

# معلومات للذين يتعرّضون لحالات إصابة بـ COVID-19

## كيف أعرف إذا كنت قد تعرّضت لحالة إصابة بـ COVID-19؟

COVID-19 مرض شائع في المجتمع. نطلب من المصابين بـ COVID-19 أن يُخبروا الأشخاص الذين تواجدوا معهم لبعض الوقت قبل يومين من بدء أعراض المرض لديهم أو قبل يومين من تلقيهم نتيجة تبين إصابتهم بالفيروس (أيهما حدث أولاً) بأنهم أصيبوا بـ COVID-19. إذا أخبرك أحد ما بأنك خالطت مصاباً بـ COVID-19، استخدم النصائح والمعلومات في هذه النشرة لفهم المخاطر عليك وما يمكنك أن تفعله لوقاية نفسك ووقاية أفراد عائلتك ومجتمعك.

## من هم المعرّضون للإصابة بعدوى الفيروس؟

يزيد خطر العدوى بـ COVID-19:

- وفقاً لمدة الوقت الذي تمضيه مع مصاب بـ COVID-19 ووفقاً لمدى قرب التواصل الذي أجرته معه
  - عندما تكون في أماكن داخلية (يتضاءل الخطر إذا كنت في أماكن خارجية)
  - عندما لا ترتدي كمامة (يتضاءل الخطر كثيراً إذا كان الشخص الذي تتواجد معه يرتدي كمامة أيضاً).
- يخفّض التلقيح مخاطر الإصابة بـ COVID-19، لكنّ هذه الوقاية تتضاءل مع مرور الوقت وقد تقلّ فعاليتها ضد بعض متحوّرات COVID-19، كمتحوّرة أوميكرون مثلاً. وتساعد الجرعات المعزّزة كثيراً في زيادة هذه الوقاية، بما في ذلك الوقاية من متحوّرة أوميكرون. والتلقيح مهم أيضاً للوقاية من الإصابة بمرض شديد إذا تعرّضت للفيروس، ويتعيّن على الجميع تلقي الجرعة المعزّزة حالما يصبحون مؤهلين لأخذها.
- لحجز موعد لتلقي لقاح COVID-19 يُرجى تفقّد الموقع [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (موقع البحث عن عيادة تلقيح لـ COVID-19).

## ما هي المدة التي أبقى خلالها معرّضاً للخطر؟

بعد مخالطة مصاب بـ COVID-19 تبقى معرّضاً للإصابة بالفيروس خلال مدة 14 يوماً. ويُصاب معظم الناس بـ COVID-19 في أول 7 أيام من مخالطة مصاب بالفيروس ولذا فإن احتمال إصابتك تكون في أشدها خلال هذه المدة، كما تحصل نسبة 25% تقريباً من حالات الإصابة بـ COVID-19 بين اليوم السابع واليوم 14 من مخالطة مصاب بالفيروس.

## وماذا يتعيّن أن افعل إذا خالطت مصاباً بـ COVID-19؟

يعتمد احتمال إصابتك بـ COVID-19 على نوع المخالطة مع المصاب بـ COVID-19. وبالنسبة للزوم قيامك بإجراء فحص واتباع متطلبات العزلة الذاتية، فكّر بظروفك الشخصية، بما فيها احتمال نقلك العدوى إلى أشخاص مستضعفين تسكن أو تعمل معهم.

يتعيّن على جميع الأشخاص الذين يخالطون مصاباً بـ COVID-19 أن يراقبوا جيداً ظهور [symptoms](#) (أعراض) لديهم. إذا ظهرت أعراض لديك، اخضع لفحص على الفور. راجع الجدول أدناه للمزيد من المعلومات عما يجب أن تفعله بعد ذلك.

## ما هي المتطلبات القانونية المترتبة عليّ؟

إذا كنت تسكن مع مصاب بـ COVID-19 عليك اتباع [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (توجيهات دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز الخاصة بالعزلة الذاتية) والخضوع للعزلة الذاتية لمدة 7 أيام. وعليك أيضاً التقيّد بتوجيهات دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز الخاصة بالعزلة الذاتية لمدة 7 أيام إذا أبلغتكَ دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز بالقيام بذلك.

