

دليل المجتمع لمؤشر الخطر على اللون البرتقالي



covid19.lincoln.ne.gov

Updated July 6, 2022

CITY OF
LINCOLN
NEBRASKA



مؤشر الخطر على اللون البر تقالي : ارتفاع خطر أنتشار كوفيد-19 توجيه عامة المجتمع

عامة الناس	خارج المنزل – مكان العمل- التواصل الاجتماعي- الاماكن العامة	في المنزل
اللقاح	• ابق على اطلاع <u>معلومات عن اللقاح</u>	• ابق على اطلاع <u>معلومات عن اللقاح</u>
التباعد الجسدي	• أبتعد عن الآخرين مسافة 6 أقدام على الاقل عندما تكون خارج المنزل • تجنب الاتصال الوثيق مع الاشخاص الذين لديهم أعراض • أتبع المبادئ التوجيهية المتعلقة بالسفر على موقع CDC Travel Guidelines	• لا حاجة لتباعد مع الاشخاص الذين ليس لديهم اعراض , الا اذا كانوا تحت الحجر الصحي
أغطية الوجه	• ارتدِ قناعًا للوجه في الأماكن الداخلية عند عدم مقدرتك على الحفاظ على التباعد • ارتدِ قناعًا للوجه في الأماكن الخارجية المزدحمة عند عدم مقدرتك على الحفاظ على التباعد • ارتدِ قناعًا للوجه إذا كنت تعاني من الحساسية أو البرد أو أعراض تشبه أعراض فيروس كورونا	• إذا كنت أنت أو أي شخص في منزلك في خطر كبير للإصابة بمرض خطير ، فارتدِ قناعًا • إذا ثبتت إصابتك أنت أو أي شخص في منزلك بفيروس كوفيد 19 ولم تتمكن من عزله تمامًا ، فارتدِ قناعًا للوجه • ارتدِ قناعًا للوجه إذا كنت تعاني من الحساسية أو البرد أو أعراض تشبه أعراض فيروس كورونا
غسل اليدين	• أغسل يديك بشكل متكرر ولمدة لا تقل عن 20 ثانية, خصوصا بعد لمس الأسطح الكثيرة • الملامسة, العطاس/ السعال/ لمس الوجه, او قبل تناول الطعام • أستخدم معقم اليدين في حالة صعوبة أو عدم التمكن من غسل اليدين	• أغسل يديك بشكل متكرر ولمدة لا تقل عن 20 ثانية, خصوصا بعد لمس الأسطح الكثيرة الملامسة, العطاس/ السعال/ لمس الوجه, او قبل تناول الطعام
مراقبة المرض	• إذا كنت تعاني من أعراض مشابهة لأعراض الحساسية, الزكام, او مشابهة لاعراض فيروس كورونا, ارتدِ الكمامة, أخضع للفحص أو استخدم الفحص المنزلي, أبقِ في المنزل, وتواصل مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على المعلومات والعلاجات المتاحة إذا كانت نتيجة الاختبار ايجابية • قلل من تواصلك مع الأشخاص الذين لديهم أعراض	• إذا كنت تعاني من أعراض مشابهة لأعراض الحساسية, الزكام او مشابهة لاعراض فيروس كورونا, ارتدِ الكمامة, ابقِ بعيدا عن الآخرين في المنزل, أخضع للفحص او استخدم الفحص المنزلي, وتواصل مع مقدم الرعاية للحصول على المعلومات والعلاجات المتاحة إذا كانت نتيجة الاختبار ايجابية • قلل من تواصلك مع الاشخاص الذين لديهم اعراض
الأشخاص المعرضين لخطورة شديدة من فيروس كورونا	بالنسبة للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، الاشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة، وغيرهم من السكان المعرضين لخطر شديد من فيروس كورونا : • ارتدِ قناعًا في أي وقت في الأماكن الداخلية والإماكن الخارجية المزدحمة لزيادة مستوى الحماية لديك • استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول إجراءات الحماية الإضافية التي يجب عليك اتخاذها www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html	