

ماذا تفعل إذا ظهرت نتيجة الفحص إيجابية لكوفيد-19

28 مارس 2023

المواد ذات الصلة:

- ماذا تفعل إذا تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-19
- توجيه العزل والحجر الصحي لمرض كوفيد-19
- قم بإجراء الفحص لتحصل على العلاج

إن كوفيد-19 معدي جدًا ويمكن أن يؤدي إلى المرض الحاد أو الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص. إذا جاءت نتيجة فحصك إيجابية، فهناك خطوات مهمة يمكنك اتخاذها للمساعدة في الحفاظ على نفسك ومن حولك في أمان:

1. اطلب علاج كوفيد-19 فورًا إذا كان لديك أعراض.
2. اعزل نفسك بالبقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين.
3. ارتد كمامة عندما تكون في محيط أشخاص آخرين في الأماكن الداخلية.
4. اتخذ الاحتياطات وأبلغ من خالطوك.

قد يكون لصاحب عملك أو المدرسة أو مكان إقامتك، أو إدارة الصحة المحلية توصيات أو متطلبات مختلفة، خاصة إذا كنت تعيش أو تعمل في مكان للرعاية الصحية.

1. اطلب علاج كوفيد-19 فورًا إذا كان لديك أعراض.

الأدوية لعلاج كوفيد-19 مجانية ومتاحة على نطاق واسع وفعالة لمنع مرض كوفيد-19 من أن يصبح خطيرًا.

يجب على كل شخص يبلغ من العمر 12 عامًا أو أكبر لديه أعراض وكانت نتيجة فحص كوفيد-19 الخاصة به إيجابية التحدث مع مقدم رعاية صحية حول العلاج. ثبت أن العلاجات فعالة بنسبة تصل إلى 88% في الوقاية من المرض الخطير ودخول المستشفى والوفاة بسبب كوفيد-19.

تشير الأدلة المبكرة أيضًا إلى أن علاج كوفيد-19 قد يقلل من خطر الإصابة بأعراض **كوفيد طويلة المدى** ، والتي يمكن أن تستمر لأسابيع أو شهور أو سنوات بعد الإصابة بكوفيد-19. بالإضافة إلى ذلك، قد تساعدك علاجات كوفيد-19 على التخلص من العدوى وظهور نتيجة الفحص سلبية في وقت أبكر.

تصرّف بسرعة. تعمل أدوية كوفيد-19 بأفضل فعالية عند بدء تناولها خلال أول 5-7 أيام بعد ظهور الأعراض. الأدوية مجانية حاليًا بغض النظر عن وضع التأمين أو الجنسية، ولكن يجب أن يكون لديك وصفة طبية.

تشمل خيارات الحصول على وصفة طبية لأدوية كوفيد-19 ما يلي:

- اتصل بطبيبك أو مركز الرعاية العاجلة أو مقدم خدمات التأمين لتحديد موعد، والذي يشمل موعدًا عبر الهاتف أو الفيديو.
- اتصل بالخط الساخن لمرض كوفيد-19 على مستوى الولاية على الرقم 833-422-4255.
- اعثر على مكان إجراء الفحص للحصول على العلاج بالقرب منك. يمكن لهذه الأماكن توفير فحوصات كوفيد-19 ووصف أدويته. للعثور على مكان، استخدم **محدد أماكن إجراء الفحص للحصول على علاج كوفيد-19**.
- قد تتمكن بعض الصيدليات من إعطائك وصفة طبية للعلاج. اتصل بالصيدلية التي تتعامل معها لمعرفة ما إذا كانت تقدم هذه الخدمة.

إذا لم يكن لديك تأمين أو كانت الخيارات أعلاه لا تناسبك:

تفضل بزيارة **Sesame Care** أو اتصل على الرقم 833-686-5051 لتحديد موعد مجاني عبر الهاتف أو الفيديو من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد لكوفيد-19 في ولاية كاليفورنيا.

ملاحظة: إذا لم تتمكن من الحصول على وصفة طبية من طبيبك ولكنك تعتقد أنك مؤهلاً للعلاج، [تفضل بزيارة Sesame Care](#) أو اتصل على الرقم 833-686-5051 لتحديد موعد عبر الهاتف أو الفيديو مع مقدم خدمات الرعاية الصحية عن بُعد لكوفيد-19 المجاني في ولاية كاليفورنيا. يمكنك أيضًا إطلاع طبيبك على [توصيات إدارة CDPH بشأن العلاج](#).

