



كيف تنفذ الحجر أو العزل في المنزل إذا كنت مصابًا بكوفيد-19 أو قد تكون مصابًا به

يمكن للحجر أو العزل أن يساعد في منع انتشار كوفيد-19 للآخرين. وهذا أمر هام على نحو خاص مع انتشار المتحورات المثيرة للقلق في كندا. اتبع نصيحة هيئة الصحة العامة المحلية حول متى وكيف تقوم بالحجر أو العزل.

إذا كنت قد سافرت خارج كندا مؤخرًا، فقد تكون النصيحة بخصوص فترة الحجر أو العزل مختلفة. اطلع على آخر قيود السفر والاستثناءات والنصيحة على موقع travel.gc.ca/travel-covid.

الحجر

قد تحتاج أن تقوم بالحجر إذا لم يكن لديك أية أعراض وكنت قد تعرضت لشخص تم تشخيصه على أنه مصاب بكوفيد-19، أو ربما يكون مصابًا به.

قد تكون هناك اشتراطات مختلفة للحجر إذا كنت أنت أو أي أحد من أفراد أسرتك قد حصلت على اللقاح ضد كوفيد-19. اتبع التعليمات من هيئة الصحة العامة المحلية.

إذا كنت قد أجريت فحص كوفيد-19 ولا زلت تنتظر النتائج، يلزم أن تقوم بالحجر إلى:

أن تستلم النتائج السلبية أو
أن يتم إبلاغك من قبل هيئة الصحة العامة المحلية أنك لا تحتاج فيما بعد للحجر

كيف تقوم بالحجر

حين تكون في الحجر، يجب:

- أن تكون في منزلك أو مكان العيش المشترك
- أن تراقب نفسك بشأن الأعراض (حتى لو عرض واحد خفيف)
- أن تسجل درجة حرارتك يوميًا أو بحسب توجيهات هيئة الصحة العامة المحلية
- أن تتجنب أدوية خفض الحرارة مثل الأسيتامينوفين (acetaminophen) أو الإيبوبروفين (ibuprofen) بقدر المستطاع، حيث أن هذه الأدوية يمكن أن تخفي الأعراض المبكرة لكوفيد-19.
- أن تتبع نصيحة هيئة الصحة العامة المحلية حول تعليمات الفحص

إذا كنت في الحجر ولا تعيش مع الشخص الذي عرضك لكوفيد-19، ارتد كمائة غير طبية جيدة الصنع ومناسبة من حيث المقاس حين:

- تكون بمفردك أو مع الآخرين في مساحات داخلية مشتركة، مثل:
 - الممرات
 - المطبخ
 - الحمامات

- حين يكون أفراد الأسرة معك في مساحة خارجية خاصة، مثل:
 - شرفة
 - الفناء الخلفي



- تحتاج للرعاية (سواء رعاية جسمانية مباشرة أو تفاعلات من مسافة قريبة)
- ينبغي على الشخص الذي يقدم لك الرعاية أن يرتدي أيضاً كمامة غير طبية

إذا تعرضت لأعراض أثناء الحجر:

- اعزل نفسك من الآخرين بمجرد أن تلاحظ حتى لو عرضاً واحداً خفيفاً
- ارتد كمامة طبية
- وإذا لم تكن متوفرة، ارتد كمامة غير طبية جيدة الصنع ومناسبة من حيث المقاس
- اتصل بمقدم رعايتك الصحية أو هيئة الصحة العامة المحلية للحصول على التعليمات على الفور

العزل

اعزل نفسك إذا:

- كان قد تم تشخيص حالتك على أنها إصابة بكوفيد-19، بغض النظر إذا كنت تعاني من أعراض أو
- كانت لديك أية أعراض كوفيد-19، حتى لو كانت خفيفة، و:
 - كنت قد تعرضت لشخص تم تشخيصه بأنه مصاب بكوفيد-19، أو ربما يكون مصاباً به أو
 - إذا كان قد تم فحصك بخصوص كوفيد-19 ولا زلت تنتظر النتائج، أو
 - تم إبلاغك من قبل هيئة الصحة العامة المحلية أنك بحاجة للعزل

إذا كنت تعزل نفسك في المنزل، قد يحتاج أفراد أسرتك للحجر بعد آخر تعرض لك. ستقرر هيئة الصحة العامة المحلية مدة الحجر على أساس مجموعة متنوعة من العوامل، بما فيها:

- وضعك بالنسبة للتطعيم و
- إلى أي مدى يستطيعون الانفصال عنك في المنزل أو مكان العيش المشترك (مثل هل لديك وصول لغرفة نوم منفصلة وحمام منفصل)

كيف تعزل نفسك

- اذهب مباشرة وابق في منزلك أو مكان العيش المشترك.
- راقب أعراضك.
- اتصل على الفور بمقدم رعايتك الصحية أو هيئة الصحة العامة المحلية واتبع تعليماتهم إذا تفاقمت أعراضك.
- اتبع نصيحة هيئة الصحة العامة المحلية فيما يتعلق بالتعليمات حول الفحص.

