

## إنني مصاب بفيروس COVID-19، فما الذي يجب عليّ القيام به؟



### التوصيات

- ابقَ في المنزل، واعزل نفسك بعيدًا عن باقي أفراد أسرتك قدر المستطاع.
- ارتدِ القناع الواقي عند مخالطة غيرك من الموجودين في المنزل.
- ابقَ بعيدًا عن أي شخص لديه قابلية كبيرة للإصابة بالفيروس.
- اغسل يديك واستخدم المطهرات دائمًا.



### الزم منزلك حتى...

- تتحسن أعراض COVID-19 التي تعاني منها. تتضمن هذه الأعراض: الحمى، والسعال، وضيق النفس.
- أن يكون قد مرَّ على إصابتك بالمرض 10 أيام.
- أن تكون أعراض الحمى قد اختفت في آخر 24 ساعة، ولم تتلقَّ أيًا من أدوية خفض الحرارة.



### التحذيرات

- مغادرة المنزل أو استقبال زوار في منزلك.
- استخدام وسائل المواصلات العامة مثل أوبر (Uber) أو لايفت (Lyft).
- مشاركة الأشياء مثل الأطعمة أو الأكواب أو أواني الطعام.
- ملامسة وجهك دون غسل اليدين.



### الإحالات

- إذا كنت في حاجة إلى الخضوع للحجر أو العزل الصحي، يمكنك طلب خدمات الدعم المجانية.
- تتضمن خدمات الدعم تلك ما يلي على سبيل المثال: المساعدة في تأمين الطعام، الإسكان الآمن / المأوى، الوساطة الثقافية، والخدمات اللغوية.
- فيما يلي رابط لعمل الإحالات، سواء كان ذلك لك أو لغيرك  
● <https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>