



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

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 و:

أو كنت معه في نفس المكان ولمسافة
تقل عن 2 متر ولأكثر من 15 دقيقة



مثلاً إذا قمت بتقديم العناية لذلك
الشخص



أو إذا حصل لك معه اتصال وثيق، عليك باتباع التوصيات التالية:

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

قلل 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

اغسل 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 تنفادي 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

2 أكتوبر/تشرين الأول 2020

إستخدم دائما مصادر رسمية للحصول على المعلومات

www.mscbs.gob.es | @sanidadgob