

سجّل مرتان في اليوم (صباحًا ومساءً) درجة حرارتك وأي أعراض لفيروس COVID-19 قد تظهر عليك، وهي: الحمى، أو السعال، أو التنفس بصعوبة. احرص على القيام بذلك كل يوم لمدة 14 يومًا.

1. أدخل التواريخ في السجل، بدءًا من اليوم 0 وحتى اليوم 14. اليوم 0 هو اليوم الذي غادرت فيه بلد دولي أو عُدت من رحلة بحرية.
2. ابدأ في تسجيل درجات الحرارة والأعراض، بدءًا من تاريخ اليوم.
3. تكتمل مراقبة حالتك الصحية بعد 14 يومًا من اليوم الذي غادرت فيه بلد دولي أو عُدت من رحلة بحرية.

اليوم	التاريخ	الأعراض	درجة الحرارة
اليوم 0	1 أبريل 2020	اليوم 0 هو اليوم الذي غادرت فيه بلد دولي أو عُدت من رحلة بحرية.	
اليوم 1	2 أبريل 2020	لا توجد أعراض	97.4 فهرنهايت
اليوم 2	3 أبريل 2020	لا توجد أعراض	98.6 فهرنهايت
اليوم 3	4 أبريل 2020	لا توجد أعراض	96.9 فهرنهايت
اليوم 4	5 أبريل 2020	لا توجد أعراض	98.6 فهرنهايت
اليوم 5	6 أبريل 2020	لا توجد أعراض	98.0 فهرنهايت
اليوم 6	7 أبريل 2020	لا توجد أعراض	98.6 فهرنهايت
اليوم 7	8 أبريل 2020	لا توجد أعراض	97.3 فهرنهايت
اليوم 8	9 أبريل 2020	لا توجد أعراض	98.6 فهرنهايت
اليوم 9	10 أبريل 2020	لا توجد أعراض	96.5 فهرنهايت
اليوم 10	11 أبريل 2020	لا توجد أعراض	98.6 فهرنهايت

سجل الأعراض ودرجات الحرارة في المساحة المخصصة أدناه كل يوم لمدة 14 يومًا.

اليوم	التاريخ	الأعراض	درجة الحرارة
اليوم 0		اليوم 0 هو اليوم الذي غادرت فيه بلد دولي أو عُدت من بحرية بحرية.	
اليوم 1			
اليوم 2			
اليوم 3			
اليوم 4			
اليوم 5			
اليوم 6			
اليوم 7			
اليوم 8			
اليوم 9			
اليوم 10			
اليوم 11			
اليوم 12			
اليوم 13			
اليوم 14			

إذا مرضت، ابق في المنزل. تجنب مخالطة الآخرين. قد تكون مصابًا بفيروس COVID-19؛ يتعافى معظم الأشخاص المصابين بالفيروس أثناء مكوثهم في المنزل دون تلقي رعاية طبية. إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس أو كنت قلقًا بشأن أعراضك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية أو أرسل إليه رسالة نصية. وأخبره عن سفرك الأخير وأعراضك. اتصل قبل أن تذهب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ.

