



تقليل خطر الإصابة بمرض COVID-19 أثناء التظاهر

تقر دائرة الصحة العامة بان العديد من المتظاهرين وخاصة الأمريكيان من اصول إفريقية والسكان الأصليين والاشخاص الملونين يخاطرون بحياتهم بالتعرض المحتمل لمرض COVID-19 بسبب اهمية مواجهة وإلغاء الانظمة العنصرية وطرق القمع الوحشية. لذا نشجع الأشخاص أثناء الاحتجاج على اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية بعضهم البعض، وتقليل خطر انتقال COVID-19.

قبل أن تذهب

- ابق في المنزل إذا لم تشعر أنك على ما يرام. إذا خرجت فإنك تخاطر بحياة الآخرين.
- ضع في اعتبارك البقاء في المنزل إذا كان لديك حالة مرضية، أو كنت في سن الستين أو أكثر. بإمكانك المساعدة بطرق أخرى من المنزل عن طريق التسجيل للتصويت، ودعم المنظمات المحلية.
- ارتداء أغطية الوجه بالشكل الصحيح. قم بتغطية انفك وفمك وذقنك بالكامل؛ هذا يساعد على منع انتشار الرذاذ إذا قررت الهتاف.
- احمل فقط ما تحتاجه للحفاظ على سلامتك. أحمل نظارات مضادة للكسر، وغطاء للوجه، ومعقم لليدين، وقبضة ماء، ووجبات خفيفة، وهويتك، وأية ادوية قد تحتاجها مثل جهاز الاستنشاق.
- احمل محلول ملحي في قبضة باخ. يمكنك استخدام المياه المالحة أو مياه الحنفية للتخفيف من السعال والعطس إذا تعرضت للغاز المسيل للدموع.
- اذهب مع مجموعة صغيرة. احضر مع مجموعة من الأصدقاء وتجنب الاتصال بمن لا تعرفهم.
- حدد خطتك. ارسم خريطة الطريق، حدد طرق الخروج والطرق الالتفافية المحتملة.
- قم بعمل قائمة جهات اتصال للطوارئ. اكتب ارقام الهواتف الاساسية والمعلومات المهمة عن حالتك الصحية على جلدك بقلم حبر مارك.

بينما أنت هناك

- يمكنك استخدام أدوات عمل الضوضاء واستعمل الطبول واللافتات المكتوبة. قلل من عدد الهتافات أو الصراخ لتقليل التعرض المحتمل للآخرين.
- التباعد الاجتماعي لا يزال مطلوباً. حافظ على أكبر قدر يمكن من المسافة بينك وبين الأشخاص الذين ليسوا من مجموعتك.
- الاستمرار بتعقيم ونظافة اليدين. استخدام معقم اليدين وتجنب لمس الآخرين. كذلك تجنب لمس وجهك.
- احضار المستلزمات الخاصة بك ولا تشارك بها أحد. تجنب مشاركة قناني المياه، والميكروفونات، وغيرها.
- اعتن بصحتك الجسدية والنفسية. خذ بعين الاعتبار مغادرة المكان إذا كان الوضع غير آمناً.

حين تعود الى المنزل

- اغسل يديك بالماء والصابون بما لا يقل عن ٢٠ ثانية بمجرد عودتك للمنزل.
- غير ملابسك. ضع الملابس في الغسالة. اغسل يديك مرة أخرى.
- راقب صحتك لمدة ١٤ يوماً بعد ذلك. قد تظهر الأعراض بعد ١٤ يوماً.
- أخضع للفحص فوراً إذا ظهرت لديك أعراض COVID-19 حتى لو خفيفة مثل الحمى، السعال، ضيق التنفس، أو قشيت أكثر من ١٥ دقيقة قريباً من شخص مصاب بالمرض.
- اتصل بطبيبك الخاص لمساعدتك في تقييم الأعراض، وتحديد مدي حاجتك لإجراء الاختبار.
- إذا لم تتمكن من الحصول على الاختبار من خلال عيادة صحية، يوجد عدة أماكن مجانية في هذا المنشور حيث يمكنك إجراء الاختبار تجدها على

kingcounty.gov/covid/testing

- تجنب الاتصال بالآخرين حتى يتم إجراء الاختبار لك، خاصة أولئك الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة الشديدة بمرض

COVID-19

- اعتني بصحتك النفسية. اتصل بروابط الأزمات على مدار الساعة على الرقم 1-866-427-4747 لتلقي الدعم.

اماكن الاختبار المجاني ل COVID-19

تتطلب جميع المواقع موعداً مسبقاً مالم يذكر خلاف ذلك. الرجاء الاتصال بالموقع مباشرة

تتوفر الترجمة في جميع المواقع مجاناً. للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال King County COVID-19

طيلة أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحاً حتى الساعة السابعة مساءً على الرقم ٢٠٦٤٧٧٣٩٧٧

للمزيد من المعلومات عن الاختبار في King County قم بزيارة الموقع الإلكتروني
kingcounty.gov/covid/testing