MEDICAL SOCIETY OF THE COUNTY OF ERIE

وثيقة تعليمات حول كوفيد-١٩

ساعدنا في مكافحة هذا المرض

التاريخ: ٢١ كانون الأول(ديسمبر) ٢٠٢٠

النقاط الرئيسية:

- ارتداء قناع/غطاء الوجه.
- ابقى في المنزل.
- ابق على بعد ستة أقدام من الآخرين.
- إذا مرضت ، اعزل نفسك في المنزل. ابق على اتصال مع طبيبك.
- إذا تعرضت لـكوفيد ، فقم بالحجر الصحي.
- إذا كنت مصابًا بالفيروس ، فلا تزال هنالك امكانية نقل العدوى للآخرين. حتى لو كنت تشعر بانك بصحة جيدة.
- انت لست وحدك. المساعدة متاحة.

إذا مرضت:

- الأعراض الأكثر شيوعًا لـكوفيد هي:
- سيلان الأنف
- الإحتقان
- الحمى
- السعال
- صداع الراس
- الإعياء
- آلام العضلات أو الجسم
- فقدان حاسة التذوق أو الشم
- إلتهاب الحلق
- الغثيان
- الإسهال

ابق في المنزل باستثناء عند الحصول على رعاية طبية. يعاني معظم المصابين بـكوفيد من مرض خفيف. يتعافى معظم الناس دون رعاية طبية.

اذهب إلى قسم الطوارئ إذا كانت لديك أعراض خطيرة:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر
- الحيرة
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو عدم القدرة على البقاء مستيقظًا
- يكون لون الشفاه أو الوجه أزرقا

اتصل برقم ٩١١. أبلغ موظف الهاتف بأنك ,أنت أو شخص آخر, قد تكون مصابًا بكوفيد-١٩. هذه القائمة لا تشمل جميع الأعراض الخطيرة المحتملة. اتصل بطبيبك الخاص لمعرفة الأعراض التي تثير القلق.

إذا لم تكن الأعراض خطيرة ، فاتصل بطبيبك. لا تذهب هناك دون اتصال. إذا كانت حالة طارئة ، فاتصل برقم ٩١١. أخبرهم بأعراضك.

إذا لم يكن لديك مقدم رعاية أولية (PCP):

- يحتوي موقع إدارة الصحة في مقاطعة إيري على قائمة بمقدمي الرعاية الأساسية الذين يستقبلون مرضى جدد: https://www2.erie.gov/health/sites/www2.erie.gov.health/files/uploads/pdfs/FQHCPrimaryCareEC.pdf
- بالنسبة للمقاطعات الأخرى ، اتصل بقسم الصحة المحلي أو الجمعية الطبية أو شركة التأمين الخاصة بك.
- للمحاربين القدامى ، اتصل ب: https://www.va.gov/health-care/apply/application/introduction, أو الاتصال على الرقم: ٨٧٧-٢٢٢-٨٣٨٧

اعتني بنفسك. استرح وتناول طعامًا جيدًا وابقَ دافئًا واشرب الكثير من الماء. تحدث إلى طبيبك عن الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية.

راقب أعراضك. احصل على الرعاية على الفور إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة.

ابق على اتصال مع طبيبك. يرجى عدم الاتصال بقسم الصحة لطرح أسئلة حول رعايتك.

إذا كنت مريضًا أو ثبتت إصابتك بفيروس كوفيد ، فيجب عليك اجراء العزل الصحي:

لمدة ١٠ أيام بعد الفحص أو بعد بداية الأعراض ، تجنب الاتصال بأفراد أسرتك الآخرين والحيوانات الأليفة. ابق في غرفة منفصلة. نم في غرفة منفصلة. استخدم حمامًا منفصلاً ، إذا أمكن. لا تشارك الأغراض الشخصية ، مثل المناشف أو الأواني. لا تذهب إلى أي مكان ، بما في ذلك المدرسة أو العمل. **ارتدِ قناعًا** عندما تكون حول الآخرين.

أخبر أسرتك وجهات الاتصال الوثيقة بك بإجراء العزل الصحي (انظر أدناه).

اغسل يديك بالصابون والماء الجاري مرات عديدة لمدة ٢٠ ثانية في كل مرة على الأقل.

قم بتنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر (على سبيل المثال الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والمقابض والمكاتب والمراحيض والحنفيات والأحواض). قم بتضمين الحمام في حالة ان الحمام مشترك مع الآخرين.

