



الحفاظ على الصحة

+ اذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل على 911 إذا كانت لديك أعراض مثل:

- صعوبة في التنفس
- ضيق التنفس
- آلام في الصدر
- ارتباك
- ازرقاق الوجه أو الشفتين
- مشاكل في الكلام
- ارتخاء في الوجه
- تخدر في الوجه أو الذراع أو الساق
- نوبة
- نزيف لا يمكن السيطرة عليه
- ضعف أو إغماء
- قيء لا يتوقف

+ اطلب الحصول على دعم الصحة النفسية إذا احتجت إليه. قد يكون من المجهد أن تبقى منعزلاً عن الآخرين. الموارد متاحة لجميع سكان نيويورك بغض النظر عن حالة الهجرة أو التغطية التأمينية.

+ يُوفّر برنامج **NYC Well** الدعم العاطفي والصحي على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. للاستشارة المجانية:

• اتصل بالرقم **1-888-NYC-WELL**

(1-888-692-9355) أو أرسل كلمة **WELL** في رسالة

إلى **65173**

سيؤكد برنامج NYC Test & Trace Corps من توفر الموارد اللازمة للعزل بأمان في المنزل لأي شخص مصاب بفيروس COVID-19 أو كان كان مخالطاً لشخص مصاب بفيروس COVID-19. يمكنك طلب التحديث مع منسق الموارد من خلال متتبع المخالطين أو مراقب العزل.

للتواصل مع منسق الموارد مباشرة، اتصل بالرقم **1-212-COVID19** أو **(1-212-268-4319)**، واضغط **5** للحصول على مساعدة للعزل بأمان، واضغط على 5 لترى بريد صوتي يتضمن اسمك ورقم هاتفك والموارد التي تحتاجها. سيعاود منسق الموارد الاتصال بك.

كيفية العزل بأمان في المنزل:

نصائح للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا COVID-19 أو المعرضين للإصابة به

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت للإصابة بفيروس COVID-19 أو كنت تعاني من أعراض، **فلا تنتظر. قم بالعزل!**

يمكنك التأهل للحصول على غرفة فندقية مجاناً لمدة تصل إلى **10** أيام للعزل عن أحبائك بأمان وحمايتهم.

يعتبر انتقال فيروس COVID-19 أمرًا شائعًا في المنازل، ويحدث بسرعة بين العائلات ورفقاء السكن الذين يعيشون معًا. اتصل برقم **1-212-COVID19** أو **(212-268-4319)** واضغط على **4** لحجز غرفة.

تشخيص إصابتك بفيروس COVID-19 يعني أنك أجريت اختبار COVID-19 وجاءت النتيجة إيجابية (مما يعني أنك مصاب بفيروس COVID-19).

التعرض للإصابة بفيروس COVID-19 يعني أنك كنت مخالطاً عن قريب لشخص مصاب بفيروس COVID-19.

لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة **TestandTrace.NYC** أو الاتصال بالخط الساخن Test & Trace على الرقم **1-212-COVID19** أو **(212-268-4319)**





البقاء في الداخل

- + لا تخرج من منزلك ما لم تكن بحاجة إلى رعاية طبية أساسية مثل غسل الكلى أو من أجل حالات طبية طارئة.
- إذا كنت بحاجة إلى الخروج للحصول على رعاية طبية، ارتد الكمامة. أخبر طبيبك مسبقًا بأنه تم تشخيصك أو تعرضك للإصابة بفيروس COVID-19.
- اتصل بالرقم **1-844-NYC-4NYC** (إذا لم يكن لديك طبيب. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية أخرى، فجزّب التحدث مع الطبيب عبر الهاتف أو الفيديو. يمكنك الحصول على الرعاية بصرف النظر عن حالة الهجرة الخاصة بك أو قدرتك على الدفع.
- إذا كنت تتعزل بأمان في المنزل وتحتاج إلى رعاية عاجلة، فاستخدم خدمة **ExpressCare** الافتراضية من خلال **expresscare.nyc**
- تواصل بأمان وسرعة مع طبيب غرفة الطوارئ (Emergency Room, ER) باستخدام هاتفك الذكي أو الكمبيوتر. سيصف لك الطبيب الأدوية إذا لزم الأمر أو يعطيك تفاصيل عن تلقي رعاية إضافية بعد زيارتك الافتراضية.
- يوجد مترجمون فوريون على الشاشة يتقنون أكثر من 200 لغة، بما في ذلك لغة الإشارة الأمريكية. يمكنك الحصول على الرعاية بغض النظر عن حالة الهجرة الخاصة بك أو قدرتك على الدفع.
- + لا تذهب إلى المدرسة أو العمل.

