

يجب عليك أن تعزل نفسك فوراً أثناء إنتظار نتيجة فحصك.
إذهب إلى منزلك فوراً وأمكث في منزلك، إلا إذا احتجت إلى رعاية طبية مُلحة.
ستساعدك نتيجة فحصك في معرفة طول المدة التي تحتاج فيها إلى عزل نفسك.

كم هي مدة العزل الذاتي

يعتمد عدد الأيام التي تحتاج إلى الإلتزام فيها بالعزل الذاتي على نتيجة فحصك ولماذا تم فحصك.

1 إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19، ولم تكن على إتصال وثيق، وكانت نتيجة فحصك:

سلبية: يمكنك التوقف عن عزل نفسك، ولكن يجب عليك البقاء في منزلك لحين شعورك بتحسن.

إيجابية: يجب عليك الإستمرار في عزل نفسك لمدة لا تقل عن 10 أيام من أول يوم ظهرت عليك الأعراض، أو للمدة التي تنصحك بها هيئة الصحة العامة.

2 إذا كنت على إتصال وثيق مع شخص مصاب بكوفيد-19 وكانت نتيجة فحصك:

سلبية: لا تتوقف عن العزل الذاتي.

إستمر في عزل نفسك لمدة 10 يوم كامل بعد آخر إتصال لك مع الشخص المصاب بكوفيد-19، أو للمدة التي تنصحك بها هيئة الصحة العامة.

إيجابية: يجب عليك الإستمرار في عزل نفسك للمدة التي تنصحك بها هيئة الصحة العامة.

• إذا لم تظهر عليك أعراض، يتطلب منك الإلتزام بالعزل الذاتي لمدة 10 أيام من تاريخ إجراء الفحص.

• إذا ظهرت عليك أعراض، يتطلب منك الإلتزام بالعزل الذاتي لمدة 10 أيام بعد ظهور الأعراض عليك.

3 تم إجراء الفحص لك لأعراض الفرز (مثلاً قبل إجراء العملية الجراحية) وكانت نتيجة فحصك:

سلبية: يمكنك التوقف عن عزل نفسك

إيجابية: يجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام بعد يوم إجراء الفحص.

4 إذا كنت راجعاً من سفرة من خارج كندا، إتبع الإرشادات الموجودة على:

travel.gc.ca/travel-covid/travel-restrictions/isolation

العزل الذاتي

عزل نفسك عن الآخرين لوقف إنتشار كوفيد-19 في منزلك وفي مجتمعك المحلي.

للحصول على معلومات عن كيفية الإلتزام بالعزل الذاتي، أنظر إلى الطرف الآخر من هذه النشرة.

إحصل على نتيجة الفحص عبر رسالة نصية، أو عبر الإنترنت أو الهاتف

رسالة نصية results.bccdc.ca

عبر الإنترنت healthgateway.gov.bc.ca

أو إذهب إلى الموقع الإلكتروني لدائرة الصحة في منطقتك.

هاتف 1-833-707-2792

إتصل هاتفياً للحصول على النتائج حتى إذا لم يكن لديك رقم صحي شخصي (PHN).

إذهب إلى عيادة الرعاية الطارئة أو قسم الطوارئ إذا كنت:

- تجد صعوبة في التنفس
- لديك ألم في الصدر
- لا تستطيع شرب أي شيء
- تشعر بمرض شديد
- تشعر بالإرتباك

إذا كانت لديك أسئلة عن أعراض كوفيد-19، إتصل بخط هاتف الرعاية الافتراضية في صحة فريزر على الرقم 1-800-314-0999، أو إتصل بـ هيلث لينك بي سي (HealthLinkBC) على الرقم 1-8-1، أو إتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية

أكمل إستمارة حالة كوفيد-19 وبيئات الإتصال عبر الإنترنت.

أخبر جميع الأشخاص في منزلك

بأن نتيجة فحصك لكوفيد-19 كانت إيجابية.

أطلب منهم أن يلتزموا بالعزل الذاتي.

أطلب منهم إجراء الفحص إذا بدأوا يشعروا بالأعراض.



كيف تعزل نفسك بعد إجراء فحص كوفيد-19 أو إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية

إبق في المنزل

- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة الأخرى.
- أطلب من أسرتك أو أصدقائك أو خدمة توصيل الطلبات لكي يجلبوا لك الطعام، والأدوية، والمستلزمات الأخرى.
- لا تستقبل زواراً داخل منزلك إلا إذا كانوا من مقدمي الرعاية المنزلية.

إذا كان يجب عليك الخروج لأسباب صحية

- من الأفضل أن تمشي، أو أن تركب دراجة هوائية، أو تقود سيارتك بنفسك.
- إذا سافرت مع أي شخص بالسيارة (في سيارة أجرة، أو سيارة الركوب المشترك، أو مع شخص من منزلك):
 - يجب على الجميع إرتداء كمامة
 - إفتح جميع الشبائيك
 - يجب أن يقوم الجميع بتنظيف أيديهم قبل وبعد ركوب السيارة.
- إذا كان لزاماً عليك إستخدام وسائل النقل العام:
 - إرتد كمامة
 - نظّف يديك قبل وبعد ركوب وسائل النقل
 - إبق على بعد مترين من الآخرين
- إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية، إتصل بطبيب أسرتك، أو الرعاية الإقتراضية في صحة فريزر على الرقم (1-800-314-0999) أو قم بمراجعة مركز الرعاية الأولية والطارئة. يمكنك إيجاد مركز على: fraserhealth.ca/urgentcare

إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين

- أعلم جميع الموجودين في المنزل بأنك تلتزم بالعزل الذاتي.
- إن كان ممكناً، إبق في غرفتك وإستخدم حماماً مستقلاً عن الآخرين.
- إذا كان لزاماً عليك المكوث في غرفة مع الآخرين:
 - إبق على بعد مترين من الآخرين قدر الإمكان.
 - يجب على الجميع إرتداء كمامة تتكون من ثلاثة طبقات وتغطي أنفك وفمك وتغطي تحت الذقن.
 - إفتح الشبائيك لزيادة التهوية.
 - إذا تم حدوث تلف في الكمامة أو كانت متسخة، قم بإزالتها وأغسل يديك وثرم قم بإرتداء كمامة أخرى.
- تناول الطعام بمفردك في الغرفة التي تستخدمها للإلتزام بالعزل الذاتي. إذا كان لزاماً عليك تناول الطعام في مكان مشترك، تناول الطعام بمفردك.
- يجب على الجميع غسل أيديهم بالماء والصابون بشكل منتظم، أو بإستخدام معقم اليدين.
- إستخدم منديلاً ورقياً عند العطس والسعال، وإذا لم يكن لديك منديلاً ورقياً، يمكنك السعال والعطس في كمك (وليس في يديك). تخلّص من المناديل المستعملة بوضعها في كيس بلاستيكي منفصل، أغلقه وإرمه خارجاً مع القمامة.
- إذا كنت تستخدم حماماً مشتركاً:
 - أنزل مقعد المراض قبل أن تدفع ماء المراض.
 - شغّل المروحة أو إفتح الشباك.
 - نظّف المقابض والحنفيات بعد كل إستخدام.
 - لا تشارك في إستخدام المقتنيات الشخصية مثل فرشاة الأسنان والمناشف.
- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب، مفاتيح الإنارة، الحنفيات، الهواتف، أجهزة الكمبيوتر، وأجهزة التحكم عن بعد. إستخدم مطهر منزلي أو منظف منزلي مخفف (4 ملاعق صغيرة/20 مل في لتر واحد من الماء).