وإذا كنت قد خالطت مصاباً بـ COVID-19 خارج مسكنك، يرجى تقييم مخاطرك بواسطة الجدول أدناه. خذ بالاعتبار طبيعة مخالطتك للمصاب بـ COVID-19 وظروفك الشخصية، كاحتمال نقلك العدوى إلى أشخاص تسكن أو تعمل معهم، وخصوصاً إذا كانت لديهم حالات تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالفيروس (على سبيل المثال إذا كان لديهم مرض مزمن أو كانوا يخضعون لعلاج كيميائي).

## وما هي بعض الأمثلة على مخاطر التعرّض إلى حالات إصابة متدنية الخطورة وعالية الخطورة؟

استخدم الجدول أدناه لتقييم مخاطر إصابتك بـ COVID-19، وما يجب أن تفعله، إذا تم إبلاغك بأنك مخالط لمصاب بـ COVID-19.

ظروفك الشخصية	مخاطر إصابتك بـ COVID-19	ماذا يتعيّن أن أفعل؟
أسكن مع مصاب بـ COVID-19 (أنا مخالط لمصاب من سكان منزلي)	عالية	<p>على جميع المخالطين لمصابين من سكان منزلهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التقيّد بالتوجيهات الخاصة بالعزلة الذاتية والخضوع للعزلة الذاتية لمدة 7 أيام من التاريخ الذي أجرى فيه أول مصاب بـ COVID-19 من سكان منزلك فحصه.</li> <li>إجراء فحص المستضدّ السريع (RAT) بأسرع وقت ممكن وإجراء الفحص مرة أخرى في اليوم السادس. وقم بإجراء فحص RAT إضافي إذا ظهرت لديك أعراض الفيروس.</li> <li>إذا ظهرت لديك أعراض الفيروس وكنت <i>at risk of severe disease*</i> (عُرّضة للإصابة بمرض شديد) من جرّاء COVID-19، فيُرجى الخضوع لفحص PCR لأن نتائجه أكثر دقّة، مما يعني أنه يمكن تقييم حالتك وعلاجك بشكل أسرع. وإذا لم تبيّن جميع الفحوصات أنك مصاب بالمرض، فيمكنك عندها مغادرة عزلتك بعد 7 أيام.</li> <li>تبقى مخاطر الإصابة بـ COVID-19 عالية لمدة 14 يوماً بعد مخالطة مصاب به، لذا يتعيّن عليك القيام بما يلي لمدة 7 أيام من خروجك من العزلة الذاتية: <ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنّب الذهاب إلى الأماكن عالية الخطورة (مراكز الرعاية الصحية، دور رعاية المسنّين، مراكز رعاية المعاقين، الإصلاحات والسجون)</li> <li>- ارتدِ كمامة في الأماكن الداخلية غير السكنية</li> <li>- راقب ظهور أية أعراض واخضع لفحص PCR على الفور إذا ظهرت لديك أعراض</li> <li>- تجنّب المرافق المكتظة واعمل من المنزل إذا كان ذلك ممكناً</li> </ul> </li> </ul>

