



كوفيد-19 والمدرسة: دليل إرشادي للآباء والموظفين

كيفية حماية نفسك والآخرين

تعرف على معلومات حول كوفيد-19

- تُعد العدوى بفيروس كورونا (كوفيد-19) مرضًا يسببه فيروس يمكن انتقاله من شخص إلى آخر.
- يمكن إصابتك بالعدوى عن طريق مخالطة شخص مُصاب بكوفيد-19 عن قرب (مسافة تصل إلى حوالي 6 أقدام، أو ما يعادل مترين).
- ويمكن إصابتك بالعدوى من خلال الرذاذ التنفسي عندما يقوم شخص مُصاب بالسعال أو العطس أو الكلام.
- وقد تُصاب أيضًا عن طريق ملامسة سطح أو جسم مُلوث بالفيروس، ثم ملامسة فمك أو أنفك أو عينيك. ومع ذلك، لا تُعد هذه الطريقة الأساسية لانتشار الفيروس.



كيفية حماية نفسك والآخرين من كوفيد-19

- في المدرسة والأماكن العامة، احرص على ارتداء قناع من القماش يغطي أنفك وفمك (كما هو مُوضح في الصورة).
- يجب تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر وتطهيرها.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، أو استخدم مطهرًا لليدي يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60%.

لا	نعم	فحص ذاتي سريع للإصابة بكوفيد-19
		هل ثبتت بالفحص إصابتي بكوفيد-19؟
		هل أنتظر نتائج فحص كوفيد-19؟ (على سبيل المثال، إذا خضعت لفحص بسبب شعوري بالإعياء، أو خضعت لفحص في العمل).
		هل أنا مُصاب بأعراض كوفيد-19 المذكورة في صفحة 2؟
		هل قمت بمخالطة شخص مُصاب بكوفيد-19 أو شخص مُحتمل الإصابة؟ (ورد شرح عن الحالة مُحتملة الإصابة في صفحة 3).
		هل طلب مني أحد الأطباء أو متبوعي المخالطين البقاء في المنزل والانقطاع عن العمل أو المدرسة؟
		إذا كانت الإجابة عن أي من الأسئلة بنعم، فلا تذهب إلى المدرسة.

انتبه

انتبه

ما ينبغي فعله إذا أصبت أنت أو طفلك بالإعياء

قد تشمل أعراض كوفيد-19 ما يلي:



يمكن أيضًا أن يكون الصداع، والتهاب الحلق والرشح ضمن الأعراض. تعرّف على المزيد بزيارة الموقع الإلكتروني [.cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).

في حال إصابتك أنت أو طفلك بأعراض كوفيد-19:

- تجنب الذهاب إلى العمل أو المدرسة. احرص على البقاء في المنزل ما لم تُضطر إلى الخروج لتلقي الرعاية الطبية.
- إذا واجهت حالة طارئة، فاتصل برقم الطوارئ 911. وتتضمن مؤشرات حالات الطوارئ صعوبة التنفس، وألم الصدر، والاضطراب غير المعتاد، وعدم القدرة على البقاء مستيقظًا، وميل لون الشفتين والوجه إلى الزرقة.
- اتصل بطبيبك. وسيقرر طبيبك ما إذا كنت بحاجة إلى فحص كوفيد-19.
- إذا لم يتوفر لديك طبيب، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.lghealthurgentcare.org والاتصال بأحد مواقع Penn Medicine LG Health السبعة لرعاية الحالات الطارئة، أو تحديد موعد لزيارة الفيديو عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني www.lghealth.org/OnDemand.

متى تستأنف الذهاب إلى العمل أو المدرسة

أولاً، عليك زيارة طبيبك واتباع إرشاداته. في حال خضوعك لفحص كوفيد-19، تجنب الذهاب إلى العمل أو المدرسة أثناء انتظارك للنتائج.

- إذا لم يقرر طبيبك إخضاعك لفحص كوفيد-19، يمكنك العودة إلى المدرسة عندما تتعافى من الأعراض، أو عندما يسمح لك الطبيب بالعودة إلى المدرسة.
- إذا قرر طبيبك إخضاعك لفحص كوفيد-19 وثبت عدم إصابتك به، يمكنك العودة إلى المدرسة عندما تتعافى من الأعراض، أو عندما يسمح لك الطبيب بالعودة إلى المدرسة.
- إذا قرر طبيبك إخضاعك لفحص كوفيد-19 وثبتت إصابتك به، فاتباع النصائح المذكورة في صفحة 3.

إعلام المدرسة والأشخاص المحيطين بك

- تواصل مع المسؤولين في مدرسة طفلك لإعلامهم بشأن إصابة طفلك بكوفيد-19.
- إذا كنت تعمل في مدرسة، يُرجى التواصل مع مديرك أو مسؤولي قسم الموارد البشرية لإعلامهم بشأن إصابتك بكوفيد-19.
- أخبر المخالطين القريبين بأنك مُصاب بالفيروس. المخالطون القريبون هم الأشخاص الذين تعيش معهم والذين خالطوك من مسافة تصل إلى 6 أقدام أو ما يعادل مترين لمدة 15 دقيقة أو أكثر، قبل 48 ساعة من بدء شعورك بالإعياء.

