

تلقي نتيجة تبين الإصابة بـ COVID-19 والتحكّم بـ COVID-19 بأمان في المنزل.

يمكن التحكّم بمعظم الأعراض بالوسائل التالية:

- الراحة في السرير
- أخذ باراسيتامول وإيبوبروفن لخفض الوجد وارتفاع الحرارة
- مضغ أقراص الحنجرة لوجد الحلق
- الحفاظ على ارتواء الجسم برشقات منتظمة من الماء

تابع أخذ أية أدوية وُصفت لك كالمعتاد. إذا لم تكن متأكداً مما إذا كان عليك مواصلة أخذ أدويتك أو علاجك الحالي، أو إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك، اتصل بطبيبك.

يرجى الاتصال بطبيبك العام أو

NSW Health COVID-19 Care at Home بـ

Support Line على الرقم **1800 960 933**

إذا كنت حاملاً، أو إذا كانت لديك حالة صحية مزمنة، بما فيها:

- السمنة
- حالة مرضية شديدة أو مزمنة أو معقدة (بما فيها مرض في القلب، أو في الجهاز التنفسي، أو في الكلى، أو مرض عصبي نمائي)
- السكري
- مرض يُنقص المناعة، بما فيه إذا كنت مريضاً بالسرطان
- مرض عقلي شديد.

توجد علاجات فعالة متوفرة للذين يُحتمل أن يصابوا بمرض خطير من جراء COVID-19. إذا احتجت إلى دعم طبي سريري آخر أو إذا كانت لديك أسئلة غير عاجلة تتعلق بصحتك، اتصل بـ

NSW Health COVID-19 Care at Home

Support Line على الرقم **1800 960 933**

إذا تلقيت نتيجة فحص PCR تبين أنك مصاب بالفيروس، يجب عليك اتباع هذه النصيحة.

إذا تلقيت نتيجة فحص مستضد سريع تبين أنك مصاب بالفيروس، يُطلب منك اتباع هذه النصيحة.

كيف أعرف إذا كنت مصاباً بـ COVID-19؟

بإمكان معظم الناس الآن استخدام نتيجة فحص المستضد السريع (RAT) للتحقق مما إذا كانوا مصابين بـ COVID-19.

يشمل ذلك الأشخاص الذين لديهم أعراض والذين يسكنون مع مصاب بـ COVID-19 والذين أمضوا وقتاً طويلاً مع مصاب بـ COVID-19 أو تواصلوا عن قرب مع مصاب بهذا الفيروس.

يُطلب فقط من بعض الأشخاص إجراء فحص PCR تأكيداً (للأنف والحنجرة) كما جاء شرحه أدناه.

إذا تبين بنتيجة فحص أنك مصاب بـ COVID-19 وتلقيت رسالة نصية من NSW Health، يرجى النقر على رابط الاستبيان والإجابة على الأسئلة.

كيف سيتم التحكّم بـ COVID-19 الذي أعاني منه؟

إذا كنت تحت 65 عاماً من العمر وكنت قد حصلت على جرعتين من لقاح COVID-19 ولا تعاني من حالات صحية مزمنة ولست حاملاً، يمكنك التحكّم بـ COVID-19 بأمان في المنزل. يعاني معظم الذين يصابون بـ COVID-19 من مرض معتدل الحدّة ويتماثلون للشفاء خلال بضعة أيام، في حين لا يشعر بعض المصابين بأعراض على الإطلاق.

- وكانت سنك فوق 16 عاماً من العمر، أو كان لديك تثبيط مناعي.
- إذا كنت تعمل أو تقيم أو تُعالج كمريض في مرفق عالي الخطورة وطلب منك إجراء الفحص مسؤولو المرفق الصحي، الذي يشمل:
 - مراكز الرعاية الصحية
 - دور المسنين
 - مراكز رعاية المعاقين
 - الإصلاحات والسجون
- إذا طلب منك الطبيب إجراء الفحص.

عليك أنت ومخالطيك الذين يسكنون معك الخضوع للعزلة في المنزل

عليك الخضوع للعزلة الذاتية في المنزل لمدة 7 أيام من تاريخ فحصك، حتى ولو كنت ملقحاً بالكامل. تعني العزلة الذاتية البقاء في المنزل أو مكان الإقامة والبقاء بعيداً عن الآخرين. يرجى مراجعة [Self-Isolation Guideline](#) (التوجيهات الخاصة بالعزلة الذاتية) للمزيد من المعلومات عن طريقة تنفيذ العزلة الذاتية وأنواع الدعم المتوفرة لك إذا احتجت إليها.

وعليك إخبار الذين تسكن معهم أنك مصاب بـ COVID-19. كذلك على مخالطيك الذين يسكنون معك الخضوع للعزلة الذاتية لمدة 7 أيام، وإجراء فحص المستضدّ السريع (RAT) بأسرع وقت ممكن ومرة ثانية في اليوم السادس (راجع [Information for people exposed to COVID-19](#) (معلومات للذين تعرضوا لحالة إصابة بـ COVID-19) و [Get tested for COVID-19](#) (الخضوع لفحص تقصي COVID-19)).

