

كوفيد-19: هل حان الوقت لإجراء الاختبار؟



لوقف انتشار كوفيد-19، يجب على الكثير منا إجراء الاختبار من حين لآخر - حتى لو لم تكن لدينا أعراض حيث أن ذلك يحمي عائلاتنا وأصدقائنا ويُعتبر وسيلة فعالة للمساعدة في مكافحة فيروس كورونا. ولكن كيف تعرف إذا كان عليك إجراء الاختبار ومتى؟ تحقق من هذه القائمة -- إذا كان أي من هذه العناصر التالية ينطبق عليك، فقد حان الوقت لإجراء اختبار كوفيد-19 بالمجان.

هل حان الوقت لإجراء الاختبار؟ الجواب نعم إذا:

- تعمل عن كثب مع آخرين خارج منزلك على سبيل المثال في دار لرعاية المسنين أو مصنع لتجهيز الأغذية أو في شركة متنقلة أو خارجية لتنسيق الحدائق ويقدم صاحب العمل أو المدينة أو الولاية اختبار بدون أعراض بالمجان. يُفضل إجراء الاختبار مرة كل أسبوعين على الأقل إن أمكن.
- جلست في الداخل في حانة أو مطعم بدون قناع ودون أن تترك مسافة كافية. أجري الاختبار بعد 5-7 أيام من الحدث. اتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يوم بعد الحدث.
- سافرت على متن طائرة أو ركبت في السيارة لعدة أيام ولم تتمكن من ترك مسافة كافية وترتدي قناع في جميع الأوقات (على سبيل المثال، لأن شركة الطيران ملأت المقعد بجوارك أو كانت رحلة طويلة وكنت بحاجة لتناول الطعام داخل المطار أو التوقف في فندق). أجري الاختبار بعد 5-7 أيام من رحلتك. اتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يوم بعد ذلك.
- ربما تعرضت لشخص مصاب بفيروس كوفيد-19. اجري الاختبار بعد 5-7 أيام من اللقاء. اتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يوم بعد ذلك.
- حضرت تجمع كبير مثل حفل زفاف أو حفلة أو احتجاج في الداخل أو في الهواء الطلق ولم ترتدي قناع ولم تحافظ على مسافة كافية بينك وبين الآخرين. حضرت تجمع داخل المنزل مع أشخاص لا يعيشون في منزلك. أجري الاختبار بعد 5-7 أيام من الحدث. اتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يوم بعد هذا الحدث.
- تعمل كمستجيب أول أو في مجال أساسي مثل محلات البقالة ومكاتب الأطباء والصيديات ويقدم صاحب العمل أو المدينة أو الولاية اختبار بدون أعراض بالمجان. يُفضل إجراء الاختبار مرة كل أسبوعين على الأقل إن أمكن.

■ كنت حامل. تحدثني إلى طبيبك بشأن الوقت المناسب لإجراء الاختبار.

■ تعاني من حالة طبية أساسية مثل مرض السكري أو أمراض القلب أو الرئة أو ضعف الجهاز المناعي وقمت بزيارة مكان شديد الخطورة مثل حانة أو تجمع أو مدرسة. أجري الاختبار بعد 5-7 أيام من الزيارة. اتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يوم بعد ذلك.

■ عمرك أكثر من 65 عام وكنت تقابل أصدقاء أو تعمل خارج المنزل أو قمت برحلات إلى المركز التجاري أو الأماكن المجتمعية الأخرى. أجري الاختبار بعد 5-7 أيام من الحدث. اتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يوم بعد الحدث.

■ هناك تفشي كبير في مجتمعك. حتى لو كان تفشي المرض في مدرسة أو كلية أو سجن ، فقد يتواجد بالصدفة الأشخاص الذين يعملون هناك معك. تحقق من مواقع الويب الخاصة بالمدينة والولاية للحصول على معلومات بشأن الاختبارات المجانية للحد من تفشي المرض.

#TakeTheTest