

تعليمات الرعاية الخاصة بمرضى فيروس كورونا (كوفيد-19) بعد الاختبار

Coronavirus (COVID-19) Care Instructions After Testing

You were tested for COVID-19 today.
The results will take 1 to 2 days to come back.

If you do test positive for COVID-19, you will be contacted with your results and given more direction at that time. Most people have mild illness are able to recover at home.

Follow these instructions to know how to keep yourself and others safe as you recover.

خضعت لاختبار كوفيد-19 اليوم. سوف يستغرق ظهور النتائج ما بين يوم إلى يومين.

في حالة ظهور نتيجة إيجابية وهو ما يعني إصابتك بكوفيد-19، سوف يتم الاتصال بك لتقديم النتائج وإعطائك المزيد من التعليمات في ذلك الوقت. معظم الأشخاص الذين يصيبهم المرض بصورة طفيفة يتمكنون من التعافي في المنزل.

يرجى اتباع هذه التعليمات للتعرف على كيفية الحفاظ على سلامتك وعلى سلامة الآخرين أثناء تعافيك.

Your care at home

Stay home except to get medical care.



Get plenty of rest and sleep.



Drink plenty of fluids. 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.



رعايتك في المنزل

التزم بالبقاء في المنزل وعدم الخروج إلا في حالة الحاجة إلى الحصول على الرعاية الطبية.

احصل على قدر كبير من الراحة والنوم الكافي.

اشرب الكثير من السوائل. يفضل تناول الماء والسوائل الأخرى الخالية من الكافيين حتى تتحسن حالتك. إذا كنت تعاني من أمراض في الكلى أو القلب أو الكبد وكنت مضطراً إلى الحد من السوائل، تحدث مع طبيبك قبل زيادة كمية السوائل التي تتناولها.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Do not 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.

Have a 2-week supply of prescription and over the counter medicines, food and other essentials. Reach out to family, friends and neighbors to stay in touch and to get any help you may need.



احصل على احتياجاتك لمدة أسبوعين من أدوية الوصفة الطبية والأدوية التي تصرف من دون وصفة طبية، ومن الطعام ومن احتياجاتك الأساسية الأخرى. تواصل مع الأسرة والأصدقاء والأقارب للحصول على المساعدة التي قد تحتاجها.

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



راقب ظهور أي أعراض أخرى واتصل بمقدم خدمة الرعاية إذا كان لديك أية مشكلات أو استفسارات.

حماية أحبائك

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.

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:



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. تأكد من غسل يديك جيدًا:

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

- 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 النور، 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.

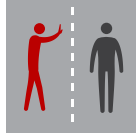
- من المفترض أن تكون كافة المطهرات المنزلية فعّالة، مثل الليسول، والكلوروكس، والمنتجات المماثلة التي تشتريها من المتجر. اتبع التعليمات المكتوبة على الحاوية.
- يمكنك كذلك استخدام محلول الكلور المخفف لتطهير الأسطح. تحقق من تركه لما لا يقل عن دقيقة واحدة والسماح بوجود تهوية جيدة في المنطقة أثناء وبعد كل 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 جيدًا 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.



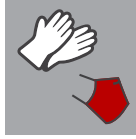
احرص على الابتعاد بمسافة لا تقل عن 6 إلى 10 أقدام عن الآخرين في منزلك. لا يجب أن تنام أو تقضي الوقت في نفس الغرفة المتواجد فيها آخرون. ينبغي استخدام حمام مختلف، إذا أمكن.

Do not 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. اغسل الأطباق بالماء الساخن أو استخدم 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. اربط كيس القمامة جيداً، وأخرجه من سلة القمامة وألق به 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. تجنب إعادة استخدام القفازات والكمادات. في حالة عدم توافر الكمامات، استخدم 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.

حافظ على سلامة مجتمعك

الزم منزلك. لا تترك، 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.

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 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.

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 مريضاً.
- إذا اضطرت 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 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
- تدلي 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 يُغمى عليك.

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.

When you call 911 or your doctor, make sure you tell them that you have COVID-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 \(1-833-427-5634\)](tel:1-833-4-ASK-ODH).

راقب عن كثب أي تغييرات 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.

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

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 \(1-833-427-5634\)](tel:1-833-4-ASK-ODH).