راقب أعراضك

اتصل على الرقم 911 إذا ظهرت عليك علامات تحذيرية لحالة طوارئ، بما في ذلك صعوبة التنفس؛ أو ضغط أو ألم في صدرك؛ أو الشفاه أو الوجه أو الأظافر المائلة إلى اللون الأزرق أو الرمادي؛ أو الارتباك أو صعوبة الاستيقاظ؛ أو أعراض خطيرة أخرى.

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية ولكنك لا تشعر بالمرض بعد، فيجب عليك مراقبة نفسك بحثًا عن ظهور أي من [أعراض كوفيد-19](#). إذا بدأت تعاني من أي أعراض، تحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية حول العلاج (راجع [القسم أعلاه](#) حول كيفية طلب العلاج) أو حول أي أسئلة قد تكون لديك حول رعايتك.

إذا استمرت الأعراض أو لم تتحسن في الأسابيع التي تلت نتيجة الفحص الإيجابية، فاقراً المزيد [حول حالات ما بعد كوفيد](#) ([أعراض كوفيد طويلة المدى](#)) أو تعرف على [أعراض كوفيد طويلة المدى والعاملين](#)، وتحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول الأعراض.

2. العزل

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، فنحن نشجعك بشدة على [العزل](#) (البقاء في المنزل بعيداً عن الأشخاص الآخرين) لمدة 5 أيام كاملة على الأقل، لمنع نشر المرض للآخرين. يوصى بالعزل حتى إذا كنت قد تلقيت اللقاح أو أصبت بكوفيد-19 من قبل.

يجب أن تعزل نفسك لمدة 5 أيام على الأقل من اليوم الذي بدأت فيه الشعور بالمرض (اليوم "صفر" هو اليوم الذي بدأت فيه الشعور بالمرض؛ واليوم "واحد" هو اليوم التالي). إذا لم تكن لديك أعراض، فاعزل نفسك لمدة 5 أيام كاملة بعد اليوم الذي جاءت فيه نتيجة فحصك إيجابية (اليوم "صفر" هو اليوم الذي جاءت فيه نتيجة فحصك إيجابية؛ واليوم "واحد" هو اليوم التالي).

معلومة: استخدم [حاسبة الفحص والعزل المخصصة](#) لمساعدتك في تحديد مدة العزل.

يمكنك إنهاء العزل بعد اليوم الخامس في حالة:

- لا توجد لديك أعراض، أو أعراضك خفيفة وتحسن؛ و
- عدم ارتفاع درجة حرارتك لمدة 24 ساعة من دون تناول الأدوية الخافضة للحمى.

حتى إذا أنهيت عزلك مبكرًا، يجب أن تستمر في ارتداء الكمامة حتى اليوم العاشر ما لم تكن أجريت بعد إنهاء العزل فحصي مستضدات يفصل بينهما على الأقل يوم واحد وجاءت نتيجتهما سلبية ولا يوجد بينهما أي نتيجة فحص إيجابية.

هام: هناك بعض الحالات التي يجب أن تعزل نفسك فيها لمدة تزيد عن 5 أيام:

- إذا كنت تعاني من الحمى، فلا تنه العزل حتى تزول الحمى لمدة 24 ساعة (من دون تناول الأدوية الخافضة للحمى)، أو
- إذا لم تتحسن الأعراض الأخرى، يجب أن تستمر في العزل حتى تشعر بالتحسن أو حتى مرور اليوم العاشر.

بعد إنهاء العزل، إذا عادت الأعراض أو ساءت، استخدم فحص المستضدات مرة أخرى. إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، فاعد العزل عند اليوم 0.

ملاحظة: قد يستمر الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة في حمل الفيروس ويظلون معديين لمدة تزيد عن 10 أيام. إذا ساءت الأعراض أو استمرت الحمى، يجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وطلب العلاج الطبي.

عندما تكون في العزل، ابق في غرفة منفصلة بعيدًا عن الآخرين في أسرتك المعيشية للمساعدة في وقايتهم من الإصابة بالمرض. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة؛ لا تسافر (PDF) ولا تستخدم وسائل النقل العام ولا تذهب إلى المتجر أو الأماكن العامة الأخرى. ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة افتراضيًا من خلال المكالمات الهاتفية والرسائل النصية والإنترنت.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على الطعام أو أغراض أساسية أخرى أثناء وجودك في العزل، فاتصل على الرقم 2-1-1، خط معلومات مقاطعتك أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لخط 2-1-1. تقدم صفحة COVID19.ca.gov موارد إضافية والتي تتضمن المساعدة المالية وإعانة الطعام والسكان وخدمات المشردين والدعم العاطفي وموارد رعاية الأطفال والدعم لمجتمعات المهاجرين.