غطِ السعال أو العطس بمنديل ورقي ثم قم برميه بعيدًا. اغسل يديك بالصابون والماء الجاري بعد لمس المناديل. إذا لم يكن لديك منديل ورقي ، فقم بالسعال أو العطس في مرفقك ، وليس يديك.

إذا اضطررت إلى ترك العزل الصحي ، ارتدِ قناعًا ، وابتعد عن الآخرين بمقدار ٦ أقدام ، واغسل يديك مرات عديدة ، ونظف جميع الأسطح التي تم لمسها.

حتى إذا كنت لا تشعر بالمرض ، يمكنك أن تنشر كوفيد للآخرين. حماية الجميع كما لو أنهم قد يصابون بمرض خطير.

معلومات حول العزل الصحي متاحة من قبل مركز السيطرة على الأمراض (CDC) موجودة على:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html

إذا لم تكن مريضًا ولكن يجب عليك إجراء العزل الصحي:

ابق في المنزل لمدة ١٤ يومًا بعد آخر اتصال لك بشخص مصاب بفيروس كوفيد. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة ، ولا تجري المهمات أو تزور الأصدقاء.

انتبه لإعراض الحمى (١٠٠,٤ درجة فهرنهايت) أو السعال أو ضيق التنفس أو أي أعراض أخرى لـكوفيد. في حالة حدوث أي من هذه الحالات ، أخبر طبيبك.

إذا أمكن ، ابتعد عن الآخرين في منزلك ، وخاصة الأشخاص المعرضين لخطر كبير.

ضع في اعتبارك إجراء فحص تشخيصي لكوفيد بعد ٥ إلى ٧ أيام من آخر تعرض.

يجب على الأشخاص الغير القادرين على العزل أو الحجر الصحي بأمان الاتصال بطبيبهم ، أو الاتصال بقسم الإسكان في مقاطعة إيري على الرقم: ٢٩٢٩-٨٥٨ (٧١٦)

إذا قمت بإجراء فحص كوفيد:

- إذا كانت لديك أعراض ، فابق في المنزل.
- إذا كنت على اتصال بشخص مصاب بـكوفيد، فابق في المنزل.
- خلاف ذلك ، ارتدِ قناعًا ، وابقَ على بُعد ستة أقدام من الآخرين ، وابقَ في مجموعتك المنزلية.
- إذا تم فحصك لإجراء عملية ما ولم تظهر عليك أعراض ، فلن تحتاج إلى البقاء في المنزل

عندما تأتي نتائج الفحص ، ناقشها مع طبيبك

إذا كانت نتيجة الفحص سلبية...

وكنت على اتصال بشخص مصاب بكوفيد:

- لا تزال هنالك امكانية اصابتك بـكوفيد
- ابق في المنزل لمدة ١٤ يومًا بعد أن رأيت الشخص.

ولديك أعراض:

تحدث إلى طبيبك. أثناء ظهور الأعراض ، ابتعد عن العمل والمدرسة. ابتعد عن الأماكن العامة الأخرى. ضع في اعتبارك إجراء اختبار آخر.

وليس لديك أعراض:

احمِ نفسك كالعادة:

- ابق على مجموعتك المنزلية.
- ابق على بعد ستة أقدام من الآخرين
- ارتدِ قناعاً

إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية...

سيتصل بك متتبع لجهات الاتصال , من جهة حكومية

أبلغ الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم. أخبرهم بإجراء العزل الصحي والاتصال بطبيبهم. أخبرهم أن يفكروا في الحصول على اجراء فحص كوفيد.

إذا كانت لديك أعراض المرض:
ابق في المنزل حتى:

- أنت تشعر بتحسن
- لقد مرت ١٠ أيام منذ مرضك.
- لم يكن لديك حمى ليوم واحد.
- لم تتناول دواء الحمى لمدة ٢٤ ساعة.

إذا لم يكن لديك أعراض:

- ابق في المنزل لمدة ١٠ أيام بعد الاختبار.

إذا لم يكن لديك طعام كافٍ ، أو كنت بحاجة إلى تأمين صحي ، أو مساعدة قانونية ، أو أي شيء آخر:

توجد قائمة بالموارد المتاحة للمجتمع على موقع إدارة الصحة بمقاطعة إيري: https://www2.erie.gov/health/coronavirus

إذا كنت في عزلة أو في الحجر الصحي وتحتاج إلى مساعدة بشأن الاحتياجات الأساسية ، فاتصل بالرقم ٢١١ (www.211wny.org) أو خط معلومات كوفيد-١٩ على الرقم: ٢٩٢٩-٨٥٨ (٧١٦)

اذا كنت بحاجة لإجراء فحص كوفيد أو تريد إجراء فحص كوفيد:

إتصل بطبيبك.

