



ماذا علي أن أفعل إذا كنت اتصلت بشخص تم تشخيص كوفيد-19 لديه؟

قد يكون حصل لك اتصال وثيق، إذا كنت التقيت مع ذلك الشخص ابتداء من 48 ساعة قبل أن تظهر عليه الأعراض، أو قبل 48 ساعة من التشخيص في حالة الأشخاص الذين لا أعراض لديهم، ولم تتخذ الإجراءات الوقائية الضرورية:

أو كنت معه في نفس المكان ولمسافة تقل عن 2 متر وأثناء مدة زمنية إجمالية متراكمة لأزيد من 15 دقيقة خلال 24 ساعة



في المجال الجماعي

وكنت تقدم العناية لذلك الشخص أو لامسك شئ من إفرازاته أو سوائله.



في المجال الطبي / الاجتماعي-الصحي / الأسري

إذا حصل لك اتصال وثيق، عليك باتباع التوصيات التالية:

شدد من الإجراءات الوقائية. وفي حال الخروج من غرفتك، استخدم الكمامة الجراحية

قلّل بشدة من الخروج من الغرفة وتفادى الاتصال مع من يسكنون معك

إلزم بيتك ومن الأفضل أن تلزم غرفتك لمدة 10 أيام منذ الاتصال الأخير

إذا كان في الإمكان، لا تتقاسم الحمام مع من يسكنون معك

إغسل يديك باستمرار

لاحظ إذا ما ظهرت عليك أي أعراض (حمى أو سعال أو ضيق تنفس) خلال الأيام العشرة 10 للحجر الصحي والأيام الأربعة 4 التالية

نظم نفسك بشكل تفادى به أي خروج من البيت، باستثناء الحالات شديدة الضرورة وحينها لا بد من وضع الكمامة الجراحية.



في حال ظهور أعراض، اتصل بمستوصفك الصحي أو اتصل بالهاتف المرجعي للإقليم الذاتي الذي توجد فيه وأخبر عن حالتك. إذا شعرت بالاختناق أو بأن حالتك تسوء، إتصل بالهاتف رقم 112. لمزيد من المعلومات انظر “توصيات الانعزال في المنزل للحالات الخفيفة”



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS

21 ديسمبر/كانون الأول 2020

إستخدم دائما مصادر رسمية للحصول على المعلومات

www.mscbs.gob.es | @sanidadgob