



السؤال؟	العزل	الحجر الصحي	المراقبة الذاتية
لمن؟	الأشخاص المصابون بمرض كوفيد-19 أو كانت نتيجة فحصهم لمرض كوفيد-19 إيجابية ولكن لم تظهر عليهم أي أعراض.	الأشخاص الذين: • خالطوا شخصًا مصابًا بمرض كوفيد-19 بشكل مباشر، أو • يعودون من السفر قادمين إلى نيو هامبشير (NH) (باستثناء بعض الولايات المحددة في الشمال الشرقي) ⁽²⁾	جميع سكان نيو هامبشير الآخرين.
هل أبقى في المنزل؟	نعم	نعم	البقاء في المنزل هو أفضل طريقة لتقليل تعرضك للمخاطر. اتبع توجيه الوقاية عند الخروج.
هل يمكنني الذهاب الى العمل؟	لا، اعمل من المنزل إذا كانت وظيفتك تسمح بذلك وإذا كنت تشعر بصحة جيدة.	لا، اعمل من المنزل إذا كانت وظيفتك تسمح بذلك.	اتبع توجيه الصحة والسلامة أثناء الوجود في مكان العمل. واصل العمل في المنزل إن استطعت.
هل يمكنني الخروج للتنزه وركوب الدراجات والمشى لمسافات طويلة؟	يمكنك الخروج للحصول على هواء نقي حول منزلك.	في منطقتك ودون مخالطة الآخرين. ابتعد مسافة ستة أقدام عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم وارتد قناعًا قماشياً.	نعم. ابتعد مسافة ستة أقدام عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم. ارتد قناعًا قماشياً إذا كنت لا تستطيع البقاء على بعد ستة أقدام من الآخرين.
هل يمكنني الخروج لشراء المواد التموينية والمواد الأساسية الأخرى مثل الأدوية؟	ليس قبل أن تتعافى. ⁽¹⁾	ليس قبل مرور 10 يوماً منذ آخر تعرض للمرض.	نعم. ابتعد مسافة ستة أقدام عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم. ارتد قناعًا قماشياً إذا كنت لا تستطيع البقاء على بعد ستة أقدام من الآخرين. اغسل يديك باستمرار.
هل أبقى في غرفة منفصلة في منزلي؟	إذا أمكن، ابق في غرفة منفصلة حتى تتعافى. ⁽¹⁾	إذا أمكن، ابق في غرفة منفصلة حتى مرور 10 يوماً وزوال أي أعراض. ⁽²⁾	لا
ماذا لو بدأت أشعر بالمرض؟		ابدأ العزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك واخضع للفحص.	ابدأ العزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك واخضع للفحص.

1. يُعرّف التعافي بأنه (أ) مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة، و (ب) مرور يوم واحد (24 ساعة) على الأقل منذ زوال الحمى ودون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة، و (ج) تحسن الأعراض الأخرى لمدة يوم واحد على الأقل. إذا لم تكن لديك أعراض عند إجراء الفحص، يكون التعافي بعد مرور 10 أيام منذ تاريخ أول نتيجة فحص إيجابية لك واستمرار عدم ظهور أي أعراض.

2. للمخالطين المباشرين: 10 يوماً منذ آخر يوم قمت فيه بمخالطة الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 بشكل مباشر. إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بمرض كوفيد-19، فسيستمر الحجر الصحي لمدة 10 يوماً إضافية بعد تعافي هذا الفرد. بالنسبة للمسافرين العائدين: 10 يوماً منذ السفر دولياً أو خارج ولايات مين أو نيو هامبشير أو فيرمونت أو كونيتيكت أو رود آيلاند أو ماساتشوستس، بغض النظر عن وسيلة السفر (سواء عامة أو خاصة)، أو السفر في رحلة بحرية. تتوفر معلومات على <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf> *قد تخضع للفحص أثناء فترة الحجر الصحي حتى لو لم تظهر عليك أي أعراض مطلقاً. اتصل بمقدم خدمة الرعاية الخاص بك للترتيب للفحص أو قم بزيارة موقعنا على الإنترنت.

*يرجى الملاحظة: إذا تم تطعيمك بالكامل ضد كوفيد-19 ومر أكثر من 14 يوماً منذ أن تلقيت الجرعة الثانية من لقاح كوفيد-19 الخاص بك، لا تحتاج إلى الحجر الصحي أو الخضوع للفحص إذا كنت قد تعرضت للإصابة.