

إذا تم اختبارك لفيروس كوفيد-١٩ (COVID-19)، قم باتباع الخطوات أدناه لمراقبة صحتك و لتجنب نشر المرض لآخرين:

تواصل مع الصحة العامة

- سيتم إخطارك بنتائجك في أقرب وقت ممكن.

راقب صحتك

راجع أعراض كوفيد-١٩ الشائعة:

- سعال
- قصر في النفس أو صعوبة في التنفس
- حمى
- شعور بالبرد مصحوب بارتجاج أو قشعريرة
- ارتجاج متكرر مع قشعريرة
- ألم في العضلات
- صداع
- التهاب في الحلق
- فقدان جديد في حاسة التذوق أو الشم
- غثيان
- إسهال

إذا كانت لديك أية أعراض:

- ينبغي عليك أن تعزل نفسك أثناء انتظار النتائج.
- إبق في غرفة محددة و بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك لأقصى حد ممكن. استخدم مرحاض منفصل، إذا كان متوفرًا. يمكن أن يَعتَبَر أعضاء البيت المكوث في موقع منفصل، إذا كان متوفرًا، لتقليل مخاطر التعرض بالنسبة لهم.
- عند الإمكان، أطلب من آخرين مثل أصدقاء أو أفراد من العائلة إحضار الطعام أو الضروريات لك.
- أخصّل علي قسط وافر من الراحة، إبق مرتويًا و، عند الحاجة، خذ أدوية لخفض الحمى لديك.
- إذا ازدادت الأعراض لديك سوءًا، و احتجت تقييم طبي، اتصل بعيادة الصحة أو المستشفى قبل وصولك و أخبر مقدم الرعاية أنه تم اختبارك لفيروس كوفيد-١٩. سيساعد هذا مكتب مقدم الرعاية الصحية علي اتخاذ خطوات لحماية الأشخاص الآخرين من الإصابة أو التعرض.

إذا لم تكن لديك أية أعراض (كنت بدون أعراض، asymptomatic):

- ليس من الطلوب منك أن تقوم بعزل نفسك أثناء انتظار النتائج إلا إذا:
 - كان لديك اتصال قريب مع شخص لديه كوفيد-١٩ في آخر ١٤ يومًا أو
 - كان لديك اتصال قريب مع شخص لديه أعراض كوفيد-١٩ في آخر ١٤ يومًا
- إذا ظهر عليك أي عرض أو أعراض أثناء انتظار نتائجك، يجب أن تعزل نفسك.
 - إذا كانت أعراضك خفيفة، إبق في المنزل و راقب صحتك.
 - إذا احتجت تقييم طبي، اتصل بعيادة الصحة أو المستشفى قبل وصولك و أخبر مقدم الرعاية أنه تم اختبارك لفيروس كوفيد-١٩.

قم بممارسة عادات صحية

- قم بتغطية سعالك أو بالعطس في مرفقك (كوعك) أو في منديل.
- قم بغسل يديك مرارًا بالماء و الصابون لمدة ٢٠ ثانية علي الأقل، أو استخدم سائل تديك للأيدي معتمد علي الكحول إذا لم يتوفر الصابون و الماء.
- قم بتنظيف و تطهير الأشياء و الأسطح بشكل دوري، بما يشمل هاتفك.

تعلم أكثر علي الإنترنت

- <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov> أو <http://tn.gov/health/cedep/ncov>