لدى إدارة الصحة في مقاطعة إيري قائمة بالمواقع في مقاطعة إيري: https://erie.gov/covidtestsites

ولاية نيويورك لديها أيضا قائمة: https://coronavirus.health.ny.gov/find-test-site-near-you

يمكن للمحاربين القدامى الاتصال بـشؤون المحاربين:

https://www.va.gov/coronavirus-veteran-frequently-asked-questions/#covid-19-testing-at-va

إذا كنت تريد المزيد من المعلومات ، فاتصل بطبيبك أو المقاطعة أو الولاية:

خط معلومات إدارة الصحة بمقاطعة إيري حول كوفيد-١٩ : ٢٩٢٩-٨٥٨ (٧١٦) ؛ تتوفر خدمة الترجمة الفورية للغات الأجنبية (مفتوح من ٨:٠٠ صباحًا إلى ٨:٠٠ مساءً من الاثنين إلى الجمعة ومن ٨:٠٠ صباحًا إلى ١٢:٠٠ مساءً من السبت إلى الأحد)

خط معلومات وزارة الصحة لولاية نيويورك حول كوفيد-١٩: ٣٠٦٥-٣٦٤-٨٨٨-١ ؛ أو اطرح سؤالاً عبر الإنترنت على موقع:

NYSDOH COVID-19

يمكنك العثور على إجابات للأسئلة الشائعة حول كوفيد على:

إدارة الصحة في مقاطعة إيري:

https://www2.erie.gov/health/index.php?q=frequently-asked-questions-and-answers-about-covid-19-coronavirus

ولاية نيويورك: https://coronavirus.health.ny.gov/home

المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html

Signed

Gale Burstein, MD, MPH
Erie County Department of Health

Richard A. Carlson, Jr., MD
Primary Care IPA

Richard Charles, MD
General Physician, PC

Joe Chow, MD
Immediate Care

Tyler Connine, MD
UB Emergency Medicine Residency

Tanvir Dara, MD
WellNow Urgent Care

Kathleen Dyson, MD
Community Pediatric Associates of WNY

Aimana ElBahtity, Esq.
Medical Society of Erie County

John Fudyma, MD, MPH
Latus Medical Care

Ken Garbarino, MD
Family Choice of New York

Kevin Gibbons, MD
UBMD

Ed Heidelberger, MD, PhD
Bertrand Chaffee Hospital

Allana Krolikowski, MD
Jericho Road

Jeffrey Lackner, PsyD
UB Division of Behavioral Medicine

Charlene Ludlow, RN, MHA
Erie County Medical Center

Mike Merrill, MD, MS, MBA
Independent Health

Katherine Mullin, MD
Roswell Park Comprehensive Cancer Center

Jamie Nadler, MD
Kaleida Health

Margaret Paroski, MD, MMM
Catholic Medical Partners

Sucharita Paul, MD, MPH
UBMD Emergency Medicine

Mark F. Perry, MD
BlueCross BlueShield of Western New York

John Sellick, DO, MS
VA Western New York Healthcare System

Samuel Shatkin, MD
Aesthetic Associates Center

Kevin Shiley, MD
Catholic Health

Stephen Turkovich, MD
Oishei Children's Hospital

Willie Underwood, MD, MSc, MPH
Buffalo Center for Health Equity

Rick Vienne, DO
Univera Healthcare

Joyce Zmuda, MD
Optimum Physician Alliance

The ILI/COVID Working Group of Western New York was formed in response to local variation in approach to the diagnosis and treatment of Influenza-Like-Illness and COVID-19 in the region. It is a collaborative effort of hospital systems, academic departments, independent practice associations, and insurers. The logos and signatures on this document represent the organizations' support of this statement.

Legal Notice and Disclaimer: Please note that the information contained in these resources does not establish a standard of care, nor does it constitute legal or medical advice. These guidelines reflect the best available data at the time the information was prepared. The results of future studies may require revisions to the information in this guideline to reflect new data. This information is not intended to replace individual provider clinical judgment in the care of their patients. Neither this workgroup, or any contributor to this effort, makes any representations or warranties, express or implied, with respect to the information provided herein or to its use.