

المراقبة الذاتية	الحجر الصحي	العزل		
باقي المقيمين في فيرمونت ممن لا تظهر عليهم أعراض.	الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض ومن <ul style="list-style-type: none"> <li>خالطوا شخصاً مريضاً بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، أو</li> <li>العائدون إلى فيرمونت من خارج الولاية (باستثناء مقاطعات محددة) لأي شيء بخلاف سبب جوهري.<sup>1</sup></li> </ul>	المرضى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو من كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لديهم إيجابية لكن لا تظهر عليهم أية أعراض.	لمن؟	
لا يزال البقاء في المنزل هو الطريقة الأفضل للحد من المخاطر التي قد تواجهها. اتبع إرشادات الوقاية عند الخروج.	نعم	نعم	هل أبقى في المنزل؟	
اتبع إرشادات الصحة والسلامة أثناء التواجد في العمل. عمل من المنزل إن أمكنك ذلك.	لا. اعمل من المنزل إن سمحت وظيفتك بذلك.	لا. اعمل من المنزل إن سمحت وظيفتك بذلك وشعرت بأنك على ما يرام بالقدر الكافي.	هل يمكنني الذهاب إلى العمل؟	

<sup>1</sup> يمكن أن يشمل السفر لسبب جوهري السفر من أجل الغذاء أو الرعاية الطبية أو العناية بأخرين أو العمل من أجل أمور تجارية مسموح بتشغيلها.

المراقبة الذاتية	الحجر الصحي	العزل		
نعم، لكن حافظ على مسافة مترين بينك وبين الآخرين، باستثناء من تعيش معهم. ارتد كمامة في الأماكن المزدحمة.	لا، ليس قبل مرور 14 يومًا مع عدم ظهور أعراض. <sup>3</sup>	لا، ليس قبل أن تتعافى. <sup>2</sup>	هل يمكنني الخروج للتمشية أو ركوب الدراجة أو التنزه؟	
نعم، لكن حافظ على مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الذين لا تعيش معهم. ارتد كمامة. اغسل يديك كثيرًا ولا تلمس وجهك.	لا، ليس قبل مرور 14 يومًا مع عدم ظهور أعراض. <sup>3</sup>	لا، ليس قبل أن تتعافى. <sup>2</sup>	هل يمكنني الخروج لتسوق البقالة والسلع الضرورية الأخرى كالدواء؟	
لا	إن أمكن، حتى مرور 14 يومًا مع عدم ظهور أعراض. <sup>3</sup>	نعم، إلى أن تتعافى. <sup>2</sup>	هل أبقى في غرفة منفصلة في منزلي؟	
ابدأ العزل واتصل بمقدم رعايتك الصحية	ابدأ العزل واتصل بمقدم رعايتك الصحية		ماذا إن بدأت أشعر بالمرض؟	

يتم التعافي بحدوث ثلاثة أشياء معا (إلا إذا تلتقيت تعليمات بخلاف ذلك من مقدم خدمة الرعاية الطبية): (1) مرور 24 ساعة من غير حمى بدون استخدام دواء خافض للحرارة، و(2) تحسن الأعراض الأخرى، و(3) مرور 10 أيام على الأقل على ظهور الأعراض.

أو إذا لم تكن لديك أعراض عند الخضوع للاختبار، فيكون التعافي عند مرور 10 أيام من تاريخ أول نتيجة إيجابية لك مع عدم ظهور أي أعراض.

<sup>3</sup>للمخالطين: 14 يومًا منذ آخر يوم خالطت فيه المصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). للمسافرين العائدين: 14 يومًا منذ آخر تواجد لك خارج فيرمونت (باستثناء مقاطعات محددة). تتوفر المعلومات على

[healthvermont.gov/covid19-travelguide](https://healthvermont.gov/covid19-travelguide)

\*قد تحصل على اختبار خلال فترة حجرك الصحي إذا لم تظهر عليك أي أعراض أبدًا. اتصل بمقدم رعايتك للترتيب للاختبار في اليوم السابع أو بعده. ابق في الحجر الصحي حتى تحصل على نتائجك. إذا كانت النتائج سلبية واستمر عدم ظهور أي أعراض، فيمكنك إنهاء الحجر الصحي.

# COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	<b>For whom?</b>	People sick with COVID-19 <b>or</b> tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms.	People with no symptoms and who <ul style="list-style-type: none"> <li>were in close contact with someone sick with COVID-19, <b>or</b></li> <li>are returning to Vermont from out of the state (except select counties) for anything other than an essential purpose.<sup>4</sup></li> </ul>	Other Vermonters who don't have symptoms.
	<b>Do I stay home?</b>	Yes	Yes	Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.
	<b>Can I go to work?</b>	No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.	No. Work at home if your job allows it.	Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.

<sup>4</sup> Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

# COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	Can I go outside for walks, bike rides, hikes?	No, not until you have recovered. <sup>5</sup>	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. <sup>6</sup>	Yes, but keep two meters away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.
	Can I go out for groceries and other essential items like medication?	No, not until you have recovered. <sup>2</sup>	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. <sup>3</sup>	Yes, but keep two meters away from people you don't live with. Wear a mask. Wash your hands often and don't touch your face.
	Do I stay in a separate room in my home?	Yes, until you have recovered. <sup>2</sup>	If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared. <sup>3</sup>	No
	What if I start to feel ill?		Start isolation and call your health care provider.	Start isolation and call your health care provider.

<sup>5</sup> Recovery is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): 1) It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and** 2) Other symptoms have improved, **and** 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

<sup>6</sup> For close contacts: 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. For returning travelers: 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties). Information at [healthvermont.gov/covid19-travelguide](https://healthvermont.gov/covid19-travelguide).

\*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.