

## تعليمات الحجر الصحي المنزلي - تأكيد عدوى COVID-19

### البقاء في المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية

يجب أن لا تخرج من منزلك، باستثناء الحصول على الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. لا تستخدم وسائل النقل العام أو المشاركة في الركوب أو سيارات الأجرة. فصل نفسك عن الآخرين والحيوانات في منزلك.

**الناس في منزلك:** قدر الإمكان، يجب عليك البقاء في غرفة محددة وبعيدا عن الآخرين في منزلك. استخدام حمام منفصل، إذا كان متوفراً. إذا كان لديك أطفال في سن المدرسة في المنزل، فلا ينبغي لهم الذهاب إلى المدرسة أو الرعاية النهارية إذا استمرت الحالة كما هي. لا تجلب زوار غير مهمين لمنزلك.

**الحيوانات:** يجب أن لا يكون لديك اتصال مع الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى أثناء المرض بـ COVID-19 ، تماما كما تفعل حول الآخرين. لا ترسل الحيوانات الأليفة الخاصة بك إلى مرافق الصعود.

### اتصل أولاً قبل زيارة طبيبك

إلغاء مواعيدك الطبية غير العاجلة. إذا كنت بحاجة إلى موعد طبي، اتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك مصاب بـ فيروس كورونا (COVID-19) سيساعد هذا مكتب مقدم الرعاية الصحية على إتخاذ خطوات لمنع الأشخاص الآخرين من الإصابة أو التعرض أو إعادة جدولة موعدك إذا لزم الأمر.

### ارتداء قناع الوجه كلما كان ذلك ممكناً

يجب عليك ارتداء قناع الوجه عندما تكون حول أشخاص آخرين (على سبيل المثال، مشاركة غرفة أو سيارة) أو الحيوانات الأليفة وقبل دخول مكتب مقدم الرعاية الصحية. إذا لم تكن قادرًا على ارتداء قناع الوجه (على سبيل المثال ، لأنه يسبب صعوبة في التنفس) ، فيجب على الأشخاص الذين يعيشون معك عدم البقاء في نفس الغرفة معك ، أو يجب عليك ارتداء قناع الوجه إذا دخلوا غرفتك.

### غطي عند السعال والعطس

قم بتغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس. رمي المناديل المستعملة في كيس القمامة إذا كان ذلك ممكناً. اغسل يديك مباشرة بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو، إذا لم يتوفر الصابون والماء، قم بتنظيف يديك بمطهر يد قائم على الكحول.

### تنظيف يديك في كثير من الأحيان (بالنسبة لك ولجهات الاتصال المنزلية)

اغسل يديك في كثير من الأحيان بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد نفخ الأنف أو السعال أو العطس؛ الذهاب إلى الحمام. وقبل تناول الطعام أو إعداده. إذا لم يكن الصابون والماء متاحين بسهولة، فاستخدم مطهر اليدين القائم على الكحول، وغطي جميع أسطح يديك ويفركهما معاً حتى يشعرا بالجفاف. الصابون والماء هي الخيار الأفضل إذا كانت الأيدي قذرة بشكل واضح. تجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة .

### تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

يجب عدم مشاركة الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو أواني الأكل أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين أو الحيوانات الأليفة في منزلك. بعد استخدام هذه العناصر ، يجب غسلها جيداً بالماء والصابون.

### تنظيف جميع الأسطح "كثيرة اللمس" في كثير من الأحيان أو على الأقل كل يوم

وتشمل الأسطح التي كثيرة اللمس العدادات، وأسطح الطاولة، ومقابض الأبواب، وتركيبات الحمام، والمراحيض، والهواتف، ولوحات المفاتيح، وأقراص، والجدول السرير. أيضاً، تنظيف أي الأسطح التي قد يكون الدم، البراز، أو سوائل الجسم عليها. استخدام رذاذ التنظيف المنزلية أو مسح وفقاً لتعليمات التسمية. تحتوي اللصقات على تعليمات للاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي يجب اتخاذها عند تطبيق المنتجات.

### مراقبة الأعراض

اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا كنت تشعر بسوء (على سبيل المثال، صعوبة في التنفس والارتباك). إذا كان ذلك ممكناً، قبل طلب الرعاية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأخبرهم أن لديك COVID-19. قد يوجهونك إلى مكتب أو منطقة

معينة لطلب الرعاية. عندما يكون ذلك ممكناً، وضع عليك قناع الوجه قبل أن تدخل المرفق. ستساعد هذه الخطوات مكتب مقدم الرعاية الصحية على منع الأشخاص الآخرين في المكتب أو غرفة الانتظار من الإصابة أو التعرض. إذا كان لديك حالة طبية طارئة وتحتاج إلى الاتصال بالرقم 911، فقم بإخطار موظفي الإرسال بأن لديك COVID-19 إذا كان ذلك ممكناً، وضع عليك قناع الوجه قبل وصول الخدمات الطبية في حالات الطوارئ.

#### وقف العزل المنزلي

يجب أن يبقى المرضى الذين يعانون من الفيروس التاجي المؤكد (COVID-19) تحت احتياطات العزل المنزلي حتى يُعتقد أن خطر انتقال العدوى إلى الآخرين منخفض. نوصي بالبقاء في الحجر الصحي المنزلي لمدة 7 أيام على الأقل من بداية مرضك أو حتى لا تظهر عليك أي أعراض لمدة 3 أيام على الأقل (عدم تناول أي أدوية تقلل من الحمى) ، أيهما أطول.