

تعليمات الخروج من المستشفى في حالات الإصابة بكوفيد-19

COVID-19 Discharge Instructions

You are being discharged from the hospital with a positive COVID-19 test. Follow these instructions to know how to keep yourself and others safe as you recover.

About COVID-19

Coronaviruses often cause mild diseases, such as the common cold. This new virus, SARS-CoV-2, causes a respiratory illness called Coronavirus Disease 2019 or COVID-19. Most people with COVID-19 have mild or moderate illness, and don't require a hospital stay.

COVID-19 spreads easily between people who are in close contact. Often the virus is spread by coughs or sneezes or by touching surfaces that have the virus on it.

Your care at home

Get plenty of rest and sleep. You may feel weak and tired for a while, but your energy level will improve with time.



Drink fluids to keep your urine light yellow or clear. Choose water and other caffeine-free clear liquids until you feel better. If you have kidney, heart or liver disease and have to limit fluids, talk with your doctor before you increase the amount of fluids you drink.



تم السماح لك بالخروج من المستشفى بعد أن جاءت نتيجة فحوصات كوفيد-19 إيجابية. يرجى اتباع هذه التعليمات للتعرف على كيفية الحفاظ على سلامتك وعلى سلامة الآخرين أثناء تعافيك.

نبذة عن كوفيد-19

إعادة ما تسبب الفيروسات التاجية (فيروسات كورونا) أعراضًا بسيطة، مثل أعراض دور البرد العادي. يتسبب هذا الفيروس المستجد SARS-CoV-2، في الإصابة باعتلال في الجهاز التنفسي يطلق عليه اسم مرض فيروس كورونا 2019 أو كوفيد-19. معظم الأشخاص الذين يعانون من كوفيد-19 يعانون من اعتلال بسيط أو متوسط، ولا يحتاجون إلى البقاء في المستشفى.

ينتشر كوفيد-19 بسهولة بين الأشخاص ممن لديهم طرق تواصل قريبة. عادة ما ينتشر الفيروس عن طريق السعال أو العطس أو عن طريق لمس الأسطح التي يتواجد عليها الفيروس.

رعايتك في المنزل

احصل على قدر كبير من الراحة والنوم الكافي. قد تشعر بالضعف والإرهاق لفترة، ولكن مستوى الطاقة لديك سوف يتحسن مع الوقت.

تناول السوائل لكي يتحول البول إلى اللون الأصفر الفاتح أو الشفاف. يفضل تناول الماء والسوائل الأخرى الخالية من الكافيين حتى تتحسن حالتك. إذا كنت تعاني من أمراض في الكلى أو القلب أو الكبد وكنت مضطربًا إلى الحد من السوائل، تحدث مع طبيبك قبل زيادة كمية السوائل التي تتناولها.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

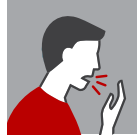
wexnermedical.osu.edu

Take your medicines exactly as prescribed. Call your doctor if you think you are having a problem with your medicine. Take acetaminophen (Tylenol) as directed to control fevers and to help ease body aches.



تناول الأدوية حسب إرشادات الطبيب بكل دقة. اتصل بطبيبك الخاص إذا كنت تعتقد أنك تواجه مشكلة في الدواء. تناول الأسيتامينوفين (تيلينول) وفق إرشادات الطبيب للتحكم في الحمى والمساعدة على تسكين آلام الجسم.

Take care of your cough so you can rest. A cough that brings up mucus from your lungs is common. It's one way your body gets rid of the infection. If your coughing keeps you from resting or causes chest pain, call your doctor. He or she may suggest a medicine to reduce the cough.



اهتم بحالة بالسعال لكي تتمكن من الحصول على قسط من الراحة. من الشائع أن تعاني من السعال الذي يخرج معه المخاط من رئتيك. وهي إحدى الطرق التي تساعد الجسم على التخلص من العدوى. إذا ما منعك السعال من الراحة أو تسبب في إصابتك بالآلام في الصدر، فينبغي الاتصال بالطبيب. ذلك أن الطبيب قد يقترح عليك دواءً للتخفيف من السعال.

Don't smoke, vape or allow others to smoke or vape around you. If you need help quitting, talk to your doctor about programs and medicines to help you quit. These can increase your chances of quitting for good.



لا تدخن السجائر، أو السجائر الإلكترونية، ولا تسمح للآخرين بتدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية في الأماكن المحيطة بك. إذا ما كنت تحتاج إلى مساعدة في الإقلاع عن التدخين، تحدث مع الطبيب حول البرامج والأدوية التي من شأنها أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين. من الممكن أن يزيد ذلك الأمر من فرص إقلاعك عن التدخين إلى الأبد.

