

المخالطة العَرَضِيَّة مع مصاب بـ COVID-19

نشرة معلومات عن المخالطة العَرَضِيَّة

- الذهاب إلى العمل فقط إذا كان ذلك ضرورياً
مكان عملك.
- راقب [أعراض COVID-19](#) واخضع للفحص مجدداً في أي وقت عند ظهور أية أعراض لديك. سوف يتعين أن تعزل نفسك لحين أن تتلقى نتيجة تبيّن عدم إصابتك بالفيروس.
- إذا كنت متواجداً في مكان المخالطة العَرَضِيَّة منذ 4 أيام أو أكثر:
 - [اخضع لفحص COVID-19 في أقرب مركز للفحص](#)، واعزل نفسك
 - ابقَ في العزل الذاتي لحين أن تتلقى نتيجة تبيّن عدم إصابتك بالفيروس
 - راقب [أعراض COVID-19](#) واخضع للفحص مجدداً في أي وقت عند ظهور أية أعراض لديك. سوف يتعين أن تعزل نفسك لحين أن تتلقى نتيجة تبيّن عدم إصابتك بالفيروس.

ملاحظة: يجب عليك عدم مغادرة منزلك لتلقي لقاح COVID-19 أثناء وجودك في العزل الذاتي. بعد أن تتلقى نتيجة تبيّن عدم إصابتك بالفيروس، يمكنك الذهاب إلى مركز تلقيح.

ماذا يعني العزل؟

يعني العزل أنه عليك البقاء في منزلك أو مكان إقامتك، والبقاء بعيداً عن الآخرين في جميع الأوقات. ولا يمكنك مغادرة منزلك أو مكان إقامتك، إلا لتلقي العناية الطبية (بما فيها الخضوع لفحص COVID-19)، أو في حالة طارئة. ويجب عليك عدم السماح للآخرين بدخول منزلك أو مكان إقامتك إلا إذا كانوا يسكنون هناك، أو يدخلون لأغراض طبية أو حالة طارئة.

ويختلف العزل عن توجيهات البقاء في المنزل. عندما تكون في وضع العزل، لا يُسمح لك بمغادرة المنزل لممارسة التمرين في الخارج أو التسوّق أو العمل أو الدراسة. ولا يتعيّن على سكان المنزل الآخرين عزل أنفسهم خلال هذه الفترة.

- المخالط العَرَضِي (casual contact) شخص تواجدَ بقرب مُصاب بـ COVID-19 مُعد لكنّ احتمال التقاطه لعدوى COVID-19 أدنى مما لو كانت مخالطته لصيقة (close contact) مع المصاب.
- وهناك وسيلتان لمعرفة ما إذا كنت مخالطاً عَرَضِيّاً:
 - سوف تتصل بك NSW Health برسالة نصية.
 - إذا تفقدت الأماكن والمواقع المثيرة للمخاوف بسبب اكتشاف حالة COVID-19 فيها وتبيّن لك أنك تواجدت في أحد الأماكن المعلن عن أنها أماكن مخالطة عَرَضِيَّة في الوقت المذكور في القائمة.
- يتعيّن على جميع المخالطين العَرَضِيِّين الخضوع للفحص وعزل أنفسهم فوراً.
- تُرجمت نشرة المعلومات هذه إلى عدة لغات مجتمعية. راجع مصادر [المعلومات المترجمة](#).

هل أحتاج إلى عزل نفسي وإجراء فحص؟

نعم. يجب على كل شخص يُعتبر أنه مخالط عَرَضِي الخضوع للفحص وعزل نفسه لحين أن يتلقى نتيجة تبيّن عدم إصابته بالفيروس. ويرجى اتباع التعليمات في الإخطار الذي تتلقاه من NSW Health.