ماذا يتعيّن أن أفعل؟	مخاطر إصابتك بـ COVID-19	ظروفك الشخصية
<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يتعيّن عليك الخضوع للعزلة الذاتية مجدداً إذا بيّنت نتيجة فحص شخص آخر من سكان منزلك أنه مصاب بالفيروس خلال الـ14 يوماً التي تلي انتهاء عزلتك الذاتية</li> <li>إذا بيّنت نتيجة فحص شخص آخر من سكان منزلك أنه مصاب بـ COVID-19 بعد أكثر من 14 يوماً على انتهاء فترة عزلتك الذاتية، فعليك الخضوع للعزلة الذاتية مجدداً واتباع التعليمات الخاصة بمخالطي مصابين بـ COVID-19 من سكان منزلهم.</li> </ul> <p>إذا بيّنت نتيجة فحصك إصابتك بالفيروس في أيّ وقت كان، يتعيّن أن تتابع عزلتك الذاتية واتباع توجيهات <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (تلقّي نتيجة فحص تبيّن الإصابة بـ COVID-19 والتحكّم بـ COVID-19 بأمان في المنزل). للمزيد من المعلومات، تفقّد <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (الخضوع لفحص الكشف عن فيروس COVID-19).</p>		
<p>يعتبر الخضوع للعزلة الذاتية لمدة 7 أيام من آخر مرة خالطت فيها المصاب بـ COVID-19 أكثر الوسائل فعاليةً لوقاية الآخرين.</p> <p>إجرِ فحص المستضدّ السريع (RAT) بأسرع وقت ممكن وكزّر إجراء الفحص مرة أخرى في اليوم السادس. وقم بإجراء فحص RAT إضافي إذا ظهرت لديك أعراض الفيروس (أو اخضع لفحص PCR إذا كنت <i>at risk of severe disease</i>). إذا بيّنت نتائج جميع الفحوصات عدم إصابتك بالفيروس، يمكنك الخروج من عزلتك الذاتية بعد 7 أيام. وخلال مدة 7 أيام من مغادرتك عزلتك الذاتية، يمكنك المساعدة على منع انتشار COVID-19 باتباع التوصيات الموجودة على الرابط الإلكتروني <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19</a> (كيف نستطيع جميعاً المساعدة على إبطاء انتشار COVID-19؟)</p> <p>أما إذا بيّنت نتيجة أحد الفحوصات أنك مصاب بالفيروس، فيتعيّن عليك الخضوع للعزلة الذاتية لمدة 7 أيام بعد تلقّي نتيجة إصابتك واتباع الإرشادات الموجودة على الرابط الإلكتروني <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a>. للمزيد من المعلومات، راجع <a href="#">Get tested for COVID-19</a>.</p>	عالية	<p>أمضيتُ وقتاً طويلاً مع مصاب بـ COVID-19 (مثلاً، قمت بالمبيت في منزله أو أمضيت أمسيةً بداخل منزله) أو تواصلتُ مع مصاب بـ COVID-19 بشكل لصيق ولم يكن أيّ منا يرتدي كمامة (مثلاً ركبنا في سيارة واحدة لمسافة طويلة، أو قدّمتُ الرعاية إلى أطفال هم مصابون بالفيروس الآن).</p>

ماذا يتعيّن أن أفعل؟	مخاطر إصابتك بـ COVID-19	ظروفك الشخصية
<p>يُنصح بأن تجري فحص المستضدّ السريع بأقرب وقت ممكن واتباع الإرشادات على الرابط الإلكتروني <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (نشرة معلومات الخضوع لفحص الكشف عن فيروس COVID-19). إذا بيّنت نتيجة فحصك أنك غير مصاب بالفيروس ولم تكن لديك أعراض، فلا تحتاج للخضوع إلى العزلة الذاتية. لكن ينبغي أن تجري فحص مستضدّ سريعاً آخر في اليوم السادس. كذلك يجب أن تجري فحص مستضدّ سريعاً فور ظهور أعراض لديك (أو الخضوع لفحص PCR إذا كنت <a href="#">*at risk of severe disease</a>).</p>	<p>معتدلة</p>	<p>أمضيتُ بعض الوقت مع مصاب بـ COVID-19 (مثلاً: تناولنا العشاء معاً أو التقينا في حانة أو ناد أو مناسبة اجتماعية أخرى).</p>
<p>راقب ظهور أية أعراض. إذا ظهرت لديك أعراض، اجر فحص المستضدّ السريع (RAT) على الفور. إذا بيّنت نتيجة فحص RAT أنك غير مصاب بالفيروس، اخضع للعزلة الذاتية واجر فحص RAT آخر بعد 24 ساعة، أو اخضع لفحص PCR وللعزلة الذاتية أثناء انتظار نتيجة فحصك. إذا بيّنت نتيجة فحصك الثانية عدم إصابتك، ابق في العزلة الذاتية لحين زوال أعراضك. وإذا بيّنت نتيجة الفحص إصابتك بالفيروس، يتعين عليك مواصلة عزلتك الذاتية واتباع الإرشادات الموجودة على الرابط الإلكتروني <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a>. وإذا كانت لديك أعراض وكن <a href="#">*at risk of severe disease</a>، قم بالخضوع لفحص PCR.</p>	<p>متدنية</p>	<p>لقد خالطتُ مصاباً بـ COVID-19 لمدة قصيرة أو عن مسافة فاصلة بيني وبينه (مثلاً: أوصلت له مشتريات من السوق، أو ذهبنا سوية في نزهة سيراً على الأقدام في الخارج)، أو تلقيتُ بواسطة Service NSW App إخطاراً بحالة إصابة في مكان زرته.</p>

