

إن معرفة أن نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لأحد زملاء العمل كانت إيجابية لأمر مقلق، إلا أن هناك إجراءات يمكنك اتخاذها للبقاء في وضع آمن. وتتنطبق هذه الإرشادات على معظم الأشخاص، إلا أنه يمكن أن تجبها إرشادات أكثر تحديدا بالنسبة للعاملين في قطاعات معينة، مثل الذين يعملون في مرافق معيشية مزدحمة والعاملين في البنية التحتية ذات العناية الحرجة.

## كيف لي أن أعرف أن زميل العمل كانت نتيجة اختبار إيجابية؟

قد يخبرك زميل العمل بصورة مباشرة، أو قد يخبرك صاحب العمل، أو قد تتلقى مكالمة من إدارة الصحة إذا كنت قد خالطت زميل عمل جاءت نتيجة اختبار إيجابية.

يمكن أن تكون هناك معلومات مضللة تتداول ومخاوف بخصوص فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بين زملاء العمل. وعليك مراعاة معاملة زملاء العمل باحترام وثقة.

## لماذا يمكن أن تتصل بي إدارة الصحة؟

عندما تكون نتيجة اختبار أحد الأشخاص إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فإن إدارة الصحة تقوم بالتواصل مع هذا الشخص لاكتشاف الأشخاص المخالطين له خلال فترة العدوى (وهي تبدأ قبل بدء ظهور الأعراض بيومين أو قبل ظهور نتيجة إيجابية للأشخاص الذين لم تظهر عليهم أعراض). ويعني تعبير المخالطة الوجود على مسافة في حدود 6 أقدام من الأشخاص لمدة 15 دقيقة على الأقل. وسوف تقوم إدارة الصحة بمتابعة كل من المخالطين عن كثب من أجل تقييم خطورة إصابتهم بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وتوفير معلومات عن البقاء في المنزل وأهمية إجراء الاختبارات والفحوصات.

## متى أكون في حاجة للحجر الصحي والبقاء في المنزل وعدم الذهاب للعمل؟

إذا كنت قد خالطت شخصا مصابا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عندما كان ناقلا للعدوى، فعليك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوما. ويكون اليوم صفر هو آخر يوم خالطت فيه هذا الشخص. وقد تكون هناك بعض الاستثناءات لإرشادات الحجر الصحي على أساس نوع وظيفتك وطاقة التوظيف. وسوف تزودك إدارة الصحة بإرشادات محددة وبالخطوات التالية التي يكون عليك اتباعها.

يمكنك التواصل مع مقدم الرعاية الصحية لك للتزود بمعلومات عن إجراء الاختبارات والفحوصات لك في سابع يوم للحجر الصحي أو بعد ذلك، إذا لم تكن قد ظهرت عليك أعراض. وهذا الخيار غير متاح لأولئك الذين يعملون في أوضاع مزدحمة حيث توجد خطورة انتقال فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) للأشخاص المعرضين لالتقاط العدوى، مثل أماكن المعيشة التي تعتمد على المعونات ومرافق الاحتجاز أيضا. وإذا كانت نتيجة اختبارك سلبية، يمكنك إنهاء الحجر الصحي مبكرا والعودة إلى العمل.

بالنسبة للمخالطين وأولئك الذي كانت نتيجة اختبارهم إيجابية: لا يلزمك صاحب العمل بتقديم نتيجة اختبار سلبية بالنسبة لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو خطاب من إدارة الصحة لإعادتك إلى العمل. ولا تقدم إدارة الصحة خطابات تبين أنه بإمكانك العودة إلى العمل.

إذا لم تكن قد خالطت شخصا مصابا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عندما كان ناقلا للعدوى، يمكنك الذهاب إلى العمل ولست في حاجة للبقاء في الحجر الصحي.

## ما الذي يجب أن أعرفه عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) غير ذلك؟

- إن الأمراض تجعل أي شخص معتلا بصرف النظر عن عرقه أو جنسه. ويمكن للخوف والقلق من الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أن يجعل الناس يتجنب أو يبتذ بعضهم بعضا حتى إذا لم يكونوا معرضين لخطر انتشار الفيروس.

