



# فحص كوفيد 19

## في انتظار نتيجة فحصي،



## أكسر سلسلة انتقال كوفيد 19

### سلسلة انتقال كوفيد 19

يمكن لأي شخص أن يصاب بكوفيد 19.

ويمكن لشخص واحد مصاب بكوفيد 19 أن ينقل المرض لعشرات آخرين من الأشخاص.

ومن بين هؤلاء الأشخاص، يكون البعض معرضاً للإصابة بمضاعفات خطيرة، مثل أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة ومرضى قصور المناعة والمسنين

### لكسر سلسلة انتقال كوفيد 19، يجب اتباع ما يلي:

- مراعاة تعليمات العزل في المنزل
- القيام على وجه السرعة بإخبار جميع الأشخاص الذين تخالطهم

### يسمح تعاونك بما يلي:

- تجنب نقل المرض لأشخاص آخرين
- المساهمة في الحفاظ على صحة الجميع.

### الأعراض الخطيرة لكوفيد 19

إذا ظهرت عليك الأعراض التالية أو تفاقمت:

- صعوبة في التنفس
- ضيق شديد في التنفس
- ألم بالصدر

اتصل برقم 911 وأخبرهم أنك شخص مصاب بكوفيد 19

### نصائح ودعم

إذا شعرت بما يلي:

- التوتر والقلق
- ردود فعل عاطفية مستمرة (البكاء المتكرر، والتهيج، وما إلى ذلك)
- تأثيرات المرض والعزلة على وضعك الاجتماعي والمالي

اتصل برقم الاستعلامات الاجتماعية 811 Info-Social (استشارة هاتفية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع).

سيقدم لك متخصصون النصائح والدعم.

### الموارد المالية والمجتمعية

هل تمر بوضع صعب وتحتاج للمساعدة (معونات غذائية، خدمات لشخص مسن، خدمات للعائلة)؟

اتصل برقم 211 أو قم بزيارة موقع 211 qc.ca

(خدمة متاحة في 200 لغة طوال أيام الأسبوع)

### العزل بالمنزل:

### تعليمات وتوصيات

أنا مصاب بكوفيد 19:

[www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-covid-19/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-covid-19/)

لقد كنت على اتصال بشخص مصاب بكوفيد 19:

[www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-en-contact-covid-19/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-en-contact-covid-19/)

وثائق متعددة اللغات حول التعليمات والتوصيات:

[santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue](http://santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue)

فيما يتعلق بأي أسئلة حول كوفيد 19 وفترات العزل، اتصل برقم

1 877 644-4545

من إنتاج المديرية الإقليمية للصحة العامة التابعة للمركز الجامعي المتكامل للخدمات الصحية والاجتماعية لوسط جنوب جزيرة مونتريال (CIUSSS du Centre Sud de l'Île de Montréal)، أكتوبر/تشرين الأول 2020.

Québec

Québec

## خطة العزل بالمنزل

قد يكون العزل صعباً ومن الطبيعي أن يحتاج المرء للمساعدة. قد تفشل عملية العزل إذا لم تخطط مسبقاً لكل شيء. فلكي ينجح العزل، عليك أن تستعد. ووضوح خطة سيساعدك على ذلك. فكر في الأشياء التي لن تكون قادراً على القيام بها والأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك، أو الوسائل التي يمكنك استخدامها:

- شراء الطعام (على سبيل المثال، الشراء عبر الإنترنت، وخدمة التوصيل للمنازل)
- شراء الأدوية (على سبيل المثال، الشراء عبر الإنترنت أو الهاتف، وخدمة التوصيل للمنازل)
- أخذ الكلب في نزهة (على سبيل المثال، أحد الجيران أو الأصدقاء)
- الأنشطة الاجتماعية (على سبيل المثال، تنظيم اللقاءات عبر الإنترنت أو ترتيب موعد المكالمات الهاتفية مع الأصدقاء)

• وغير ذلك  
ما هي خطتك؟

## خطتي

• أبلغ صاحب العمل، ومدرستك، والمنظمة التي تقوم فيها بعمل تطوعي.