3. ارتد كمامة

يعد ارتداء الكمامة أداة فعالة للمساعدة في وقاية الأشخاص من حولك من الإصابة بالمرض. إذا كان عليك التواجد بالقرب من أشخاص آخرين في أماكن مغلقة، فيجب عليك ارتداء كمامة محكمة التثبيت حتى اليوم العاشر، خاصةً عندما تكون بالقرب من الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى (مثل الأشخاص الذين يعيشون في منزلك) أو الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب كوفيد-19.

حتى إذا أنهيت العزل مبكرًا، استمر في ارتداء الكمامة لمدة 10 أيام.

- يجب أن ترتدي كمامة بدءًا من بداية ظهور الأعراض (اليوم "صفر") أو اليوم الذي جاءت نتيجة فحصك فيه إيجابية (اليوم "صفر" إذا لم تظهر عليك أعراض مطلقًا) وحتى اليوم العاشر.
- إذا أنهيت العزل وارتداء الكمامة بعد العزل حتى اليوم الخامس، يمكنك خلع الكمامة إذا أجريت فحصي مستضدات يفصل بينهما على الأقل يوم واحد وجاءت نتيجتهما سلبية ولا يوجد بينهما أي نتيجة فحص إيجابية. إذا لم تجر الفحص، أو إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، فعليك الاستمرار في ارتداء الكمامة حتى اليوم العاشر.
- حتى مع وجود نتيجة سلبية لفحصين، قد لا يزال يتعين عليك الاستمرار في ارتداء الكمامة حتى اليوم العاشر أثناء العمل، وفقًا للوائح قسم الصحة والسلامة المهنية في كاليفورنيا أو إرشادات إدارة الصحة المحلية، أو سياسات مكان عملك.
- إذا كانت نتيجة فحص المستضد (مثل الفحص المنزلي) إيجابية، فقد تظل معديًا. استمر في ارتداء كمامة وانتظر يومًا واحدًا على الأقل قبل إجراء اختبار آخر.
- تفضل بزيارة صفحة "فحص كوفيد-19" من إدارة CDPH لمعرفة المزيد والعثور على موقع لإجراء الفحص أو طلب فحص منزلي عبر الإنترنت.

يجب أن ترتدي كمامة محكمة التثبيت على وجهك وتوفر ترشيحًا جيدًا، ويفضل أن تكون كمامة تنفس (N95 أو KN95 أو KF94) أو كمامة جراحية. اعراف المزيد حول ارتداء الكمامات واحصل على نصائح لارتداء الكمامات للأطفال (PDF).

معلومة: استخدم حاسبة الفحص والعزل المخصصة لمساعدتك في تحديد مدة الاستمرار في ارتداء الكمامات.

4. اتخذ الاحتياطات وأبلغ من خالطوك

قد تُصاب بكوفيد-19 ويمكنك أن تنشره إلى الآخرين حتى إذا كنت لا تشعر بأعراض. من المحتمل أن تكون معديًا قبل يومين من بدء الأعراض (أو قبل يومين من نتيجة فحصك الإيجابية إذا لم تظهر عليك أعراض مطلقًا) وحتى الوقت الذي تنهي فيه العزل. هذه هي الفترة الزمنية التي من المرجح أن تعرض فيها الآخرين للإصابة بكوفيد-19. ومع ذلك، قد تظل معديًا بعد إنهاء العزل ويجب أن تستمر في اتخاذ الاحتياطات لمدة 10 أيام.

التدابير الإضافية التي يجب اتخاذها بعد ظهور نتيجة فحص كوفيد-19 الإيجابية:

- تحسين التهوية (تدفق الهواء) في المنزل: راجع صفحة ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها حول التهوية للحصول على مزيد من المعلومات حول تحسين جودة الهواء في منزلك.