إذا كنت متواجداً في مكان المخالطة العَرَضِيَّة منذ أقل من 4 أيام:

- اخضع لفحص COVID-19 في [أقرب مركز للفحص](#)، واعزل نفسك
- اخضع لفحص COVID-19 آخر في اليوم الخامس الذي يلي تاريخ تواجدك في مكان المخالطة العَرَضِيَّة
- يمكنك التوقف عن عزل نفسك عندما تتلقى نتيجة تبيّن عدم إصابتك بالفيروس بعد فحصك الأول - لكن يُرجى منك:
 - ارتداء كمامة عندما تكون في غرفة مع أي شخص آخر
 - عدم مغادرة المنزل إلا عند الضرورة، أو لممارسة التمرين في الخارج

ماذا أفعل إذا تم اعتباري مخالطاً عَرَضِيّاً وكنت بعيداً عن منزلي؟

إذا كنت بعيداً عن منزلك عندما تعرف أنك مخالط عَرَضِيٌّ، يجب أن تخضع للفحص على الفور والسفر مباشرة إلى مكان إقامتك لعزل نفسك.

إذا استطعت، ينبغي أن تمضي فترة عزلك في المكان الذي تقيم فيه الآن. قد يكون ذلك في فندق أو موتيل (نزل المسافرين بالسيارات) أو مكان إقامة آخر، طالما كان مأموناً أن تبقى هناك وتتفصل عن جميع الأشخاص الآخرين أثناء انتظارك لنتيجة فحصك.

وإذا كنت تقيم حالياً في مكان إقامة مؤقتة تنتهي مدة إقامتك فيه قبل أن تحصل على نتيجة فحصك، أو إذا طلب منك صاحب مكان الإقامة أو مديره المغادرة، فسوف تساعدك NSW Health. في ظروف استثنائية، قد يُسمح لك بالسفر إلى منزلك لإنهاء مدة عزلك فيه. يرجى الاتصال بـ Public Health Unit في منطقتك على الرقم 1300 066 055 للحصول على مساعدة في هذه الحالة.

وماذا أفعل إذا كنت في مكان تواجد فيه مصاب بـ COVID-19 ولكن لم يتم الاتصال بي؟

إذا كنت تعلم أنك كنت في مكان تم الإبلاغ عن تواجد مصاب بـ COVID-19 فيه، ولكن لم يتصل بك أحد من NSW Health، يُرجى [تفقد أحدث قائمة بأماكن حالات COVID-19](#) واتباع تعليمات الإخطار الخاص بذلك المكان.

يُرجى قراءة [توجيه NSW Health الخاص بالعزل الذاتي](#) للمزيد من المعلومات.

هل يجب أن أراقب ظهور أعراض لديّ؟

ينبغي على جميع المخالطين العَرَضِيِّين مراقبة ظهور [أعراض](#) لديهم لمدة 14 يوماً على الأقل بعد تواجدهم في مكان مخالطة عَرَضِيَّة. تشمل الأعراض التي يجب أن تراقب ظهورها ما يلي:

- ارتفاع بالحرارة أو ارتفاع مطوّل بالحرارة مجهول السبب (تعرق ليلي، شعور بقشعريرة)
- سعال
- التهاب في الحلق
- ضيق في التنفس (صعوبة في التنفس)
- رشح
- فقدان حاسة الذوق
- فقدان حاسة الشم
- ألم في العضلات

وتم الإبلاغ عن أعراض أخرى لـ COVID-19، تشمل: التعب، انسداد حادّ في الأنف (احتقان)، ألم في المفاصل، وجع في الرأس، إسهال، شعور بالغثيان أو التقيؤ، فقدان الشهية للأكل، ألم في الصدر لا تفسير له، والتهاب الملتحمة (رمد العين).

ماذا أفعل إذا ظهرت لديّ أعراض؟

إذا ظهرت لديك [أعراض](#) ينبغي أن تخضع للفحص على الفور. ويجب أن لا تسافر بالمواصلات العامة أو سيارات الأجرة (التاكسي) أو تقاسم ركوب سيارة أجرة (ride-share). ارتد كمامة وجه تغطي أنفك وفمك في جميع الأوقات، وأخبر الموظفين على الفور إذا كنت مخالطاً عَرَضِيّاً. وفي الحالات النادرة التي يتعذر عليك فيها الوصول إلى مركز للفحص يمكنك الاتصال بـ Public Health Unit في منطقتك على الرقم 1300 066 055 لمعرفة الوسيلة التي يمكنك فيها الخضوع للفحص.

وإذا شعرت بتوعك شديد وكانت حالتك الصحية مستعجلة ينبغي أن تتصل بثلاثة أصفار (000). أخبر المسعفين أنك مخالط (contact) لمصاب بـ COVID-19.