Get up and move. Frequent movement during the day keeps blood flowing in your legs and reduces risk for blood clots.



انهض وتحرك. الحركة الدائمة خلال اليوم تحافظ على تدفق الدم في ساقيك وتقلل من مخاطر إصابتك بجلطات الدم.

Watch your symptoms and contact your provider if you have problems or questions.



راقب أعراضك واتصل بمقدم الرعاية إذا كان لديك أية مشاكل أو استفسارات.

Stay away from others in your home as much as possible. Limit visitors.



ابتعد عن الآخرين المتواجدين داخل المنزل بقدر المستطاع. يجب الحد من استقبال الزوار.

حماية أحبائك

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Be sure to wash your hands:



- After blowing your nose, sneezing or coughing
- After using the bathroom
- Before eating or preparing food
- Before touching anyone else in the house

اغسل يديك دومًا بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية أو استخدم معقم كحولي لليدين يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول. يُرجى التأكد من غسل يديك جيدًا:

- بعد مسح الأنف أو العطس أو السعال
- بعد استخدام الحمام
- قبل تناول الطعام أو إعداده
- قبل لمس أي شخص آخر في المنزل

Anyone helping with your care should also be washing their hands well. Be sure to wash before and after providing any care or having any contact with trash, laundry or utensils used by the ill person.



يجب أيضًا على أي شخص آخر يساعد في رعايتك أن يغسل يديه جيدًا. تأكد من غسل يديك قبل وبعد تقديم الرعاية أو ملامسة القمامة، أو الغسيل أو الأدوات التي يستخدمها الشخص المريض.

Cover your mouth and nose with a tissue or the inside of your elbow when you cough or sneeze.



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بالجزء الداخلي من الكوع عند السعال أو العطس.

Clean and disinfect high-touch surfaces in your household every day. This includes door knobs, tables, countertops, light switches, handles, keyboards, phones, remotes, touch screens, toilets, faucets and sinks.



احرص على تنظيف الأسطح التي تتعرض للمس بكثرة في منزلك وعلى تطهيرها كل يوم. تتضمن هذه الأسطح مقابض الأبواب والمناضد وأسطح المطبخ ومفاتيح الإضاءة والمقابض ولوحات المفاتيح والهواتف وأجهزة التحكم عن بعد والشاشات التي تعمل باللمس والحمامات والصنابير والأحواض.

- Most household disinfectants should be effective, such as Lysol, Clorox or similar store-brand products. Follow the instructions on the container.
- You can also use a diluted bleach solution to disinfect surfaces. Be sure to leave it on for at least one minute and allow for good ventilation in the area during and after use. Check that the bleach is not expired. Mix 5 tablespoons or 1/3 cup of bleach in a gallon of water, or 4 teaspoons of bleach in 1 quart of water.

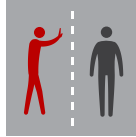
- من المفترض أن تكون كافة المطهرات المنزلية فعّالة، مثل الليسول، والكلوروكس، والمنتجات المماثلة التي تشتريها من المتجر. اتبع التعليمات المكتوبة على الحاوية.
- يمكنك كذلك استخدام محلول الكلور المخفف لتطهير الأسطح. تحقق من تركه لما لا يقل عن دقيقة واحدة والسماح بوجود تهوية جيدة في المنطقة أثناء وبعد كل استخدام. تحقق من عدم انتهاء صلاحية الكلور. امزج 5 ملاعق كبيرة أو 1/3 كوب من الكلور في جالون من الماء، أو أربع ملاعق صغيرة من الكلور في ربع جالون من الماء.

Wash laundry with the warmest temperatures recommended on the label. Use gloves if handling laundry for an ill person, if possible. It is okay to wash laundry from the ill person with other laundry. If gloves aren't available, be sure to wash your hands well after handling laundry.



اغسل الملابس في أدفأ درجات حرارة ممكنة حسب ما يوصي به الملصق. استخدم القفازات عند التعامل مع غسيل الشخص المريض، متى أمكن. لا بأس بأن تقوم بغسل ملابس الشخص المريض مع الملابس الأخرى. في حالة عدم توافر القفازات، تأكد من غسل يديك جيداً بعد التعامل مع الغسيل.

Keep at least 6 to 10 feet away from others in your home. Don't sleep or spend time in the same room with others. Use a different bathroom, if possible.



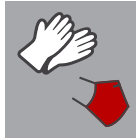
احرص على الابتعاد بمسافة لا تقل عن 6 إلى 10 أقدام عن الآخرين في منزلك. لا يجب أن تنام أو تقضي الوقت في نفس الغرفة المتواجد فيها آخرون. ينبغي استخدام حمام مختلف، إذا أمكن.

