

العزل المنزلي وفحص كوفيد-19

Home Isolation and COVID-19 Testing

يجب أن تعزل نفسك في المنزل أثناء انتظار نتيجة فحصك

You must self-isolate at home while waiting for your test results

رمز QR



كيف تحصل على نتائج فحصك:

How to get your test results:

رسالة نصية • results.bccdc.ca

اذهب إلى الموقع الإلكتروني،
أو امسح رمز QR هذا.

بوابة الصحة • healthgateway.gov.bc.ca

النتائج عن طريق رسالة نصية، أو بريد إلكتروني
لأي فرد يحمل بطاقة Services Card.B.C
اذهب إلى الموقع الإلكتروني أو امسح كود ال-QR
هذا



My ehealth (السن من 16 فما فوق) • myehealth.ca

خط النتائج السلبية لكوفيد-19

من 8:30 ص إلى 4:30 م يومياً، هاتف 1-833-707-2792

ملحوظة: موظفي مركز جمع مسحة فحص كوفيد-19 ليس لديهم أي
وسيلة للوصول إلى نتائج الفحص.

بعد الفحص After testing:

- ابدأ العزل الذاتي مباشرة.
- اذهب إلى منزلك فوراً، وامكث بمنزلك إلا إذا احتجت إلى رعاية طبية ملحة.
- قم بإلغاء مواعيدك فيما عدا المواعيد التي بسبب حالة طبية ملحة.
- اعزل نفسك عن الآخرين الذين يسكنون معك في نفس المنزل.
- لا تذهب إلى عملك، أو المدرسة أو الأماكن العامة (مثل المتاجر، مراكز التسوق "المول"، المطاعم، وأماكن العبادة).
- انظر صفحة 2 للمزيد من المعلومات عن كيفية العزل الذاتي.

حالة كوفيد-19
ونموذج بيانات
الاتصال
رمز QR



إذا كانت نتيجة فحصك سلبية لكوفيد-19:

If you test negative for COVID-19:

استمر في عزل ذاتك وراقب أعراضك. لا تستأنف ممارسة نشاطك
العادي إلا إذا أصبحت بدون أعراض.

إذا ساءت أعراضك أو لم تتحسن بعد 5 أو 6 أيام منذ أن شعرت
بالتوسع، اتصل بأي من هذه الأماكن:

- رعاية فريزر الافتراضية Fraser Health Virtual Care
(1-800-314-0999)

- 8-1-1 HealthLinkBC

- طبيب الأسرة لديك

- مركز رعاية طوارئ ورعاية أولية (لمعرفة المواقع زر:

fraserhealth.ca/urgentcare)

رعاية الطوارئ
رمز QR



إذا كنت قلق من أنك تختبر حالة طبية طارئة، اتصل
بـ 9-1-1 (على سبيل المثال - لديك صعوبة حادة في التنفس أو ألم في
الصدر).

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية لكوفيد-19:

If you test positive for COVID-19:

استمر في عزل نفسك كما هو مذكور أعلاه.

اكمل نموذج حالة كوفيد-19 وبيانات الاتصال.

اعلم كافة الأفراد الذين تتصل بهم أنت وأسرتك
ان نتيجتك إيجابية لكوفيد-19. اطلب منهم أن يعزلوا أنفسهم ويجروا
الفحص إذا بدأوا يشعرون بأعراض.

ستتصل بك هيئة الصحة العمومية وبالأفراد وثيقي الاتصال بك
لاعطائكم إرشادات أخرى.

يجب أن تظل في العزل الذاتي لمدة 10 أيام على الأقل من أول يوم
ظهرت لديك أعراض.

من الممكن أن يستمر السعال لديك لعدة أسابيع. إذا كنت تشعر بأنك
تتحسن فيما عدا السعال، فإن السعال بذاته ليس سبباً للعزل الذاتي لمدة
أطول مما نصحتك به هيئة الصحة العمومية.

www.fraserhealth.ca

هذه المعلومات لا تستبدل المشورة المعطاة لك من مقدم الرعاية الصحية لديك.

