

## لديك كوفيد 19 مع فحص إيجابي تعليمات المغادرة للأشخاص العائدين إلى المنزل You Have COVID-19 with a Positive Test Discharge Instructions for people returning home (Arabic)

جئت إلى طب ميتشيجان ولديك أعراض عدوى تنفسية محتملة و/أو قلق بخصوص كوفيد 19. فحص كوفيد 19 الخاص بك إيجابي. لقد قمنا بإخطار قسم الصحة بمقاطعة إقامتك، والذين بإمكانهم مساعدتك على اتخاذ المزيد من القرارات بشأن رعايتك.

You presented to Michigan Medicine with symptoms of a possible respiratory infection and/or concern for COVID-19. Your COVID-19 test is **positive**. We have notified the Department of Health of your county of residence, who may help you make further decisions about your care.

يمكن لمعظم الأشخاص المصابين بكوفيد 19 التعافي في المنزل.

Most people who are ill with COVID-19 are able to recover at home.

### كيف يجب أن أعتني بنفسني في المنزل؟ How should I care for myself at home?

ابق في العزل الذاتي. غادر المنزل فقط في حال طلب الرعاية الطبية. لا تذهب إلى الأماكن العامة وتجنب وسائل النقل أين يمكن للآخرين أن يتعرّضوا لك قبل، خلال أو بعد رحلتك. ابق في غرفة واحدة في منزلك، بعيدًا عن الأشخاص الآخرين وعن الحيوانات.

**Remain in self-isolation.** Leave home only if seeking medical care. Do not go into the public and avoid transportation where others could be exposed to you before, during or after the trip. Stay in a specific room at your home, away from other people and animals.

اعتني بنفسك، راقب الأعراض، أطلب المساعدة عند الحاجة. واصل الرعاية الداعمة عن طريق السوائل، أسيتامينوفين، أو الأدوية الأخرى التي تُصرف دون وصفة طبية. اغسل يديك غالبًا. اتصل بـ 911 أو اذهب إلى قسم الطوارئ المحلي إذا ظهرت أعراض طارئة.

**Care for yourself, monitor symptoms, seek help if needed.** Continue supportive care with fluids, acetaminophen, or other over the counter medications. Wash your hands often. Call 911 or go to the local emergency department if emergent symptoms should develop.

اتصل بطب ميتشيغان على 734-763-6336 لطلب النصيحة الطبية إذا كانت لديك حمى (حرارة) أكثر من 100.4 واستمرت أكثر من 5 أيام بعد المغادرة و أي من الأعراض التالية:

- سعال متفاقم
- ضيق في النفس مستجد أو متفاقم

Call Michigan Medicine at 734-763-6336 for medical advice if you have a fever (temperature) of more than 100.4 that has lasted longer than 5 days after discharge and any of the following:

- worsening cough
- new or worsening shortness of breath

اتصل بمقدم الرعاية الأولية الخاص بك إذا كان لديك سُعال أو ضيق في النفس مستجد أو متفاقم لمدة 7 أيام أو أكثر. **أطلب الرعاية الطبية مباشرةً** إذا كانت لديك أي من الإشارات التحذيرية الطارئة التالية\*

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط متواصل في الصدر
- التباس أو تشوش جديد
- عدم القدرة على الاستيقاظ
- زرقة في الشفتين أو الوجه

\*هذه القائمة ليست شاملة جميعاً. رجاءً استشر مقدم الرعاية الطبية الخاص بك بخصوص أي أعراض أخرى تكون شديدة.

Call your primary care provider if you have a cough or new or worsening shortness of breath for 7 days or more.

**Seek Medical Attention immediately** if you have any of the following emergency warning signs\*

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to arouse
- Bluish lips or face

\*This list is not all-inclusive. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe.

## متى يمكنني ترك العزل الذاتي؟

### When can I leave self-isolation?

يمكنك ترك العزل الذاتي إذا حدث كل ما يلي:

- مرت 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة و
- مرت 24 ساعة على الأقل منذ الحمى الأخيرة دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى و
- تحسنت الأعراض (مثل السعال وضيق التنفس)

لا نوصي حاليًا بإجراء فحص ثانٍ "للتأكد من الخلو" من العدوى للمرضى الذين يتمتعون بصحة كافية تسمح لهم بالقدرة على الحركة.

You may leave self-isolation if **all** of the following have occurred:

- At least 10 days have passed since symptoms first appeared **and**
- At least 24 hours have passed since last fever without the use of fever-reducing medications **and**
- Symptoms (e.g., cough, shortness of breath) have improved

We do not currently recommend a second test for "clearance" of the infection for patients that are well enough to be in the ambulatory setting.

إذا لم تكن لديك أعراض، فيمكنك ترك العزل الذاتي بعد مرور 10 أيام على الفحص.