أخبر مخالطيك في المجتمع أنك أصبت بالفيروس

تعني إصابتك بـ COVID-19 أنك قد تنقل COVID-19 إلى الآخرين. وقد تكون ناقلاً للعدوى لمدة يومين قبل ظهور الأعراض لديك، أو

وإذا تطورت لديك أعراض شديدة (خصوصاً دوخة شديدة، أو حالة خمول أو تشوش شديدة، أو المعاناة من ضيق في التنفس أو ضغط أو وجع في الصدر لأكثر من 10 دقائق، أو عدم القدرة على الوقوف) فينبغي عليك الاتصال على الرقم ثلاثة أصفار (000) على الفور وإخبار موظفي الإسعاف بأنه تم تشخيص إصابتك بـ COVID-19.

ماذا يتعيّن أن أفعل؟

إذا كنت شخصاً لديه مضاعفات صحية عالية الخطورة، مثلاً: كونك حاملاً، أو من السكان الأصليين أو من شعب جزر تورييس سترايت، أو شخصاً غير ملقح فوق سنّ 16 عاماً، أو شخصاً لديه تثبيط مناعي (immunosuppressed)، فيتعيّن عليك الاتصال بخدمة

NSW Health COVID-19 Care التابعة لـ Home Support Line على الرقم 1800 960 933.

إجراء فحوصات إضافية

إذا تبيّن أنك مصاب بالفيروس من خلال فحص مسحة PCR، فلا يتوجب عليك إجراء المزيد من الفحوصات.

أما إذا تبيّن أنك مصاب بالفيروس من خلال فحص المستضدّ السريع (RAT) وكنت مخالطاً لمصاب في منزلك أو كنت تعرّضت إلى حالة إصابة معروفة عالية الخطورة بـ COVID-19 (راجع [Information for people exposed to COVID-19](#) (معلومات للذين يتعرضون لحالات إصابة بـ COVID-19))، فعليك إجراء فحص مسحة PCR للتحقق مما إذا كنت مصاباً بـ COVID-19 باستثناء الحالات التالية:

- إذا كان الفيروس يسبب لك خطورة عالية بسبب مضاعفات صحية، كالنساء الحوامل، أو إذا كنت من أبناء السكان الأصليين أو شعب جزر تورييس سترايت، أو إذا لم تكن ملقحاً

متى يمكنني مغادرة عزلتي الذاتية؟

عليك الخضوع إلى عزلة ذاتية لمدة 7 أيام بدءاً من اليوم الذي تبين فيه أنك مصاب بالفيروس. ولا يمكنك مغادرة عزلتك الذاتية بعد 7 أيام إلا إذا كنت لا تعاني من التهاب في الحلق أو رشح أو سعال أو ضيق في التنفس. وسوف تتلقى SMS من NSW Health بعد 7 أيام، لكنك لست مضطراً لانتظار رسالة الـ SMS هذه لمغادرة عزلتك الذاتية إذا كان قد مضى 7 أيام على خضوعك للفحص. على سبيل المثال، إذا كنت خضعت للفحص الذين بين إصابتك في الساعة 10 من صباح الثلاثاء، يمكنك مغادرة عزلتك في الساعة 10 من صباح يوم الثلاثاء التالي إذا لم تكن تعاني من أي من الأعراض المذكورة. ولست مضطراً للخضوع إلى فحص قبل مغادرتك عزلتك الذاتية في نيو ساوث ويلز.

إذا كنت تعاني من التهاب في الحلق أو رشح أو سعال أو ضيق في التنفس في الـ 24 ساعة الأخيرة من عزلتك، يرجى منك البقاء في العزلة لحين مرور 24 ساعة على زوال أعراضك. إذا كانت لديك مخاوف، اتصل بطبيبك العام؛ وإذا كنت تحت رعاية طاقم طبي سريري، فإن أفراد الطاقم سيخبرونك متى سيُصرّح لك بمغادرة عزلتك.

ارتدِ كمامة عند التواصل مع الآخرين وتجنّب زيارة المرافق عالية الخطورة (مراكز الرعاية الصحية أو دور رعاية المسنين أو مراكز رعاية المعاقين أو الإصلاحات والسجون) لمدة 3 أيام إضافية. وإذا كنت تعمل في إحدى تلك المرافق، اتصل برب عملك قبل عودتك للعمل. للمزيد من المعلومات راجع إجراءات [Release and recovery from COVID-19](#) (التصريح بالخروج من العزلة والتعافي من COVID-19) التابعة لدائرة الصحة في نيو ساوث ويلز.

لمدة يومين قبل تلقيك نتيجة تبين أنك مصاب بالفيروس إذا لم تظهر لديك أعراض.