Don't share bedding, towels, dishes, utensils or drinking containers. Wash dishes in hot water or use a dishwasher.



لا تشارك فرش الأسرة أو المناشف أو الأطباق أو الأدوات أو حاويات الشرب مع آخرين. يُفضل غسل الأطباق بالماء الساخن أو استخدام غسالة الأطباق.

Use a separate, trash bag-lined trash can for any tissues, gloves and masks that have been used by the ill person or items used to care for them. Tie the trash bag shut, remove it from the trash can and thrown it away with other household trash.



استخدم سلة قمامة منفصلة مبطنة بكيس للتخلص من المناديل الورقية والقفازات والكمادات التي استخدمها الشخص المريض أو للتخلص من الأشياء المستخدمة لتقديم الرعاية له. يجب ربط كيس القمامة جيداً، وإخراجه من سلة القمامة وألقاه في مكان مختلف بعيداً عن قمامة المنزل العادية.

Wear a facemask when others are around, if available. If that's not possible and the person requires close contact for help, the caregiver should wear a facemask and gloves whenever handling any bodily fluids. Avoid reusing gloves and masks. If masks are not available, use a scarf or bandana to cover your nose and mouth.



يُنصح بارتداء كمامة على وجهك في وجود الآخرين، إذا أمكن. إذا لم يكن ذلك ممكناً وطلب الشخص مخالطة عن كثب للمساعدة، يجب أن يرتدي مقدم الرعاية الكمامة والقفازات عند التعامل مع أي سوائل خاصة بالجسم. تجنبوا إعادة استخدام القفازات والكمادات. في حالة عدم توافر الكمامات، يمكن استخدام وشاح أو رباط رأس لتغطية أنفك وفمك.

For more information on disinfecting your home, visit [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html).

لمزيد من المعلومات حول تطهير منزلك، يرجى زيارة [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html).

Keep your community safe

Stay home. Don't leave, except to get medical care and needed items.

Stay in touch with your doctor. Be sure to get care if you feel worse or you think it's an emergency.

Avoid public transportation. Avoid using public transportation, ride-sharing or taxis.

Keep a safe 6- to 10-foot distance from others to prevent disease spread.

Limit contact with pets and other animals

Limit contact with pets and animals, just like you would people.

- There have been some reports of pets becoming sick with COVID-19. It is recommended that people with the virus limit contact with animals until more information is known.
- When possible, have another member of your household care for your animals while you're sick.
- If you must care for your pet or be around animals while you are sick, wash your hands before and after you touch the animal or any of the animal's items. These include feeding bowls, bedding, crates, leashes or toys.

When to stop self isolation

Only stop your self isolation under these conditions:

- You have had **no fever for at least 24 hours (1 day) without use of any medicine** that reduces fever, such as acetaminophen (Tylenol) and
- **Other signs have improved**, such as less coughing, and easier breathing and
- **At least 10 days have passed** since your signs of illness first started.

حافظ على سلامة مجتمعك

الالزم منزلك. لا تترك البيت، إلا في الحالات التي تحتاج إلى الرعاية الطبية والأشياء الضرورية.

احرص على التواصل مع طبيبك. يجب التأكد من توافر الرعاية اللازمة في حالة تدهور الحالة أو إذا كنت تعتقد أنك في حالة طارئة.

تجنب المواصلات العامة. تجنب استخدام المواصلات العامة، أو مشاركة السيارة، أو سيارة الأجرة.

حافظ على مسافة آمنة تتراوح ما بين 6 إلى 10 أقدام من الآخرين لمنع انتشار المرض.

قلل من مخالطتك للحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى

يرجى الحد من مخالطة الحيوانات الأليفة والحيوانات، تمامًا كما تفعل مع الأشخاص.

- لقد وردت بعض التقارير عن إصابة بعض الحيوانات الأليفة بكوفيد-19. ولذلك نوصي الأشخاص الذين يعانون من الفيروس بالحد من مخالطة الحيوانات حتى يتم التوصل إلى المزيد من المعلومات حول هذا الأمر.
- متى أمكن، اطلب من أحد المقيمين في المنزل أن يرعى حيواناتك عندما تكون مريضًا.
- إذا اضطررت لرعاية حيوانك الأليف بنفسك أو في حالة التواجد بالقرب من الحيوانات أثناء مرضك، اغسل يديك قبل وبعد ملامسة الحيوانات أو أي من الأشياء الخاصة بالحيوانات. وتتضمن هذه الأشياء أطباق الطعام، أو فرش النوم، أو الأقفاص، أو الأطواق، أو الألعاب.

