

العزل الذاتي أعراض لكوفيد-19 أو الإنفلونزا

ابق في المنزل

- إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 أو الإنفلونزا، ابق في المنزل واعزل نفسك ذاتياً.

فكر في الخروج / فكر في ترك العزل الذاتي

- إذا تحسنت أعراضك لمدة 24 ساعة على الأقل (أو 48 ساعة إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء و / أو الإسهال).
- إذا لم تعد مصاباً بالحمى.
- إذا لم تظهر عليك أي أعراض إضافية.

عد إلى الإعدادات العامة

- حتى نهاية الأيام العشرة التي بدأت عندما بدأت أعراضك :
- ارتدِ كمامة مثبتة جيداً في جميع الأماكن العامة.
- تجنب الأنشطة غير الأساسية عندما تحتاج إلى خلع كمامتك (على سبيل المثال، تناول الطعام بالخارج).
- تجنب الزيارات غير الضرورية مع أي شخص مصاب بنقص المناعة أو قد يكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض (مثل المسنين).
- تجنب الزيارات غير الضرورية إلى الأماكن الأشد خطورة في المجتمع، مثل المستشفيات ودور الرعاية الطويلة الأجل.