+ إذا كنت بحاجة إلى رسالة لتقديمها إلى صاحب العمل توضح أنه لا يمكنك الذهاب إلى العمل أو لديك أسئلة حول الحماية الوظيفية وبرنامج **Paid Family Leave (الإجازة العائلية المدفوعة)** الجديد المتعلق بـ COVID-19، يُرجى الاتصال بالرقم **855-491-2667**. تختلف القواعد المتعلقة بالعمل أثناء الحجر الصحي حسب مجال الصناعة. تواصل مع صاحب العمل إذا كانت لديك أسئلة.

+ لا تدع الناس إلى منزلك.

+ اطلب توصيل مواد البقالة والأصناف الأخرى التي تحتاج إليها إليك.

6 أقدام



حماية الأشخاص الموجودين في منزلك

+ ابقِ على بعد مسافة ستة أقدام على الأقل من الآخرين في جميع الأوقات.

+ ارتد الكمامة. فهذا يحمي الآخرين لأنك قد تنتشر COVID-19 حتى لو لم تكن تشعر بالمرض.

+ ابقِ في غرفة أخرى. إذا كنت تريد أن تكون في نفس الغرفة، فيتوجب عليك إعادة ترتيب الأثاث بحيث تكون في أبعد مكان عن الشخص الآخر.

+ يجب عليك النوم بمفردك في غرفة بها نافذة ذات تدفق هواء جيد. إذا كنت تشارك السرير، فقم بالنوم بوضعية الرأس نحو القدمين. يمكن لشخص واحد أن ينام على الأريكة أو على الأرض.

+ استخدم حمامًا آخر، إن أمكن. إذا كنت تشارك الحمام، فيجب عليك تنظيف كل شيء تلمسه بعد كل استخدام.

+ إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية، يمكنك مواصلةها. ارتدي كمامة أثناء الرضاعة الطبيعية. اغسلي يديك قبل الرضاعة الطبيعية.

• إذا كنت تقومين بشطف الحليب، فاغسلي أجزاء المضخة بالماء والصابون بعد استخدامها مباشرة. امسحي زجاجات الحليب من الخارج إذا كان أفراد الأسرة الآخرين سيطعمون الطفل.



غسل يديك

+ اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. احرص على غسل يديك قبل:

- لمس الآخرين (إذا كنت من مقدمي الرعاية)
- تحضير الطعام
- لمس أي أغراض يستخدمها الآخرون، مثل الأدوية

+ وفي حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم مطهرًا لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.



السعال والعطس

+ غط فمك وأنفك عند العطس أو السعال. استخدم منديلًا أو مرفقك أو كُمك. لا تستخدم يديك. تخلص فورًا من المناديل الورقية المستخدمة واطهر يديك بعد ذلك.



الحفاظ على النظافة

+ قم بتنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي تلمسها كثيرًا. يشمل ذلك الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وطاولات العرض والمقابض والمكاتب والهواتف ولوحات المفاتيح والحمامات والصنابير والأحواض.

- قم بتنظيف الأسطح بعد كل استخدام أو مرة واحدة على الأقل يوميًا. استخدم الماء والصابون أو بخاخًا أو مناديل للتنظيف المنزلي.

+ استخدم طبقك ووعائك وأوانيك. لا تشارك هذه الأواني أو الطعام مع أي شخص.

+ تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية الأخرى. يشمل ذلك الأمشاط أو فرشاة الأسنان أو الأكواب أو الملاءات أو البطانيات.