- **اغسل** يديك مرارًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم يدين كحولي يحتوي على 60% على الأقل من الكحول في حال لم تتمكن من غسل يديك.
- قم بتغطية فمك عندما تسعل أو تعطس، **واغسل يديك على الفور** بعد السعال أو العطس أو تنظيف أنفك.
- نظف أو عقم الأسطح "التي يكثر لمسها" مرة واحدة يوميًا على الأقل؛ تفضل زيارة **صفحة ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها** للحصول على مزيد من المعلومات حول تنظيف منزلك.

لمزيد من المعلومات، تفضل زيارة **صفحة ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها** لمعرفة ما يجب فعله إذا كنت مصابًا بكوفيد-19، ولمزيد من المعلومات حول السفر الآمن، راجع **صفحة ويب "السفر"** من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إعلام من خالطوك

إن إعلام الأشخاص الذين ربما تكون قد عرضتهم للإصابة بكوفيد-19 بأن نتيجة فحصك إيجابية يتيح لهم الخضوع للفحص وارتداء كمادة لحماية الآخرين وطلب العلاج مبكرًا إذا مرضوا.

قد يكون لمكان عملك أو مدرستك أو محل إقامتك سياسات للإبلاغ عن الوقت الذي كنت فيه في المكان أثناء احتمالية كونك معديًا. يرجى الرجوع إلى إرشادات صاحب العمل أو المدرسة أو المنشأة أو إدارة الصحة المحلية التابع لها بشأن الإبلاغ عن نتيجة الفحص الإيجابية.

المخالطون المباشرون لك هم الأشخاص الذين كنت بالقرب منهم أو في نفس الغرفة معهم أثناء احتمالية كونك معديًا لفترة طويلة بما يكفي لتعرضهم للإصابة بكوفيد-19. الفترة التي تعتبر فيها معديًا هي قبل يومين من بدء الأعراض (أو قبل يومين من نتيجة فحصك الإيجابية إذا لم تظهر عليك أعراض مطلقًا) وحتى اليوم الذي أنهيت فيه العزل.

إن الإسراع في إخبار المخالطين لك بأنهم قد تعرضوا لكوفيد-19 يساعدهم في إجراء الفحص وارتداء كمادة ومعرفة ما إذا كانوا مصابين في الوقت المناسب للحصول على العلاج، مع اتخاذ خطوات لحماية أفراد أسرهم وزملائهم في العمل وغيرهم من الفيروس.

يمكنك إبلاغ المخالطين لك عن طريق الاتصال بهم أو إرسال رسائل نصية إليهم أو مراسلتهم عبر البريد الإلكتروني، أو يمكنك إخطارهم بدون كشف الهوية من خلال الموقع الإلكتروني **أخبر المخالطين لك**. يمكنهم زيارة **ماذا تفعل إذا تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-19** لمعرفة المزيد عن الإجراءات التي يجب عليهم اتخاذها لحماية أنفسهم والآخرين.

هام: أبلغ نظام **CA Notify** بنتيجة فحصك الإيجابية إذا كانت أداة الإخطار بالتعرض هذه مفعلة على هاتفك المحمول. من المهم إبلاغ نظام **CA Notify** حتى إذا أخبرت مباشرة جميع المخالطين المباشرين الذين تعرفهم. قد يتمكن **CA Notify** من إبلاغ الأشخاص الذين لا تعرفهم أو لم تكن على علم بتعرضهم للمرض.

قد يتم إخطارك من قبل شخص ما أو عن طريق نظام **CA Notify** أو رسالة نصية من إدارة الصحة المحلية بأنك تعرضت للإصابة بكوفيد-19.

- بعد التعافي من العدوى الحالية، إذا تلقيت إخطارًا بالتعرض في غضون 30 يومًا من نتيجة فحصك الإيجابية الأخيرة أو بدء الأعراض، فلن تحتاج إلى إجراء فحص ما لم تظهر عليك أعراض جديدة.
- إذا تم إخطارك بأنك تعرضت للإصابة ومرت من 31 إلى 90 يومًا منذ العدوى السابقة، فيجب عليك استخدام **فحص مستضد** بغض النظر عما إذا كانت لديك أعراض أم لا.

يمكنك زيارة **ماذا تفعل إذا تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-19** لمعرفة المزيد حول ما يجب فعله إذا تم إخطارك بالتعرض في المستقبل. إذا تلقيت رسالة نصية من المساعد الافتراضي (23393) ولديك أسئلة حيالها، فاقراً **أسئلة وأجوبة حول المساعد الافتراضي**.

نُشر لأول مرة في تاريخ 8 فبراير 2022