

ما هي العزلة الذاتية؟

تحديث: 2020/22/7

ويوصى بأن يعزل سكان أيوا أنفسهم لمدة 14 يوما في الحالات التالية:

- إذا كنت قد سافرت خارج ولاية أيوا للعمل أو للعطلة في الأيام الأربعة عشر الماضية.
- لو كنت في رحلة بحرية دولية في 14 يوما الماضية
- إذا كنت تعيش مع شخص يعاني من أعراض فيروس كورونا المستجد COVID-19 أو كان اختباراً لفيروس كورونا المستجد COVID-19.

ماذا تعني العزلة الذاتية؟

- البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة أو المناطق العامة أو حضور التجمعات.
- لا تستخدموا وسائل النقل العامة أو المشاركة في الركوب أو سيارات الأجرة
- تأجيل كل السفر.
- اغسل يديك كثيرا ومارس النظافة الجيدة
- قم بتأجيل كل المواعيد الطبية الغير ضرورية حتى تكمل 14 يوما من العزلة الذاتية إذا كان لديك موعد طبي ضروري خلال هذا الوقت, فالرجاء العمل مع مقدم الرعاية الصحية وخبراء الصحة العامة المحليين حسب الحاجة للمساعدة في تنسيق الزيارة.

ماذا يجب أن أراقبه خلال العزلة الذاتية؟

- قم بقياس حرارتك مرتين في اليوم. راقب الحمى.
- راقب السعال أو صعوبة التنفس.

ماذا عن الناس الذين أعيش معهم؟

- ويجوز لأفراد الأسرة أو الأشخاص الآخرين الذين يقيمون في منزلك أن يبقوا في منزلك، ولكن ينبغي أن تبقىوا في غرفة خاصة بك بعيدا عن الآخرين في منزلك وأن تستخدموا دورة مياه منفصلة (إن وجدت).
- وما دمت بصحة جيدة، فإن الأشخاص الآخرين في منزلك يمكنهم القيام بأنشطتهم اليومية على نحو طبيعي (لا يوجد قيد على حركتهم).
- لا ينبغي أن يكون لديك اتصال مباشر مع أي حيوانات (مثل الكلاب، القطط، الخنازير، الماشية، الأغنام والماعز) من كثرة الحذر. رتبي لرعاية الحيوانات الأليفة وإقامتها خارج المنزل، إن أمكن.

ماذا علي أن أفعل إذا أصبت بحمى أو سعال أو واجهت صعوبة في التنفس؟

يجب أن يبقى الأيويون المرضى في المنزل و يعزلون أنفسهم عن الآخرين في منزلهم. ما يقرب من 80٪ من سكان أيوا المصابين بفيروس كورونا المستجد COVID-19 سوف يعانون فقط من مرض خفيف إلى متوسط. لا يحتاج معظم سكان أيوا الذين يعانون من مرض خفيف إلى الذهاب إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم أو يتم اختبارهم للتأكد من أن لديهم COVID-19. إذا كنت مريض، ابق في المنزل حتى:

- لم تكن لديك حمى لمدة 72 ساعة على الأقل (أي ثلاثة أيام كاملة من دون حمى دون استخدام الدواء الذي يقلل الحمى)، و
- قد تحسنت الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، عندما يتحسن السعال أو ضيق التنفس)، و
- على الأقل 7 أيام مرت منذ ظهور أعراضك.

إذا كنت تعتقد أنك قد تحتاج إلى رعاية صحية، اتصل أولاً. يمكن لمزود الخدمة الخاص بك تقييم ما إذا كنت بحاجة إلى أن ترى في المكتب أو إذا كان يمكنك التعافي في المنزل. أيضًا، قد تكون هناك خيارات للتحدث إلى مقدم خدمة طبية من المنزل باستخدام التكنولوجيا.