\* يشمل الأشخاص الذين يعتبر أنهم عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد النساء الحوامل، وسكان أستراليا الأصليين وشعب جزر تورييس سترايت (خصوصاً الذين لديهم حالات مَرَضِيَّة كَامِنَة)، وأبناء جزر المحيط الهادئ، والأشخاص غير الملقَّحين (بسُنِّ 16 عاماً وما فوق)، والأشخاص الذين لديهم تثبيط مناعي (*immunosuppressed*).

إذا احتجتَ للخضوع إلى الفحص ولم يكن بمتناولك حزمة لفحص المستضدّ السريع، فيمكنك إجراء الفحص في إحدى [testing clinic](#) (عيادات الفحص). وللمزيد من المعلومات عن التعرض لحالات إصابة بالفيروس في مكان العمل راجع الرابط الإلكتروني [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (حكومة نيو ساوث ويلز - إرشادات للمصالح التجارية التي لديها عامل مصاب بـ COVID-19).

## كيف يمكننا جميعاً المساعدة على إبطاء انتشار COVID-19؟

توجد خطوات سهلة يمكننا جميعاً اتباعها للمساعدة على إبطاء انتشار COVID-19.

- لا تذهب إلى أيّ مكان إذا كنت مريضاً. اخضع للفحص على الفور وللعزلة الذاتية لحين تلقيك نتيجة تبيّن عدم إصابتك بالفيروس.
- إذا كانت مخاطر تعرّضك للفيروس مصنّفة بأنها معتدلة أو عالية، لا تقم بزيارة أماكن عالية الخطورة (مراكز الرعاية الصحية، دور رعاية المسنين، مراكز رعاية المعاقين، الإصلاحات والسجون)؛ وإذا كانت مخاطر تعرّضك للفيروس مصنّفة بأنها متدنية وكان يتعيّن عليك زيارة أحد تلك الأماكن، فننصحك بإجراء فحص المستضد السريع قبل القيام بزيارتك مباشرةً وارتداء كمامة أثناء زيارتك.
- ابقَ على بعد مسافة 1,5 متر عن الآخرين إذا أمكنك ذلك وتجنّب الأماكن المكتظة
- ارتدِ كمامة
- نظّف يديك بانتظام بمحلول مطهّر كحولي لليدين أو بالصابون والماء الجاري لمدة 20 ثانية
- اجرِ أية لقاءات اجتماعية في الخارج، بأعداد قليلة
- سجّل دخولك إلى المرافق باستخدام رموز QR إذا كانت معروضة على المداخل.

## أين أجد معلومات عن أنواع الدعم المتوافرة أثناء خضوعي للعزلة الذاتية؟

للمزيد من المعلومات عن أنواع الدعم المتوافرة، راجع الرابط الإلكتروني [Self-Isolation Guideline](#) (التوجيهات الخاصة بالعزلة الذاتية).

## المساعدة بالترجمة إلى لغتك

إذا احتجت إلى خدمات الترجمة الخطية أو الشفهية، اتصل بالخط الوطني المباشر لفيروس كورونا على الرقم 1800 020 080 (واختر الخيار 8). وهذه الخدمة مجانية وسريّة.