If you do not have symptoms, you may leave self-isolation after 10 days have passed since the test.

قد يتصل بك قسم الصحة المحلي لديك لمناقشة المدة المناسبة للعزل الذاتي في منزلك.

Your local Health Department may contact you to discuss the appropriate duration of your home self-isolation.

نوصي الأشخاص الذين يعانون من الحالات التالية بالعزل الذاتي لمدة 20 يومًا:

- سرطان حالي
- زراعة نخاع العظم أو زراعة الأعضاء
- عدوى فيروس نقص المناعة البشرية HIV
- تناول الأدوية المثبطة للمناعة

فترة العزل الطويلة ضرورية لأن هذه الظروف تضعف جهاز المناعة.

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (Arabic)

We recommend that people with the following conditions self-isolate for 20 days:

- active cancer
- bone marrow or organ transplant
- HIV infection
- taking immunosuppressive medications

The longer isolation period is required because these conditions compromise the immune system.

### ماذا أفعل إذا كان الآخرون على اتصال مقرب بي؟

#### What should I do if others have been in close contact with me?

إذا لم تكن قد فعلت ذلك ، فأبلغ جهات الاتصال المقربة لديك باحتمال تعرضهم للعدوى. الاتصال المقرب هو:

- شخص كان على بعد 6 أقدام منك لمدة 15 دقيقة على الأقل مع أو بدون غطاء للوجه.
- أي شخص كنت على اتصال جسدي به، مثل المعانقة أو مشاركة أواني الطعام أو المشروبات.

If you haven't done so already, notify your close contacts that they may have been exposed. A close contact is:

- Someone who has been within 6 feet of you for at least 15 total minutes with or without a face covering.
- Anyone you had physical contact with, such as hugging or sharing eating utensils or drinks.

يعتبر الشخص معديًا قبل يومين من بدء الأعراض أو قبل فحصه الإيجابي إذا لم يكن لديه أعراض.

A person is considered contagious 2 days before their symptoms start or before their positive test if they do not have symptoms.

يشكل عام، يجب على جهات الاتصال المقربة الحجر الصحي لمدة 14 يومًا من آخر مرة كانت فيها على اتصال وثيق بك.

- قد توصي وزارة الصحة المحلية بفترة حجر صحي أقصر تتراوح من 7 إلى 10 أيام.
- قد تكون هناك حاجة لفترة أطول للحجر الصحي إذا كان لديهم اتصال وثيق مستمر مع شخص ما (على سبيل المثال، أحد أفراد أسرته).

In general, close contacts should quarantine for 14 days from the last time they had close contact with you.

- A shorter quarantine period of 7-10 days may be recommended by their local health department.
- A longer quarantine period may be needed if they have ongoing close contact with someone (e.g., a member of their household).

يمكن إيجاد معلومات إضافية حول الحجر الصحي على: [/https://www.cdc.gov/coronavirus/](https://www.cdc.gov/coronavirus/)  
→ انقر فوق: إذا كنت مريضاً ثم على: متى يتم الحجر الصحي

Additional information about quarantine can be found at:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Click on: **If you are sick** and then on: **When to Quarantine**

### أين يمكنني أن أتعلم المزيد؟ Where can I learn more?

توفر المواقع التالية إرشادات ممتازة حول كوفيد 19:

- موقع فيروس كورونا الخاص بمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها CDC على:

□ <http://www.cdc.gov/coronavirus>

- موقع فيروس كورونا الخاص بولاية ميشيغان على: <http://www.michigan.gov/coronavirus>

- التبرعات بالبلازما للصليب الأحمر من مرضى كوفيد 19 المتعافين على: <https://tinyurl.com/vyz3vwa>

- صفحة تثقيف مرضى طب ميشيغان على: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>

- صفحة التحديثات بخصوص فيروس كورونا الخاصة بطب ميشيغان على:

[update-19-https://www.uofmhealth.org/covid](https://www.uofmhealth.org/covid-update-19)

The following websites provide excellent instructions on COVID-19:

- CDC Coronavirus website at: <http://www.cdc.gov/coronavirus> □
- State of Michigan Coronavirus website at: <http://www.michigan.gov/coronavirus>
- Red Cross plasma donations from recovered COVID-19 Patients at: <https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- Michigan Medicine Patient Education Page at: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (Arabic)

- Michigan Medicine Coronavirus Updates page at:  
<https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميشيغان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميشيغان بإنشائها ولا يتحمل طب ميشيغان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلفين: د. ايميلي ستونمان، د. روبرت شانغ

تحرير لغوي بسيط: روتي فولك

Authors: Emily Stoneman MD, Robert Chang MD

Plain Language Editor: Ruti Volk, MSI, AHIP

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميشيغان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميشيغان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالممثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public License](#). تمت آخر مراجعة في: 2020/14/12

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 12/14/2020