

قائمة فحص كوفيد-19 لمواطني أوهايو كبار السن والمصابين بمشاكل صحية مزمنة

الوقاية من مرض كوفيد-19

من الأشخاص الذين تزداد لديهم مخاطر مرض كوفيد-19، أولئك الذين يبلغون 65 عامًا فأكثر، والنساء الحوامل، والمدخنون، ومن لديهم مشاكل صحية كامنة مزمنة و/أو خطيرة مثل السرطان أو داء الكلى أو داء الانسداد الرئوي المزمن أو اعتلال القلب، أو السمنة أو فقر الدم المنجلي أو داء السكري. اضغط [هنا](#) للحصول على قائمة كاملة بالحالات التي تجعلك معرضًا للخطورة بشكل أكبر.

توصي وزارة الصحة في ولاية أوهايو بشدة أن يتخذ الأشخاص من هذه الفئات الإجراءات التالية:

ملاحظة أي مؤشرات لمرض كوفيد-19 تظهر عليك، وتشمل الآتي:



- الحمى أو القشعريرة
- السعال
- ضيق أو صعوبة التنفس
- الشعور بالإعياء
- آلام العضلات والجسم
- الصداع
- فقدان مستحسنة لحاسة التذوق أو الشم
- احتقان الحلق
- احتقان الأنف أو الرشح
- الغثيان والقيء
- الإسهال

إذا ظهرت عليك هذه الأعراض أو ما يماثلها، فاتصل فورًا بمقدم الرعاية الصحية. ومن الأهمية بمكان تقييم حالتك بأسرع ما يمكن.

أطلب المساعدة فورًا إذا ظهرت عليك مؤشرات مرضية خطيرة مثل صعوبة أو ضيق التنفس، أو الألم المتواصل أو الضغط في الصدر، أو التشوش أو عدم القدرة على الانتباه، أو زرقان الشفتين أو الوجه، أو أية أعراض أخرى خطيرة أو ذات صلة.



استشر مقدم الرعاية الصحية بشأن أية أعراض أخرى ينبغي الانتباه لها والحالات التي يجب فيها طلب المساعدة



- ✓ أبق في المنزل لأطول فترة ممكنة، ولا تستقبل أي ضيوف. حاول الخروج من المنزل للمشي أو أداء أي نشاط ترفيهي آخر قدر الإمكان.
- ✓ قم بارتداء كمامة قماشية تغطي وجهك عند الخروج من المنزل، مع التباعد عن الآخرين لمسافة لا تقل عن 6 أقدام، وتكرار غسل اليدين.
- ✓ أطلب من الآخرين أداء المهمات الأساسية، كشراء البقالة أو جلب الأدوية.
- ✓ قم بارتداء كمامة قماشية تغطي وجهك إذا اقتضت الضرورة الخروج من المنزل بنفسك واختر أماكن أقل ازدحامًا. وثمة محلات بقالة وصيدليات وأماكن أخرى تخصص ساعات معينة للأشخاص ذوي الحالات الخطرة.
- ✓ خزن الأدوية والمستلزمات بكميات تكفيك لعدة أسابيع. فإذا لم تجد أحدًا يمكنه جلبها إليك، فاسأل الصيدلية عن إمكانية إرسال الوصفات الطبية إلكترونيًا، أو إمكانية استلامها بدون الانتظار في صفوف أو استخدام نافذة مخصصة للسيارات إن وجدت.
- ✓ خطط لما سوف تفعله في حال مرضك أو مرض الأشخاص الذين تعتمد عليهم.
- ✓ اهتم بالصحة النفسية الخاصة بك وبأفراد أسرتك. تواصل مع أفراد أسرتك وأصدقائك وجيرانك عبر مكالمات الفيديو أو الهاتف أو البريد الإلكتروني بصفة أسبوعية على الأقل لتكوين شبكة دعم.

تم التحديث في 3 نوفمبر 2020.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة coronavirus.ohio.gov.

للإجابة على استفساراتك بشأن كوفيد-19، اتصل على (1-833-427-5634) (1-833-4-ASK-ODH).

صحتك النفسية مهمة تمامًا كصحتك الجسدية. فإذا ساورك أنت أو أيًا من أحبائك القلق بشأن جائحة فيروس كورونا، فيرجى العلم بأن المساعدة متوفرة على مدار الساعة، وطوال الأسبوع. اتصل على خط رعاية كوفيد-19 على 1-800-720-9616.

الوقاية

احم نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19
باتباع هذه التدابير الاحترازية.

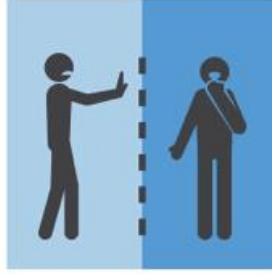
لمزيد من المعلومات، اتصل على 1-833-4-ASK-ODH أو تفضل بزيارة coronavirus.ohio.gov.



ابقَ في المنزل
باستثناء العمل
والضرورات الأخرى



احرص على ارتداء
غطاء للوجه عند
الاقتراب من أي شخص من
غير المقيمين معك في المنزل



احرص على التباعد
الاجتماعي بترك
مسافة لا تقل عن 6 أقدام
بينك وبين الآخرين



تجنب التجمعات
التي تزيد عن
10 أشخاص



اغسل يديك بشكل متكرر
بالماء والصابون
(لمدة 20 ثانية فأكثر)



تجنب ملامسة عينيك
أو أنفك أو فمك بيديك
قبل غسلهما أو بعد
لامسة الأسطح



استخدم خدمات التوصيل
والمناقد المخصصة للسيارات
والشحن إن وُجدت



نظّف وطهّر الأسطح
"الأكثر تعرضاً للملامسة"
بشكل متكرر



لا تعمل
في حال المرض



دخول الحجر الصحي بعد
العودة من ولاية/بلد تنتشر
فيه عدوى كوفيد-19
بمعدلات عالية