اعتن بنفسك

- نل قسطًا من الراحة واحرص على الارتواء بكثير من السوائل.
- تناول الأدوية المتوفرة دون وصفة طبية، مثل أسيتامينوفين (تيلينول) لمساعدتك على الشعور بالتحسن.
- إذا زادت أعراضك سوءًا أو شعرت بضيق التنفس، فاتصل بطبيبك.
- إذا لم يتوفر لديك طبيب، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.lghealthurgentcare.org والاتصال بأحد مواقع Penn Medicine LG Health السبعة للرعاية الطارئة، أو تحديد موعد لزيارة الفيديو عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني LGHealth.org/OnDemand.
- اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت تعاني من صعوبة شديدة في التنفس أو غيرها من المؤشرات التحذيرية الطارئة.

الزم منزلك وابتعد عن الآخرين ("في العزل")

- تجنب الذهاب إلى العمل أو المدرسة. لا تخرج من منزلك إلا لتلقي الرعاية الطبية.
- بقدر الإمكان، عليك البقاء في غرفة واحدة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة إذا كنت مريضًا. إذا لم يكن هذا ممكنًا، فابق بعيدًا عن الآخرين بمسافة 6 أقدام أو ما يعادل مترين على الأقل.
- احرص على ارتداء قناع الوجه إذا كنت وسط أشخاص آخرين في المنزل أو كان عليك زيارة الطبيب.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية. إذا لم يتوفر لديك الماء والصابون، استخدم مطهرًا للأيدي يحتوي على الكحول.

متى تستأنف الذهاب إلى العمل أو المدرسة

- إذا كنت مُصابًا بكوفيد-19 وتعاني من ظهور أعراضه، يمكنك العودة إلى المدرسة عندما تحدث هذه الأمور الثلاثة:

مرت 10 أيام على الأقل منذ بدء إصابتك بالأعراض	✓
لم تعاني من الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل من دون تناول دواء خافض للحرارة	✓
تحسنت الأعراض الأخرى لديك	✓

- إذا كنت مُصابًا بكوفيد-19 ولا تعاني من أعراضه، يمكنك العودة إلى المدرسة بعد 10 أيام من إثبات إصابتك بكوفيد-19 عن طريق الفحص.

من هو المخالط القريب؟

حتى مع ارتدائك لقناع الوجه، تكون مخالطًا قريبًا لشخص مُصاب بكوفيد-19 في حال:

- وجودك على مسافة تصل إلى 6 أقدام أو ما يعادل مترين من شخص مُصاب بكوفيد-19 لمدة 15 دقيقةً على الأقل
- وجودك ضمن نفس الأسرة مع شخص مُصاب بكوفيد-19
- قيام شخص مُصاب بكوفيد-19 بالعطس أو السعال بالقرب منك أو نثر رذاذ تنفسي عليك

يمكنك اكتشاف أنك من المخالطين القريبين، بسبب أن أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة أو زملائك بالعمل أخبرك بهذا. وقد تتلقى أيضًا اتصالاً هاتفيًا من أحد متتبعي المخالطين في إدارة الشؤون الصحية، أو مؤسسة Penn Medicine Lancaster General Health للصحة العامة، أو WellsSpan للرعاية الصحية، أو مركز Lancaster Health Center الصحي. في حال تلقّيك اتصال، يجب اتباع تعليمات متتبع المخالطين.

يجب على المخالطين القريبين البقاء بالمنزل ("في الحجر الصحي")

- إذا كنت من المخالطين القريبين، فتجنب الذهاب إلى العمل أو المدرسة.
- الزم المنزل وابتعد عن الآخرين لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة لك مع شخص مُصاب بكوفيد-19.
- إذا كان الشخص المُصاب بكوفيد-19 يعيش وسط أسرتك، فابق في المنزل لمدة 14 يومًا بعد خروج ذلك الشخص من العزل.
- قدر الإمكان، ابق بعيدًا عن الأفراد الآخرين في منزلك، ولا سيما الأشخاص الأكثر عرضةً لخطر المعاناة من إعياء شديد بسبب كوفيد-19.
- انتبه لإصابتك بالحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو غيرها من أعراض كوفيد-19.
- في حال ظهور بعض الأعراض لديك، اتبع التعليمات المذكورة في صفحة 2 وتواصل مع أحد الأطباء. وسيقرر طبيبك ما إذا كنت بحاجة إلى فحص كوفيد-19.

متى تستأنف الذهاب إلى العمل أو المدرسة

- إذا لم تُصَب بأعراض أثناء فترة الحجر الصحي، يمكنك العودة إلى المدرسة بعد تمضية 14 يومًا في الحجر الصحي.
- إذا ظهرت عليك بعض الأعراض، وأثبت الفحص إصابتك بكوفيد-19، اتبع التعليمات المذكورة في صفحة 3.
- إذا ظهرت عليك بعض الأعراض، ولكن الفحص أثبت عدم إصابتك بكوفيد-19، يمكنك العودة إلى المدرسة عندما تنتهي فترة حرك الصحي، وتتعافى من الأعراض.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information. تم تحديث هذه الوثيقة في 1 سبتمبر 2020.