• أبلغ الدوائر الأخرى التي تنتمي إليها (الجمعيات الرياضية، المنظمات المجتمعية، دور العبادة، وما إلى ذلك).

## إذا كانت نتيجتك سلبية

- يجب أن تستمر عزلتك إذا:
  - كنت عائداً من سفر. تكون فترة العزل بالمنزل لمدة 14 يوماً من تاريخ العودة من السفر. بالخارج.
  - كنت على اتصال بشخص مصاب بكوفيد 19. تكون فترة العزل بالمنزل لمدة 14 يوماً من آخر اتصال لك مع هذا الشخص، حينما كان معدياً.
  - إذا كان وضعك لا يندرج تحت أي من هذه الأوصاف، فليست بحاجة إلى عزل نفسك.
  - الأشخاص المتصلون بك ليسوا بحاجة لعزل أنفسهم.

## جهات الاتصال التي يجب

### ابلاغها إذا كانت نتيجتك إيجابية

• الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم لمدة تزيد عن 15 دقيقة ومسافة أقل من مترين، خلال فترة العدوى.

• الأشخاص الذين عاشوا معك تحت سقف واحد (الأُسرة، الزوج أو الزوجة، رفقاء السكن) خلال فترة العدوى.

• الأشخاص الذين أقمت معهم علاقات حميمة (مثلاً، علاقات جنسية) خلال فترة العدوى.

## في انتظار نتيجتك

### الأشخاص الذين لديهم أعراض

- ابق في المنزل. تجنب الاتصال بأعضاء الأسرة الآخرين.
- ارجع للتعليمات التفصيلية حول العزل:

santemontreal.qc.ca/coronavirus-malade.

• قم بتحديد جميع من كنت على اتصال بهم. فسيحتاجون إلى عزل أنفسهم إذا كانت نتيجتك إيجابية.

• خطط لعزلتك (انظر قسم خطة العزل بالمنزل).

### الأشخاص الذين ليست لديهم أعراض

• إذا لم تكن لديك أعراض، ولم تكن على اتصال بشخص مصاب بكوفيد 19، ولم تكن عائداً. من سفر بالخارج، فلا حاجة لاتخاذ أي تدابير خاصة. عليك فقط مراقبة ظهور أي أعراض.

## إذا كانت نتيجتك ايجابية

• يجب أن تعزل نفسك خلال فترة العدوى بأكملها، أي خلال الفترة التي يمكنك فيها نقل عدوى كوفيد 19.

• إذا كانت لديك أعراض، فإن فترة العدوى لديك تبدأ قبل يومين من بدء

الأعراض وتنتهي. بعد 10 أيام من بدء الأعراض

• إذا لم تكن لديك أعراض، فإن فترة العدوى لديك تبدأ قبل يومين من تاريخ الفحص وتنتهي بعد 10 أيام من تاريخ الفحص.

• قم على وجه السرعة بإبلاغ جميع من كنت على اتصال بهم بأنك مصاب بكوفيد 19. ويجب على هؤلاء الأشخاص عزل أنفسهم لمدة 14 يوماً. ويتوافق اليوم الأول من عزلتهم مع تاريخ آخر مرة كنت تتواجد معهم حينما كنت معدياً. تتوافر معلومات عن عزل جهات الاتصال على موقع:

santemontreal.qc.ca/coronavirus-contact

أطلب من هؤلاء الأشخاص إجراء فحص كوفيد 19 على النحو التالي:

• فوراً: إذا ظهرت عليهم أعراض

• إذا لم تظهر عليهم أعراض: بعد 6 أيام على الأقل من تواجدهم لأول مرة خلال الفترة التي كنت فيها معدياً.

