



توجيهات العزل المنزلي لمرضى عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

تتطبق هذه التعليمات على الأفراد الذين حصلوا على نتيجة إيجابية لاختبار فيروس كوفيد-19، أو من هم في انتظار نتائج اختبار فيروس كوفيد-19، أو من أبلغهم مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم بأنهم مصابون بعدوى فيروس كورونا. تقرر أنك لست بحاجة إلى دخول المستشفى. يجب أن تقوم بما يلي حتى يمكنك العودة إلى أنشطتك العادية:

ابق في المنزل باستثناء الخروج للحصول على الرعاية الطبية.

ينبغي عليك تقييد الأنشطة التي تقوم بها خارج المنزل، باستثناء الذهاب للحصول على الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الكنيسة أو الساحات العامة. لا تستخدم وسائل النقل العام وسيارات الأجرة وخدمة سيارات Uber/Lyft، وما إلى ذلك. إذا كنت تشعر بالإعياء لدرجة تستدعي طلب الرعاية من طبيب الرعاية الأولية الخاص بك أو قسم الطوارئ، فاتصل أولاً قبل الذهاب، وأعلمهم بأن تحليلك إيجابي لفيروس كوفيد-19، أو أنك قد خضعت لاختبار فيروس كوفيد-19 لك وتنتظر النتائج.



ابق بعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك.

بقدر الإمكان، ينبغي عليك البقاء في حجرة منفصلة بعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك. لا تتناول وجبات الطعام مع الآخرين. ينبغي عليك استخدام حمام منفصل، إن أمكن.



اتصل مسبقاً قبل زيارة طبيبك.

إذا كان لديك موعد طبي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره بأنك مصاب أو قد تكون مصاباً بعدوى كوفيد-19. سيساعد ذلك مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ تدابير لمنع إصابة الآخرين بالمرض أو التعرض للأصابة بالفيروس.



ارتدِ واقي الوجه.

يجب عليك ارتداء واقي الوجه عندما تكون على مقربة من أشخاص آخرين (مثل مشاركة غرفة أو سيارة)، وقبل أن تدخل مكتب مقدم الرعاية الصحية. إذا كنت غير قادر على ارتداء واقي الوجه، إذا، فعلى الأشخاص الذين تعيش معهم عدم البقاء معك في نفس الغرفة، ويجب عليهم ارتداء واقيات الوجه إذا دخلوا غرفتك.



تغطية السعال أو العطس.

غطّ فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من المناديل المستعملة في سلة مهملات مبطنة، واغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توفر الماء والصابون، نظف يديك فوراً باستخدام معقم يدين كحولي بنسبة 60% على الأقل من الكحول، مع تغطية جميع أسطح يديك وفركهما معاً حتى الشعور بجفافهما. ينبغي استخدام الماء والصابون إذا كان اتساخ اليدين واضحاً.



توجيهات العزل المنزلي لمرضى عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

نظف يديك.

اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توفر الماء والصابون، نظف يديك باستخدام معقم يدين كحولي بنسبة 60% على الأقل من الكحول، مع تغطية جميع أسطح يديك وفركهما معًا حتى الشعور بجفافهما. ينبغي استخدام الماء والصابون إذا كان اتساخ اليدين واضحًا. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير نظيفة.



تنظيف منزلك وتطهيره.

ينبغي تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر. تشمل الأمثلة ما يلي:

- أسطح المراحيض والحمامات
- مقابض الأبواب
- مفاتيح الإنارة ولوحات المفاتيح الكهربائية
- الكراسي العالية
- أجهزة الهاتف
- الطاولات والكراسي
- الكراسي المتحركة والمشايات
- معدات الترفيه
- الدراجين
- جهاز التحكم عن بُعد



يمكن تحضير مطهر فعال بإضافة 1 و 3/2 كوب من الكلور المبيض (عادي/غير معطر) على جالون واحد من الماء. ثم يتم مزجه واستخدامه على الفور. استخدمه على الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، ودعها تجف في الهواء لمدة دقيقة واحدة على الأقل. إذا تم تطهير سطح يلامس الطعام، فتأكد من شطفه بالماء بعد استخدام المطهر.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية.

ينبغي عليك عدم مشاركة الأطباق أو أكواب وزجاجات الشرب أو أواني الطعام أو المناشف أو المفارش مع أشخاص آخرين في منزلك بعد استخدام هذه الأدوات، يجب أن تُغسل جيدًا بالماء والصابون.



مراقبة الأعراض.

اطلب العناية الطبية العاجلة إذا كانت أعراض مرضك تتفاقم (على سبيل المثال إذا بدأت تعاني من ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس). قبل طلب الرعاية الطبية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأخبره أنك مصاب أو تخضع لتقييم الإصابة بعدوى فيروس كورونا. ستساعد هذه الخطوات الرعاية مكتب مقدم الرعاية الصحية في منع إصابة الآخرين بالمرض أو تعرضهم للإصابة بالفيروس.



التوقف عن العزل المنزلي.

يجب أن تظل معزولاً حتى يتم إبلاغك بنتيجة اختبار سلبية. إذا كانت نتيجتك إيجابية، يجب عليك أن تستمر في العزل حتى تصبح خاليًا من الحمى لمدة 3 أيام بدون تناول أدوية خافضة للحرارة، مع تحسن أعراض السعال أو ضيق التنفس، وبعد مرور 10 أيام على الأقل منذ بداية ظهور الأعراض عليك.

