

وظف استراتيجيات متعددة لإبطاء انتشار كوفيد-19

لا توجد استراتيجية واحدة (طبقة واحدة من الجبن السويسري) مثالية لمنع انتشار كوفيد-19: كل استراتيجية بها نقاط ضعف أو ثغرات.



يؤدي استخدام طبقات متعددة (متداخلة) إلى سد المزيد من الثغرات، مما يقلل من كمية كوفيد-19 التي قد تمر من خلالها.

احصل على اللقاح	<p>احصل على اللقاح لقاحات كوفيد-19 مجانية وآمنة وفعالة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • اذهب إلى صفحة تطعيم كوفيد-19 لمقاطعة أريزيغتون للحصول على المزيد من المعلومات. • ابحث ضمن vaccines.gov عن المواعيد في أريزيغتون وحولها، وبما في ذلك الصيدليات ومقدمي الخدمات الطبية الآخرين.
حسن التهوية	<p>احرص على جعل الهواء الطبيعي ينساب داخل منزلك ومقر عملك للحد من كمية الفيروس في الهواء</p>
اخضع للفحص	<p>اخضع للفحص. ابحث عن أماكن إجراء الاختبارات في مقاطعة أريزيغتون أو معلومات عن خيارات إجراء الاختبار في المنزل.</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بإجراء الاختبار على الفور إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19. • قم بإجراء الاختبار في اليوم 6 إذا كنت قد تعرضت لكوفيد-19، إنما من دون أن تظهر عليك أعراض. <ul style="list-style-type: none"> ○ قم بإجراء الاختبار ثانية في اليوم 7 أو 8 إذا كانت نتيجة الاختبار الأول سلبية. • ضع في اعتبارك القيام بالاختبار قبل مخالطتك بشخص معرض لخطر الإصابة بمضاعفات شديدة من كوفيد-19. • استخدم الأداة الخاصة بمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) لمساعدتك في تحديد موعد الاختبار أو طلب الرعاية الطبية.
اعزل نفسك/خذ احتياطاتك	<p>قم بعزل نفسك واتخاذ الاحتياطات اللازمة في حالة إصابتك بالمرض جزاء كوفيد-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ابق في المنزل وبعيداً عن الآخرين حتى تتلقى نتائج الاختبار. • إذا ثبتت إصابتك، فابق في المنزل وبعيداً عن الآخرين لمدة 5 أيام على الأقل. • راجع خطوات إبطاء انتشار كوفيد-19 لمزيد من المعلومات. <p>اتخذ الاحتياطات اللازمة إذا تعرضت لكوفيد-19 (انظر "اخضع للفحص" أعلاه و"ارتدِ قناعاً" أدناه).</p>
ارتدِ قناعاً	<p>ارتدِ قناعاً مُحكماً بشدة ويعطيك الحماية ومريحاً عندما تحتاجه أو يتم التوصية به.</p>
حافظ على مسافة تباعد 6 أقدام	<p>تجنب بشدة الأشخاص الذين لا يعيشون معك (من الناحية المثالية 6 أقدام على الأقل).</p>
تجنب الحشود الكبيرة	<p>تجنب الحشود الكبيرة في الأحداث والأماكن التي يصعب فيها الحفاظ على مسافة تباعد آمنة بالشكل اللازم.</p>
اغسل يديك، غطّ السعال / العطس	<ul style="list-style-type: none"> • اغسل اليدين بشكل متواتر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية. إذا لم يكن متاحاً، استخدم معقم اليدين مع 60% على الأقل من الكحول. • غطّ سعالك وغطاسك.