كيف تعزل نفسك ذاتياً

How to self-isolate

اعزل نفسك عن الآخرين

Separate yourself from other people

- حاول أن تمكث على مسافة 2 متر (6 أقدام) من الآخرين.
- اطلب من أي شخص يسكن معك أن يذهب للسكن في مكان آخر إذا أمكن، عندما تكون في حالة العزل. هذا هام جداً خاصة إذا كان الشخص لديه حالة صحية مزمنة أو جهاز مناعة ضعيف.
- قل للأسرة والأصدقاء أن لا يزوروك.
- إذا كان لزاماً عليك أن تسكن في سكن مشترك:
 - امكث في غرفة بمفردك، بما في ذلك وقت النوم.
 - استخدم غرفة بها شباك للخارج حتى يمكن أن تفتحه لجريان الهواء.
 - استخدم حمام مستقل إذا كان متوفراً.
 - ضع قناع على وجهك عندما تكون في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين.

نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر

Clean frequently touched surfaces

- نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يومياً بمطهر منزلي أو كلور مخفف (4 ملاعق صغيرة [20 مل] كلور و1 لتر ماء).
- أمثلة الأسطح: الكاونترات، أسطح الطاولات، مقابض الأبواب، تجهيزات الحمام المثبتة، المراض، الهواتف، لوائح المفاتيح للطباعة، التابلت، والطاولات بجوار السرير.

إذا كان لديك أي أسئلة:

- اتصل على HealthLinkBC. 8-1-1
- مفتوح 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
- متوفر بـ 130 لغة. لكي تحصل على مترجم، قل لغتك باللغة الإنجليزية. انتظر حتى يحضر المترجم إلى الهاتف.
- ملحوظة: قم بهذا أيضاً عندما تتصل بخط النتائج السلبية لكوفيد-19.

• اتصل بطبيبك.

• اتصل برعاية فريزر الافتراضية

1-800-314-0999

رمز QR (اختصار لرمز استجابة سريعة) هو نوع من أنواع شريط الرموز التي يمكنك مسحه بكاميرة جهازك الذكي. بمجرد مسحه، سيأخذك إلى صفحة الويب المعنية.

اغسل يديك Wash your hands

- اغسل يديك باستمرار. استعمل الصابون والماء وافرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. جفف يديك بمنشفة ورق، متى كان ذلك ممكناً.
- إذا لم تستطع أن تغسل يديك بالصابون والماء، استخدم مطهر لليدين (مطهر لليدين به كحول).
- حاول أن لا تلمس عينيك، وأنفك وفمك بيدين غير مغسولتين.

ارتد كمامة Wear a mask

- ضع كمامة على وجهك عندما تكون في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين. إذا لم يكن لديك كمامة، استخدم أي نوع من أنواع أغطية الوجه لتغطي أنفك وفمك.
- ضع كمامة على وجهك إذا كان عليك أن تترك منزلك للحصول على رعاية طبية ملحة.
- إذا تندت كماماتك أو اتسخت، انزعها، ثم اغسل يديك، ثم ضع كمامة جديدة.

اتصل قبل الذهاب للحصول على رعاية طبية

Call ahead before going for medical care

- إذا احتجت إلى رعاية طبية لأي سبب، اتصل قبل أن تذهب. اعلهم انه تم فحصك لكوفيد-19 وما هي نتيجة الفحص.

قم بتغطية السعال والعطس

Cover your coughs and sneezes

- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورق عندما تقوم بالسعال أو العطس.
- اغسل يديك فوراً.
- إذا لم يكن لديك منديل ورقي، يمكنك السعال أو العطس في كُمك (وليس في يديك).

- تخلص من كل المناديل الورق المستعملة وضعها في كيس بلاستيكي.

- ولتخلص من الكيس، اغلقه وارمه خارجاً مع قمامة المنزل الأخرى.

لا تتشارك مع أي شخص الأغراض المنزلية

Do not share household items

- لا تتشارك الأطباق، ملاعق الأكل، المناشف، ملاءات السرير، أو أي أغراض شبيهة.
- بعد استخدام هذه الأغراض، اغسلهم بالصابون والماء الساخن.