

إذا أجريت اختبار فيروس كوفيد-19، فاتبع الخطوات التالية لمتابعة حالتك الصحية وتجنب نقل المرض للآخرين:

اتبع التعليمات التي قُدِّمت إليك عندما أجريت الاختبار حتى تحصل على نتيجتك. بعض مقدمي الرعاية الصحية يتصل بك لإبلاغك بنتيجتك، والبعض الآخر يطلب منك أن تستخدم تطبيقاً أو موقعاً على الإنترنت للحصول على النتيجة.

تابع حالتك الصحية أثناء انتظار النتيجة

راجع الأعراض الشائعة لفيروس كوفيد-19:

- ألم في العضلات
- سعال
- صداع
- التهاب الحلق
- ضيق التنفس أو الصعوبة في التنفس
- فقدان الطعم أو الرائحة بشكل غير معتاد
- حمى
- غثيان
- قشعريرة
- إسهال
- رغبة متكررة مصحوبة بقشعريرة

- إذا ظهر عليك أي عرض (أعراض) أثناء انتظار نتيجتك، لا بد أن تعزل نفسك، سواء كنت حاصلًا على اللقاح بالكامل أم لا
 - 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.
 - احصل على قسط وافر من الراحة وحافظ على رطوبة جسمك، وإذا لزم الأمر، تناول أدوية لخفض الحمى.
 - إذا ساءت أعراضك واحتجت إلى تقييم طبي، فاتصل بالعيادة الصحية أو المستشفى قبل وصولك وأخبر مقدم الرعاية الصحية أنك أجريت اختبار فيروس كوفيد-19. فهذا سيساعد مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ خطوات لمنع الآخرين من الإصابة أو التعرض للعدوى.

إذا كنت مخالطًا لشخص مصاب بفيروس كوفيد-19:

- وأنت حاصل على اللقاح بالكامل، فأنت لست ملزمًا بالحجر الصحي (ما دُمت لم يظهر عليك أي من الأعراض)
- إذا لم تكن حصلت على اللقاح بالكامل، فيجب عليك الحجر الصحي. إرشادات [العزل والحجر الصحي](#) الخاصة بإدارة الصحة في تينيسي (TDH) متاحة على [هذا الرابط](#).

مارس العادات الصحية

- ارتدِ كمامة.
- قُم بتغطية السعال أو العطس بمرفقك أو بمنديل.
- 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.

تعرف على المزيد عبر الإنترنت

- <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov> أو <http://tn.gov/health/cedep/ncov>