

## خيارات لإيقاف الحجر الصحي الأسئلة الأكثر شيوعًا

1. ماذا لو كنت في فترة الحجر الصحي وبدأت أعراض كوفيد-19 بالظهور؟

يجب عليك إجراء فحص وعزل نفسك لحين ظهور نتائجك.

2. ما هي أعراض كوفيد-19؟

راقب يوميًا ظهور الأعراض التي من الممكن أن تشمل حمى (100.4 فما فوق) أو قشعريرة، السعال، ضيق التنفس أو صعوبة التنفس، التعب، ألم عضلي، صداع، فقدان حاسة التذوق أو الشم، التهاب الحلق، سيلان الأنف، الغثيان أو القيء والإسهال.

3. ماذا لو لم أتمكن من إجراء اختبار؟

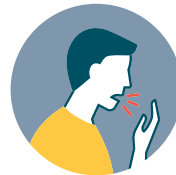
في حال عدم قدرتك على إجراء الفحص، يتوجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام منذ ظهور الأعراض وحتى تختفي الحمى بدون تناول أدوية خافضة للحرارة ليوم كامل وبدء تحسن الأعراض.

4. إذا كنت تعتقد أنك لم تتمكن من إجراء الفحص في الحجر الصحي، لماذا أصبح هذا خيارًا واردًا الآن؟

في الثاني من ديسمبر 2020، أصدرت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها معلومات حول بحوث جديدة تقدم فهمًا أفضل للوقت المرجح فيه انتقال عدوى كوفيد-19. يمكن للفرد الذي كان على اتصال وثيق مع شخص مصاب بكوفيد-19 إجراء فحص في اليوم الخامس أو بعد ذلك. في حال عدم ظهور أعراض وكانت نتيجة الشخص سلبية، يمكن للشخص إيقاف الحجر الصحي بعد اليوم السابع من حدوث آخر اتصال وثيق مع الشخص المصاب. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالمراقبة الذاتية لأعراض كوفيد-19 - وارتداء الكمامة الطبية حتى بعد 14 يومًا من آخر اتصال وثيق مع الشخص المصاب بكوفيد-19. من المهم إجراء اختبار العينة في موعد لا يتجاوز 5 أيام وذلك للحصول على تمثيل دقيق أكثر للعدوى. استنادًا لهذا الدليل الجديد من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن التغيير في السياسة جاء من أجل جعله خيارًا متاحًا لإيقاف الحجر الصحي.

5. لماذا يتوفر خيار إنهاء الحجر الصحي بعد اليوم العاشر؟

في الثاني من ديسمبر 2020، أصدرت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها معلومات حول بحوث جديدة تقدم فهمًا أفضل للوقت المرجح فيه انتقال عدوى كوفيد-19. إذا لم يُكمل الشخص الاختبار التشخيصي ولم تظهر عليه أعراض كوفيد-19، يمكن إنهاء الحجر الصحي بعد مرور اليوم العاشر على آخر اتصال وثيق مع شخص مصاب بكوفيد-19. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالمراقبة الذاتية لأعراض كوفيد-19 - وارتداء الكمامة الطبية حتى بعد 14 يومًا من آخر اتصال وثيق مع الشخص المصاب بكوفيد-19. استنادًا لهذا الدليل الجديد من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن التغيير في السياسة جاء من أجل جعله خيارًا متاحًا لإيقاف الحجر الصحي.



## 6. اعتقدت أنه يتوجب عليك الحجر الصحي لمدة 14 يومًا، لماذا الآن خيار 7 أو 10 أيام؟

في الثاني من ديسمبر 2020، أصدرت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها معلومات حول بحوث جديدة تقدم فهمًا أفضل للوقت المُرجح فيه انتقال عدوى كوفيد-19. بناءً على مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) حيث يوصون حاليًا بحجر صحي لمدة 14 يومًا. ومع ذلك، وفقًا للظروف والموارد المحلية فإن خيار تقليص فترة الحجر الصحي بات من البدائل المقبولة. بناءً على ما إذا كان الفرد يسعى لإجراء فحص تشخيصي أم لا، ذلك يحدد توقيت إنهاء الفرد للحجر الصحي.

## 7. ما هو "الاختبار التشخيصي"؟

اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) واختبارات مستضدات (مسحة أنفية فموية) هي اختبارات مقبولة. لا يمكن استخدام نتائج اختبار الأجسام المضادة كمبرر لإنهاء الحجر الصحي.

## 8. ماذا لو لم تظهر أعراض لكنني تلقيت نتيجة الفحص إيجابية؟

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، عليك عزل نفسك لمدة (10) أيام.

## 9. ما هي المراقبة الذاتية للأعراض؟ كيف يمكنني فعل ذلك؟

راقب يوميًا ظهور الأعراض التي من الممكن أن تشمل حمى (100.4 فما فوق) أو قشعريرة، السعال، ضيق التنفس أو صعوبة التنفس، التعب، ألم عضلي، صداع، فقدان حاسة التذوق أو الشم، التهاب الحلق، سيلان الأنف، الغثيان أو القيء والإسهال.

## 10. أين يمكنني الحصول على "اختبار تشخيصي"؟

يتلقى أولئك الذين تعرضوا لأعراض كوفيد-19- أو الذين يعانون من الأعراض فحص مجاني من Test Nebraska.

تفضل بزيارة [Testnebraska.com](http://Testnebraska.com) أو [TestNebraska/es](http://TestNebraska/es) للإسبانية، لتحديد موعد في واحد من أكثر من 60 موقع اختبار في أنحاء الولاية. إذا كان لديك أسئلة حول الاختبار أو بحاجة لمساعدة في إكمال التقييم الإلكتروني يمكنك الاتصال على الخط الساخن (402) 207-9377.

## 11. أنا حاليًا في فترة الحجر الصحي بموجب قوانين DHM السابقة؟ ماذا أفعل؟

يمكنك اتباع هذه التوجيهات الجديدة. لن يصدر قسم الصحة المحلي الخاص بك خطابات التغيير