- يمكن للأشخاص نشر الفيروس الذي يسبب الإصابة بمرض (كوفيد-19) حتى مدة يومين قبل ظهور الأعراض عليهم. إلا أن بعض الأشخاص المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لا تكون لديهم أية أعراض للمرض.
- من المعتقد أن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ينتشر بالمخالطة من شخص لآخر، من خلال الرذاذ التنفسي الذي يخرج عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم شخص مصاب بالمرض. تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بيدين غير مغسولتين.
- عليك تغطية فمك وأنفك بواسطة **كامامة** عندما تكون بين آخرين خارج منزلك.
- ابق في منزلك ولا تذهب إلى العمل إذا كانت لديك حمى أو قشعريرة أو سعال أو ضيق نفس أو إجهاد أو آلام في العضلات أو الجسم أو صداع أو فقدان حديث لحاسة التذوق أو الشم، أو سيلان في الأنف أو غثيان أو إسهال. وعليك أن تتصل بمقدم خدمة الرعاية الصحية لك لإجراء اختبارات وفحوص.
- اغسل يديك مرارا وتكرارا، إما بالصابون والماء لمدة 20 ثانية أو بمطهر يدين يحتوي على نسبة 60% كحول على الأقل.
- تجنب مشاركة أغراض أو أماكن العمل مع آخرين وقم **بتنظيف** أماكن العمل بشكل كامل قبل العمل وبعد انتهاء يوم العمل.
- ينبغي ألا يعود الأشخاص الذين كانت نتيجة اختبارهم إيجابية إلى العمل حتى يستكملوا مدة **العزل المنزلي**.
- لا يشكل أي شخص استكمل مدة الحجر الصحي أو خرج من العزل المنزلي أية خطورة من نقل العدوى إلى الآخرين.
- يمكن استخدام مناطق كانت قد استخدمت من قبل شخص جاءت نتيجة اختبار إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بواسطة الآخرين بمجرد **تنظيف وتعقيم** الأماكن. وإذا مرت سبعة أيام على وجود الشخص في المنطقة، لا تكون هناك ضرورة لمزيد من التنظيف الزائد عن التنظيف الروتيني.

## أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات والدعم؟

- [موقع فيرمونت الإلكتروني المخصص لكوفيد-19](#)
- [الأسئلة المتداولة عن فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#)
- [كيف يمكن التكيف مع توتر العمل واكتساب المرونة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#)
- [المجتمعات والمدارس وأماكن العمل والفعاليات](#)
- [ما الذي يلزم القيام به إذا كنت مخالطا لشخص تم تشخيص إصابته بفيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#)
- [التكيف مع التوتر](#)
- [كيف تحمي نفسك وتحمي الآخرين](#)

July 2020

Learning that a co-worker has tested positive for COVID-19 can be stressful, but there are actions you can take to stay safe. This guidance applies to most people, but more specific guidance may supersede this for employees from certain sectors, such as people who work in congregate living facilities and critical care infrastructure workers.

## How will I know if my co-worker tested positive?

Your co-worker may tell you directly, your employer may tell you, or you may receive a call from the Health Department if you had possible close contact with a co-worker who tested positive.

There may be misinformation circulating and concerns about getting COVID-19 among co-workers. Remember to treat your co-workers with respect and confidentiality.

## Why might the Health Department call me?

When a person tests positive for COVID-19, the Health Department contacts them to find out who they were in close contact with during their infectious period (beginning two days before the start of symptoms or two days before a positive test result for people who did not have symptoms). Close contact means being within 6 feet of each other for at least 15 minutes. The Health Department will follow up with each close contact to assess their risk for COVID-19 and provide information about staying home and the importance of getting tested.

## When would I need to quarantine and stay home from work?

If you **were** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you should [quarantine](#) for 14 days. Day 0 is the last day you had contact with that person. There may be some exceptions on quarantine guidance based on your type of employment and staffing capacity. The Health Department will provide you with specific guidance and next steps to take.

You can contact your health care provider about getting tested on or after day 7 of quarantine, if you have had no symptoms. This option is not available to those who work in close congregate settings where there is a high risk of transmitting COVID-19 to vulnerable people, such as assisted living and detention facilities. If your test is negative, you may end quarantine early and go back to work.

For both close contacts and people who tested positive: Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

If you **were not** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you may go to work and you do not need to quarantine.

## What else should I know about COVID-19?

- Diseases can make anyone sick regardless of their race or ethnicity. Fear and anxiety about COVID-19 can cause people to avoid or reject others even though they are not at risk for spreading the virus.

English

July 2020

- People can spread the virus that causes COVID-19 up to two days before they have symptoms. However, some people with COVID-19 do not have any symptoms.
- COVID-19 is thought to spread through close contact from person-to-person, through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes, or talks. Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.
- Cover your mouth and nose with a [mask](#) when around others outside of your home.
- Stay home from work if you develop a fever, chills, cough, shortness of breath, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion, runny nose, nausea, vomiting, or diarrhea. Contact your health care provider for testing.
- Clean your hands often, either with soap and water for 20 seconds or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid sharing items or workspaces with others and thoroughly [clean](#) workspaces prior to working and after you are done for the day.
- People who test positive should not return to work until they have completed [home isolation](#).
- Someone who has completed quarantine or has been released from isolation does not pose a risk of infection to other people.
- Areas that were used by someone who tested positive for COVID-19 can be used by other people once the areas have been [cleaned and disinfected](#). If it has been seven days since the person was in the area, additional cleaning beyond routine cleaning and disinfection is not necessary.

## Where can I find more information and support?

- [Vermont's COVID-19 Website](#)
- [COVID-19 Frequently Asked Questions](#)
- [How to Cope with Job Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic](#)
- [Communities, Schools, Workplaces, and Events](#)
- [What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19](#)
- [Coping With Stress](#)
- [How to Protect Yourself & Others](#)

English