

استخدام العديد من الاستراتيجيات 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.



مقتبس من إيان ماكاي، نموذج الجبن السويسري الذي انتشر سريعاً في ديسمبر 2020. (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

حافظ على مسافة قدرها 6 أقدام من الآخرين الذين ليسوا من أفراد أسرتك.	حافظ على مسافة تباعد 6 أقدام
ارتدِ قناعاً عند الحاجة أو عند التوصية بذلك.	ارتدِ قناعاً
اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على 60% كحول على الأقل. غط فمك وأنفك عندما تسعل وتعطس.	اغسل يديك، وغط فمك وأنفك عن العطس/السعال
تجنب الحشود الكبيرة في الأحداث والأماكن التي يصعب فيها الحفاظ على مسافة تباعد بمقدار 6 أقدام.	تجنب الحشود الكبيرة
اخضع للفحص لمعرفة ما إذا كنت مريضاً. يجب إجراء اختبار إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19 (حمى أو سعال أو أعراض أخرى)، حتى إذا تم تطعيمك بالكامل وبغض النظر عما إذا كنت قد تعرضت للفيروس أم لا.	اخضع للفحص
<ul style="list-style-type: none"> استخدم أداة الاختبار الذاتي الخاصة بمرکز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) لمساعدتك في تحديد موعد الاختبار أو طلب الرعاية الطبية. اعثر على أماكن إجراء الاختبارات في مقاطعة أرلينغتون أو معلومات عن خيارات إجراء الاختبار في المنزل. 	اخضع للفحص
احرص على فتح منافذ الهواء الطبيعي في المنزل والعمل ليتدفق الهواء إلى الداخل للحد من كمية الفيروس في الهواء	تهوية المكان بطريقة طبيعية
العزل والحجر الصحي. ابق في المنزل وعزل نفسك عن الآخرين أثناء انتظار نتائج الاختبار؛ اعزل نفسك أثناء تعافيك من مرضك. راجع خطوات إبطاء انتشار كوفيد-19 لمزيد من المعلومات.	العزل والحجر الصحي
<ul style="list-style-type: none"> إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فسيصل بك ممثل مقاطعة أرلينغتون ليسأل عن الأعراض والأشخاص الذين كنت معهم وأنشطتك. رد على المكالمات الواردة من وزارة الصحة. 	العزل والحجر الصحي
احصل على اللقاح. لقاحات كوفيد-19 مجانية، وآمنة وفعالة.	احصل على اللقاح
<ul style="list-style-type: none"> اذهب إلى صفحة تطعيم كوفيد-19 لمقاطعة أرلينغتون للحصول على المزيد من المعلومات. ابحث عن مركز الحصول على اللقاح الأقرب إليك في مقاطعة أرلينغتون أو قم بزيارة Vaccines.gov. 	احصل على اللقاح