



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



بعد السفر

Updated Aug. 28, 2020

[Print](#)

GLOBAL HEALTH ALERT: COVID-19

You may have been exposed to COVID-19 while traveling.
Watch your health for symptoms. Even with no symptoms, you can spread the virus to others.

PROTECT OTHERS FROM GETTING SICK:



Keep 6 ft/2 m apart from others.



Wear a mask.



Wash your hands often.

Close contact activities put you at risk for exposure to COVID-19.
If you think you may have been exposed while you traveled, take extra care for 14 days after travel:

- Stay home as much as possible.
- Avoid being around people, especially those at higher risk for severe illness from COVID-19.
- Consider getting tested for COVID-19.

For more information: www.cdc.gov/COVIDtravel



 [Download English version](#)

هناك
انتقال
مستمر
لفيروس
كورونا
المستجد
داخل

الولايات المتحدة وفي وجهات في جميع أنحاء العالم.

ربما تكون قد تعرضت لفيروس كوفيد-19 أثناء رحلاتك (الداخلية و/أو الدولية). وقد تشعر أنك على ما يرام ولا تعاني من أية أعراض، ولكن قد تكون ناقلاً للعدوى دون ظهور أعراض عليك وتنتشر الفيروس للآخرين. كذلك، تُشكل أنت ورفقتك في السفر (بما في ذلك الأطفال) خطراً على عائلتك وأصدقائك ومجتمعك لمدة 14 يوماً بعد أن تعرضت للفيروس. بصرف النظر عن المكان الذي سافرت إليه أو ما قمت به خلال رحلتك، اتخذ هذه الإجراءات لحماية الآخرين من الإصابة بالمرض:

- عند مخالطة الآخرين، ابقَ بعيداً مسافة 6 أقدام على الأقل (حوالي ذراعين) عن الأشخاص الآخرين ممن ليسوا من عائلتك. من المهم القيام بذلك في كل مكان، سواء في الداخل أو الخارج.
- ارتدِ قناعاً لتغطية أنفك وفمك عندما تكون خارج المنزل.
- اغسل يديك بشكل متكرر أو استخدم معقم اليدين.
- راقب صحتك وانتبه لأعراض كوفيد-19. قم بقياس درجة الحرارة في حال الشعور بالإعياء.

اتبع التوصيات أو المتطلبات الخاصة بالولاية والإقليمية والقبلية والمحلية بعد السفر.

أنشطة عالية المخاطر

يمكن أن تعرضك بعض أنواع السفر والأنشطة لمخاطر أكبر للتعرض لفيروس كوفيد-19 (انظر القائمة أدناه). إذا شاركت في أنشطة ذات مخاطر عالية أو تعتقد أنك قد تعرضت قبل رحلتك أو خلالها، فاتخذ احتياطات إضافية (بالإضافة إلى تلك المذكورة أعلاه) لحماية الآخرين لمدة 14 يوماً بعد وصولك:

1. ابقَ في المنزل قدر الإمكان.
2. تجنب التواجد بالقرب من الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض شديدة بسبب فيروس كوفيد-19.

ما الأنشطة التي تُعتبر عالية المخاطر؟

فيما يلي أمثلة على الأنشطة والحالات التي يمكن أن تزيد من خطر تعرضك لمرض كوفيد-19.

- التواجد في منطقة تشهد نسب عالية من انتشار مرض كوفيد-19، بما في ذلك وجهات لديها إشعار صحة المسافرين من المستوى 3. يمكنك التحقق من إشعارات صحة المسافرين للحصول على توصيات بشأن الأماكن التي سافرت إليها، بما في ذلك البلدان الأجنبية وأقاليم الولايات المتحدة. يمكنك أيضًا التحقق من الولايات والمقاطعات والمدن لتحديد ما إذا كانت هذه المناطق تشهد مستويات عالية من انتشار كوفيد-19.
- الذهاب إلى تجمع اجتماعي كبير مثل حفل زفاف أو جنازة أو حفلة.
- حضور تجمع بشري كبير مثل حدث رياضي أو حفلة موسيقية أو عرض.
- التواجد بين حشود – على سبيل المثال، في المطاعم والحانات والمطارات ومحطات الحافلات والقطارات أو دور السينما.
- السفر على متن باخرة سياحية أو قارب نهر.

إذا كنت تعرف أنك تعرضت لشخص ما مُصاب بمرض كوفيد-19، فقم بتأجيل السفر. حتى بدون ظهور أعراض، يمكنك نشر فيروس كوفيد-19 لأشخاص آخرين في رحلتك.

ماذا يجب عليك فعله إذا مرضت بعد السفر

إذا كنت تعاني من حمى أو سُعال أو أعراض أخرى لمرض كوفيد-19:

- ابقَ في المنزل واتخذ احتياطات أخرى. تجنب مخالطة الآخرين حتى يصبح من الآمن لك إنهاء العزل المنزلي.
 - لا تسافر عندما تكون مريضًا.
 - قد تكون مصابًا بمرض كوفيد-19. لذا إذا تأكدت من إصابتك، فاعلم أن معظم الأشخاص يمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية.
 - ابقَ على اتصال مع طبيبك. اتصل قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ وأخبرهم أنك قد تكون مصابًا بمرض كوفيد-19. إذا كان لديك موعد طبي لا يمكن تأجيله، فاتصل بعيادة الطبيب أولاً وأخبره بأنك مُصاب بمرض كوفيد-19 أو يُحتمل إصابتك به. وهذا سيساعدهم في العيادة على حماية أنفسهم والمرضى الآخرين من مرض كوفيد-19.
 - إذا كانت لديك علامة تحذيرية طارئة (بما في ذلك صعوبة التنفس)، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور.
 - إذا كنت تعيش في أماكن قريبة مع الآخرين، فاتخذ احتياطات إضافية لحمايتهم.
- إذا كان لديك موعد طبي لا يمكن تأجيله، فاتصل بعيادة طبيبك، وأخبرهم بأنك مُصاب بمرض كوفيد-19 أو يُحتمل إصابتك به. وهذا سيساعد العاملين في العيادة على حماية أنفسهم والمرضى الآخرين.

قائمة أرقام هواتف إدارة الصحة

معلومات حول مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

الأسئلة الشائعة وإجاباتها حول COVID-19

توصيات السفر حسب الوجهة

السفر في الولايات المتحدة

أسئلة المسافرين الشائعة وإجاباتها

Last Updated Aug. 28, 2020

Content source: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases