

العزل الذاتي وكوفيد-19

يعني العزل الذاتي أن تبقى في المنزل وأن تتجنب المواقف التي قد تتخالط الآخرين من خلالها، وهو إجراء مهم لوقف انتشار المرض. هناك العديد من الأسباب التي تقتضيك أو قد تضطرك لأن تعزل نفسك ذاتياً. لمزيد من المعلومات حول العزل الذاتي، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: العزل الذاتي.](#)
- [هيئة الصحة العامة الكندية: المراقبة الذاتية والعزل الذاتي والعزل الخاص بكوفيد-19.](#)

إن كنت لديك أعراض كوفيد-19

تتشابه أعراض كوفيد-19 مع الأمراض التنفسية الأخرى، بما في ذلك الإنفلونزا ونزلات البرد. تشمل أعراض كوفيد-19 الشائعة: حمى وشعور بالقشعريرة وسعال أو تفاقم حالات السعال المزمن وضيق في التنفس والتهاب الحلق و/أو سيلان الأنف وفقدان حاسة الشم أو التذوق والغثيان والقيء والإسهال والصداع وألم العضلات والوهن وفقدان الشهية.

تتضمن بعض الأعراض الأقل شيوعاً انسداد الأنف أو التهاب الملتحمة (العين الوردية) أو الدوار أو الارتباك أو ألم في البطن أو طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين.

يوصى بالخضوع لفحص كوفيد-19 حيث إنه متوفر لكل من يعاني من أعراض تشبه أعراض نزلات البرد أو الإنفلونزا أو كوفيد-19 حتى لو كانت طفيفة. لمزيد من المعلومات حول الخضوع للفحص والأماكن المتوفرة بها، قم بزيارة [صفحة الفحص](#).

قد تختلف الأعراض من شخص لآخر. قد يعاني البعض من أعراض طفيفة بينما يعاني آخرون من أعراض أشد. إن ظهرت لديك الأعراض فعليك الخضوع للعزل الذاتي خلال فترة انتظارك لنتيجة الفحص حتى تمنع احتمال نشر المرض للآخرين. على من يُشخص بإصابته بكوفيد-19 أن يخضع [للعزل الذاتي](#) لمدة 10 أيام على الأقل منذ بدء الأعراض. لمزيد من المعلومات حول ما عليك فعله إن كنت مصاباً بكوفيد-19 أو إن كنت تعتقد أنك مصاب به أو أنك قد تحتاج إلى الرعاية الطبية، قم بزيارة [صفحة إن كنت مريضاً](#).

لمعرفة المزيد عن العزل الذاتي عند إصابتك بكوفيد-19 أو أي من أعراضه، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: إن كنت مريضاً](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: كيفية العزل لمن يعاني من كوفيد-19 أو أعراض تنفسية](#)
- [هيئة الصحة العامة الكندية: مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\): كيف تعزل نفسك في بيتك عندما تُصاب بكوفيد-19.](#)

لمزيد من المعلومات حول أعراض كوفيد-19، انظر [أعراض كوفيد-19](#).

إن كنت تتخالط عن قرب أشخاصاً أو أفراداً من عائلتك مصابين بكوفيد-19

إن كنت تتخالط عن قرب شخصاً مصاباً بكوفيد-19، عليك أن تخضع للعزل الذاتي لمدة 14 يوماً منذ آخر احتكاك لك بذلك الشخص. هناك احتمال أن تكون قد تعرّضت للفيروس مما يعرضك لخطر الإصابة بكوفيد-19 أو خطر نقله للآخرين. ربما قد اتصل بك فريق الصحة العامة التابع لدائرة الصحة الإقليمية في منطقتك لإبلاغك بأنك كنت على اتصال عن قرب بكوفيد-19.

خلال خضوعك للعزل الذاتي، عليك أيضاً مراقبة نفسك لرصد ظهور أعراض كوفيد-19.

لمعرفة المزيد حول رعاية أحد أفراد العائلة عند إصابته بكوفيد-19، وحوال العزل الذاتي والمراقبة الذاتية إن كنت تتخالط عن قرب أحد أفراد عائلتك الذين قد تعرضوا للفيروس، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: دليل مقدمي الرعاية وأفراد عائلة الأشخاص المصابين بكوفيد-19 \(المخالطون عم قرب\)](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: العزل الذاتي للمسافرين العائدين إلى كندا أو من تعرضوا لحالة إصابة بكوفيد-19](#)
- [هيئة الصحة العامة الكندية: كُن مُستعداً \(كوفيد-19\)](#)

- [هيئة الصحة العامة الكندية: مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\): كيف تعزل نفسك في بيتك عند احتمال تعرضك للفيروس دون ظهور أعراض](#)

إن كنت قد سافرت في رحلة دولية

يساعد تجنب السفر غير الضروري في الحد من انتشار كوفيد-19. إن كنت قد سافرت خارج كندا، عليك بموجب القانون أن تخضع للعزل الذاتي لمدة 14 يوماً فور عودتك إلى كندا. عليك أيضاً أن تقدم خطة للعزل الذاتي قبل أو عند عودتك إلى كندا.

خلال خضوعك للعزل الذاتي، عليك أيضاً مراقبة نفسك لرصد ظهور أعراض كوفيد-19.

لمعرفة المزيد حول العزل الذاتي والمراقبة الذاتية عند العودة إلى بريتش كولومبيا، انظر:

- [حكومة بريتش كولومبيا: العزل الذاتي عند العودة إلى بريتش كولومبيا.](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: نشرة الحقائق للمسافرين العائدين](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: العزل الذاتي للمسافرين العائدين إلى كندا أو من تعرضوا لحالة إصابة بكوفيد-19](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: كيفية المراقبة الذاتية لمن سافر خارج كندا ويخضع للعزل الذاتي ومن يخالطونه](#)
- [هيئة الصحة العامة الكندية: مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\): كيف تعزل نفسك في بيتك عند احتمال تعرضك للفيروس دون ظهور أعراض](#)

لمزيد من المعلومات حول العودة من السفر والقيود المفروضة على السفر في كندا، انظر [السفر وكوفيد-19](#).

إنهاء العزل الذاتي

إن كنت مريضاً أو تعرضت لكوفيد-19 أو عدت من السفر فقد خضعت على الأرجح للعزل الذاتي لمدة 14 يوماً أو 10 أيام بعد بدء الأعراض، مع اعتماد المدة الأطول. بعد 10 أو 14 يوماً من العزل الذاتي، يمكنك العودة إلى نشاطاتك الاعتيادية إذا:

- مرت 10 أيام على الأقل من بدء أي من الأعراض، وكذلك
- زالت الحمى دون استخدام أدوية خافضة للحرارة (مثل تايلينول وأدفيك)، وكذلك
- شعرت بتحسن (هناك تحسن من ناحية سيلان الأنف والتهاب الحلق والغثيان والقيء والإسهال والوهن). قد يستمر السعال لعدة أسابيع، لذا لا يعني استمرار السعال أنك بحاجة إلى الاستمرار بالمراقبة الذاتية والعزل الذاتي. أو
- إن كنت تراقب نفسك ولم تظهر عليك أي أعراض.

لمعرفة المزيد حول الانتهاء من العزل وللحصول على موارد إضافية، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: إن كنت مريضاً](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: العزل الذاتي](#)

لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 وكيفية حماية نفسك وأسرتك ومجتمعك المحلي، انظر [مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#).

آخر تحديث: 19 يونيو/حزيران 2020

المعلومات المقدمة أعلاه مأخوذة بتصريف من موارد [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا حول كوفيد-19](#) التي تم الاطلاع عليها في 19 يونيو/حزيران 2020 و [هيئة الصحة العامة الكندية: مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\): كيفية رعاية شخص مصاب بكوفيد-19 في المنزل - نصائح لمقدمي الرعاية](#) التي تم الاطلاع عليها في 19 يونيو/حزيران 2020.