

إذا كانت نتيجة اختبارك لفيروس كوفيد-19 سلبية (أو "لم يُكتشف الفيروس")، فتعرف فيما يلي على كيفية متابعة صحتك وحماية الآخرين:

هل كنت على مقربة من أي شخص مصاب بفيروس كوفيد-19؟

إذا كنت تعيش مع شخص تم تشخيص إصابته بفيروس كوفيد-19 أو كنت تعتني بهذا الشخص أو قضيت وقتًا على مقربة منه مؤخرًا:

التزم بالحجر الصحي

- يجب عليك البقاء في المنزل لمدة أربعة عشر يومًا بعد آخر مخالطة لك مع الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19:
- راجع المعلومات حول استثناءات الحجر الصحي وخيارات فترات الحجر الصحي الأقصر على الرابط التالي:

<https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/Isolation-QuarantineRelease.pdf>

تابع حالتك الصحية

- إذا لم تكن مريضًا، فتابع أي أعراض جديدة للمرض مثل السعال، أو صعوبة التنفس، أو فقدان الطعم أو الرائحة، أو الحمى، أو القشعريرة، أو احتقان الأنف أو سيلانها، أو الغثيان/القيء، أو الإسهال، أو التهاب الحلق، أو الصداع، أو الألم العضلي، أو الإجهاد.
- إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض في غضون 14 يومًا من آخر اتصال لك بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19، فقد تكون مصابًا بفيروس كوفيد-19. اتبع الخطوات التالية.

هل أنت مريض؟

إذا كنت تعاني من أعراض جديدة مثل السعال، أو صعوبة التنفس، أو فقدان الطعم أو الرائحة، أو الحمى، أو القشعريرة، أو احتقان الأنف أو سيلانها، أو الغثيان/القيء، أو الإسهال، أو التهاب الحلق، أو الصداع، أو الألم العضلي، أو الإجهاد:

اعزل نفسك

- يجب أن تعزل نفسك بكل صرامة في المنزل.
- ابقَ في غرفة محددة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك قدر الإمكان. استخدم حمامًا منفصلًا، إذا كان ذلك ممكنًا. يمكن لأفراد المنزل البقاء في مكان منفصل عنك للتقليل من خطر التعرض للفيروس، إذا كان ذلك ممكنًا.

تابع حالتك الصحية

- احصل على قسط وافر من الراحة وحافظ على رطوبة جسمك.
- إذا لزم الأمر، تناول الأدوية المتاحة دون وصفة طبية لتقليل الحمى أو تخفيف حدة الأعراض.
- إذا ساءت أعراضك واحتجت إلى الحصول على رعاية صحية، فاتصل قبل ذهابك وأخبر مقدم الرعاية الصحية بالأعراض التي تعاني منها.

إذا لم تكن مريضًا ولم تخالط أي شخص مصاب بفيروس كوفيد-19...

احم نفسك والآخرين

- اتبع جميع توصيات التباعد الاجتماعي بشكل سليم.
- ارتدِ كمامة إذا كنت في الأماكن العامة التي يصعب فيها الالتزام بإجراءات التباعد الاجتماعي الأخرى.
- اغسل يديك بشكل مستمر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم يدين كحولي عندما لا يتوفر الماء والصابون.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح بانتظام، بما في ذلك هاتفك.
- قُم بتغطية السعال أو العطس بمرفقك أو بمنديل.
- إذا ظهرت عليك أعراض أو كانت لديك مخاوف أخرى بشأن صحتك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

تعرف على المزيد: قد تتغير الإرشادات إذا تعرفنا على المزيد عن المرض. يرجى مراجعة الرابط www.tn.gov/health/cedep/ncov أو www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov للحصول على أحدث الإرشادات حول كوفيد-19.