متى يمكن التوقف عن العزل الذاتي

يمكنك أن توقف العزل الذاتي فقط في ظل الظروف التالية:

- التعافي من الحمى لمدة لا تقل عن **24 ساعة (يوم واحد)** من دون تناول أي أدوية لخفض الحرارة تقلل من الحمى، مثل الأسيتامينوفين (تيلينول). و
- **تحسن بعض الأعراض الأخرى**، مثل انخفاض معدلات السعال، وسهولة التنفس. و
- **مرور ما لا يقل عن 10 أيام** منذ بدء ظهور أعراض المرض للمرة الأولى.
- إذا أصبت بالمرض الشديد بسبب كوفيد-19،

- **If you were very sick with COVID-19, you need to stay home for up to 20 days** after your first signs appeared.
- If you have a very weakened immune system because of a health condition or medicines, you may need to **have testing done to check if you are safe to be around others**. Talk to your doctor to get more directions.
- You contact your doctor to be sure that it's safe for you to stop.

Re-testing for COVID-19 is not recommended in most cases.

When should I call for help?

Call **911** if you have any emergency warning signs for COVID-19 and get medical attention right away. Emergency warning signs include:

- Severe problems breathing or shortness of breath
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or unable to wake up
- Bluish lips or face
- Facial drooping, weakness of one arm or leg, or difficulty speaking

Call your doctor now or seek medical care if:

- You have new or worse trouble breathing.
- You develop new swelling, tenderness, pain or discoloration in your leg(s), arm(s).
- Your coughing gets worse.
- You have a new or higher fever.
- You are dizzy, lightheaded or feel like you may faint.

Watch closely for any changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You do not get better as expected.
- You have any problems with your medicine or other treatment.

فيجب عليك البقاء في المنزل لمدة تصل إلى 20 يوماً بعد ظهور أولى أعراض المرض.

- إذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف للغاية بسبب حالة صحية ما أو تناول أدوية معينة، فقد يتعين عليك الخضوع للفحص لتحديد ما إذا كان يجوز لك التواجد بالقرب من الآخرين. يُرجى التحدث إلى طبيبك الخاص للحصول على مزيد من الإرشادات.
- اتصل بالطبيب للتحقق من أنه سيكون من الأمان أن تنتهي العزل الذاتي.
- لا يوصى بإعادة إجراء فحص كوفيد-19 في معظم الحالات.

متى يمكنني الاتصال للحصول على مساعدة؟

اتصل بالرقم **911** في حالة ظهور أي علامات تحذيرية طارئة خاصة بكوفيد-19 واحصل على الرعاية الطبية على الفور. تتضمن العلامات التحذيرية الطارئة ما يلي:

- مشاكل حادة في التنفس أو ضيق النفس
- آلام مستمرة أو ضغط على الصدر
- تشوش ذهني جديد أو عدم القدرة على الاستيقاظ
- تحول الشفتين أو الوجه إلى اللون الأزرق
- تلي الوجه، أو ضعف في أحد الذراعين أو الساقين، أو صعوبة في التحدث

اتصل بطبيبك الآن أو اطلب الرعاية الطبية في حال:

- وجود صعوبات جديدة أو مشاكل أكبر في التنفس.
- ظهور أعراض جديدة مثل التورم أو الارتخاء أو الآلام أو تغير في لون الساق (الساقين) أو الذراع (الذراعين).
- إذا ازداد سعالك سوءاً.
- الإصابة بحمى جديدة أو ارتفاع درجات الحرارة.
- الإصابة بدوار، أو عدم توازن أو الشعور أنك قد يُغمي عليك.

راقب عن كثب أي تغيرات في صحتك، وتحقق من الاتصال بالطبيب في أي من الحالات التالية:

- عدم تحسن حالتك وفق ما هو متوقع.
- وجود أي مشاكل مع الأدوية أو العلاجات الأخرى.

When you call 911 or your doctor, make sure you tell them that you have COVID-19.

عند الاتصال بالرقم 911 أو بالطبيب، تحقق من إخباره أنك تعاني من كوفيد-19.

To learn more

For reliable and up to date information on COVID-19, try these sites:

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov

You can also call the Ohio Department of Health Hotline with questions at **1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)**.

لمعرفة المزيد

للحصول على المعلومات الموثوق بها والمحدثة حول كوفيد-19، يمكنك الاطلاع على هذه المواقع:

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov

يمكنك كذلك الاتصال على الخط الساخن الخاص بوزارة الصحة بولاية أوهايو إذا ما كانت لديك أي أسئلة وذلك على الرقم

1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)