

# When to Contact Your Provider - COVID-19 Checklist

March 16, 2020 | [COVID-19](#)

## COVID-19 Checklist for When to Contact Your Provider

### Top Recommendations If You Get Sick

متى يجب الاتصال بمزود- قائمة التحقق COVID-19  
16 مارس 2020 | COVID-19

قائمة التحقق COVID-19 لمعرفة وقت الاتصال  
بمزود الخدمة

أهم التوصيات إذا أصبت بالمرض

توصي مديرة وزارة الصحة بولاية أوهايو ، آمي أكتون ، دكتوراه في الطب ، MPH بشدة أن يتخذ جميع سكان أوهايو الإجراءات التالية فورًا إذا شعروا بالمرض:

- انتبه لأعراض COVID-19 المحتملة بما في ذلك الحمى والسعال وضيق التنفس. اتصل بطبيبك على الفور (قبل طلب الرعاية) إذا شعرت أنك تطور هذه الأعراض. إذا كان لديك موعد طبي ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره

أن لديك أعراض مصاحبة لـ COVID-19. سيساعد ذلك مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ خطوات لمنع الآخرين من الإصابة أو التعرض. ضع قناع على الوجه قبل دخول المنشأة.

- اطلب العناية الطبية العاجلة إذا وضعت علامات تحذيرية طارئة لـ COVID-19. في البالغين ، يمكن أن تشمل هذه:

- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك جديد أو عدم القدرة على إثارة
- شفاه أو وجه مزرق.

هذه القائمة ليست شاملة. يرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أي أعراض أخرى شديدة أو تتعلق.

- اتصل بطبيبك قبل طلب الرعاية إذا كنت قد سافرت مؤخرًا من منطقة ذات انتشار واسع النطاق أو مستمر من COVID-19. قم بزيارة

[موقع Coronavirus Disease 2019 Information for Travel](#)

على الويب للحصول على تحديثات حول المجالات المثيرة للقلق.

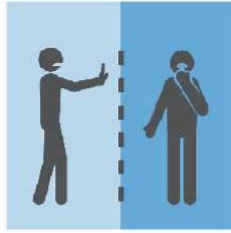
- اطلب من طبيبك الاتصال بقسم الصحة المحلي أو وزارة الصحة بولاية أوهايو إذا كان

COVID-19 ملامًا. يجب على الأشخاص الذين يخضعون للمراقبة النشطة أو المراقبة الذاتية الميسرة اتباع التعليمات المقدمة من قبل قسم الصحة المحلي.

للإجابة على أسئلتك COVID-19 ، اتصل على  
1-833 - 4ASKODH (1-833-427-5634)



STAY HOME  
WHEN YOU ARE  
SICK



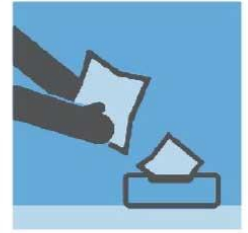
AVOID CONTACT  
WITH PEOPLE  
WHO ARE SICK



GET ADEQUATE SLEEP  
AND EAT WELL-  
BALANCED  
MEALS



WASH HANDS OFTEN  
WITH WATER AND SOAP  
(20 SECONDS  
OR LONGER)



DRY HANDS WITH  
A CLEAN TOWEL  
OR AIR DRY  
YOUR HANDS



COVER YOUR MOUTH  
WITH A TISSUE OR  
SLEEVE WHEN  
COUGHING OR SNEEZING



AVOID TOUCHING  
YOUR EYES, NOSE,  
OR MOUTH WITH  
UNWASHED HANDS  
OR AFTER  
TOUCHING SURFACES



CLEAN AND DISINFECT  
"HIGH-TOUCH"  
SURFACES OFTEN



CALL BEFORE VISITING  
YOUR DOCTOR



PRACTICE GOOD  
HYGIENE HABITS

- أبق في المنزل عندما تكون مريضا
- تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى

- احصل على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات متوازنة

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون (20 ثانية أو أكثر)
- جفف يديك بمنشفة نظيفة أو جفف يديك بالهواء
- قم بتغطية فمك بمنديل أو كم عند السعال أو العطس
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة أو بعد لمس الأسطح
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح عالية اللمسة
- اتصل قبل زيارة طبيبك
- مارس عادات النظافة الجيدة