عليك أن تخبر جميع مخالطيك في المجتمع الذين أمضيت وقتاً معهم عندما كنت ناقلاً للعدوى أنك أجريت فحصاً أظهر إصابتك بالفيروس. يشمل ذلك الأصدقاء وغيرهم ممن التقيت بهم اجتماعياً، كالأصدقاء الذين تناولت الطعام معهم أو الأشخاص الذين التقيت بهم في الحانة أو النادي أو حفل اجتماعي، أو الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين زاروا منزلك.

اطلب من مخالطيك تقييم مخاطرهم وخطواتهم التالية بواسطة [Information for people exposed to COVID-19](#) (معلومات للذين تعرّضوا لحالة إصابة بـ COVID-19) وإجراء فحص المستضدّ السريع.

أخبر المسؤولين في مكان عملك أو مدرستك بأنك أجريت فحصاً أظهر إصابتك بالفيروس.

عليك أيضاً أن تُخبر مدير عملك أو مدير المرفق التعليمي/الموظف المعني بأنك أجريت فحصاً أظهر إصابتك بـ COVID-19 إذا كنت قد تواجدت في مكان العمل أو المرفق عندما كنت ناقلاً للعدوى.

أخبر المسؤولين في مكان عملك/مدرستك بتاريخ الفحص والتاريخ الذي مرضت فيه (إذا كانت لديك أعراض)، والأيام التي كنت خلالها في العمل/المدرسة عندما كنت ناقلاً للعدوى. سوف يستخدم المسؤولون هذه المعلومات لتقييم المخاطر التي تعرّض لها زملاؤك في العمل أو التلاميذ. وقد يخبر المسؤولون في العمل أو المدرسة زملاءك بأنهم تعرّضوا لـ COVID-19 وبما ينبغي عليهم القيام به.

يمكنك إخبار مديرك بإصابتك هاتفياً أو برسالة نصية أو الطلب من صديق لك بإخباره ذلك بالنيابة عنك. وإذا كنت قد داومت على الذهاب إلى مرفق تعليمي، يمكنك الاتصال برقم الهاتف الرئيسي للحرم أو المركز التعليمي الذي تدوام فيه.

كيف أقوم بتدبير حالة طفلي المصاب بـ COVID-19؟

بإمكان مقدمي الرعاية المعتادين من أفراد المنزل، حتى ولو لم يكونوا متلقحين، العناية في المنزل بمعظم الأطفال الذين تبين نتيجة فحصهم إصابتهم بـ COVID-19. وعند العناية بطفلك المصاب بـ COVID-19 في المنزل:

- ألبسه ثياباً ملائمة تجعله يشعر بالراحة - وليس التعرّق أو الشعور بالبرد
- اسقّه كمية وافرة من السوائل. قد لا يشعر برغبة كبيرة في الشرب لذا فإنه سيحتاج إلى مساعدتك وتشجيعك.
- شجعه على الراحة لكن لا تشدّد على ذلك.
- استخدم دوائي باراسيتامول أو إيبوبروفن، فقط إذا كنت تعتقد أن طفلك يشعر بالألم أو يبدو عليه الانزعاج من ارتفاع حرارته. اتبع التعليمات على الملصق، ولا تعطه جرعات من هذين الدواءين تزيد عما يُنصح بها خلال فترة 24 ساعة، لأن ذلك قد يؤذي الأطفال.
- راقب أية علامات تشير إلى تفاقم المرض لدى طفلك.

راقب حالة طفلك واتصل بطبيبك العام أو
بخدمة NSW Health COVID-19 Care
التابعة لـ Home Support Line على الرقم
1800 960 933 (بين 8,30 صباحاً و 8,30
ليلاً) أو بـ National Coronavirus Helpline
على الرقم 1800 020 080 (المتوفر على مدار
الساعة، طوال أيام الأسبوع) إذا لاحظت ما يلي:

- وجود ارتفاع ثابت في الحرارة (فوق 39 درجة مئوية) لا يتراجع مع العلاج
 - وجود ضيق معتدل الحدة في التنفس
 - أن الطفل يشرب أقل من نصف ما يشربه في العادة
 - أن كمية بول الطفل أقل من نصف الكمية المعتادة، وأن لون البول داكن
 - حصول تقيؤ أو إسهال معتدلي الحدة
 - أن الطفل غير قادر على الوقوف أو المشي.
- إذا كانت لديك مخاوف من أن طفلك متوعك جداً أو يعاني من صعوبة في التنفس أو مصاب بجفاف شديد أو يُغمى عليه، يرجى الاتصال على الرقم ثلاثة أصفار (000) على الفور وإخبار موظف الرد على المكالمات بأن طفلك مصاب بـ COVID-19.

وإذا احتجت إلى مترجم، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS الوطنية) على الرقم 131 450. وهذه الخدمة مجانية وسريّة.