ارتد كمامة طبية حين:

- تكون بمفردك أو مع الآخرين في مساحات داخلية مشتركة، مثل:
 - الممرات
 - المطبخ
 - الحمامات

- حين يكون أفراد الأسرة معك في مساحة خارجية خاصة، مثل:
 - شرفة
 - الفناء الخلفي



- تحتاج للرعاية (سواء رعاية جسمانية مباشرة أو تفاعلات من مسافة قريبة)
- ينبغي على الشخص الذي يقدم لك الرعاية أن يرتدي أيضًا كمامة طبية

إذا كان يتوجب عليك أن تتواجد في مساحة داخلية مشتركة مع أفراد أسرتك، ينبغي أن يرتدوا:

- كمامة طبية أو
- كمامة غير طبية جيدة الصنع ومناسبة من حيث المقاس

قد يكون بعض أفراد الأسرة معرضين لخطر الإصابة بمرض خطير أو نتائج خطيرة من كوفيد-19 بسبب سنهم أو حالة طبية مزمنة. ينبغي أن يرتدوا كمامة طبية حين يكونون في مساحة داخلية مشتركة أو مساحة خارجية خاصة معك.

إذا كان يوصى بكمامة طبية لكنها غير متوفرة، ارتد كمامة غير طبية جيدة الصنع ومناسبة من حيث المقاس.

ماذا يمكنك ولا يمكنك فعله أثناء الحجر أو العزل

ما يمكنك فعله

أثناء وجودك في الحجر أو العزل:

- إتباع النصيحة والتوجيهات من هيئة الصحة العامة المحلية
- الاحتفاظ بأكبر تباعد جسدي ممكن من أفراد الأسرة الآخرين
- فتح النوافذ لتهوية الغرف، حين يكون ذلك ممكنًا
- تنظيف وتطهير الأسطح والأغراض التي تلمس كثيرًا
- غسل يديك كثيرًا بالصابون والماء
- إذا لم يكن ذلك متوفرًا، استخدم مطهرًا لليد يحتوي على نسبة كحول 60% على الأقل

إذا كان ذلك ممكنًا، ينبغي عليك أيضًا:

- العمل من المنزل
- ممارسة الرياضة في المنزل
- الراحة وتناول نظام غذائي متوازن
- الخروج للخارج إلى شرفتك الخاصة أو سطحك أو فناءك الخلفي الخاص
- الطلب من أحد أفراد الأسرة أو الجيران أو الأصدقاء أن يقوم بتسليم الأساسيات لك
- استخدام التكنولوجيا، مثل مكالمات الفيديو، للبقاء على اتصال بالأسرة والأصدقاء

تأكد من أنك وأفراد أسرتك ترتدون النوع الموصى به من الكمامات في المواقف المناسبة.

لا ينبغي على الأطفال دون سن الثانية ارتداء كمامات. يجوز للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و5 سنوات ارتداء كمامة إذا:

- كانوا يستطيعون تحملها
- كانوا خاضعين لإشراف
- كانوا يعرفون كيف يرتدونها ويخلعونها



ينبغي على الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 5 سنوات ارتداء الكمامات في نفس المواقف أو البيئات مثل الكبار.

خذ احتياطات مع حيواناتك الأليفة عن طريق:

- ممارسة عادات النظافة الجيدة
- تجنب الاتصال الوثيق بالحيوانات الأليفة
- تمشية حيوانك الأليف فقط في ممتلكاتك الخاصة
- جعل فرد آخر من أفراد الأسرة يرعى حيوانك الأليف
 - إذا لم يكن ذلك ممكناً، اعثر على شخص ليساعد في رعاية الحيوان الأليف، مثل أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو خدمة من الخدمات الاجتماعية

ما لا يمكنك فعله

لا تفعل ما يلي أثناء وجودك في الحجر أو العزل:

- زيارة الأماكن العامة
- الذهاب إلى العمل أو المدرسة
- زيارة الأسرة أو الأصدقاء
- استقبال ضيوف في منزلك
- المشاركة في الأنشطة الجماعية المنزلية مثل:
 - الوجبات المشتركة
 - الألعاب الأسرية
 - مشاهدة التلفاز معاً
- ترك منزلك أو مكان العيش المشترك ما لم تكن بحاجة لرعاية طبية
- الاتصال بأي أحد معرض لخطر الإصابة بمرض خطير أو نتائج خطيرة من كوفيد-19 (بسبب سنهم أو حالتهم الطبية المزمنة).
- مشاركة الأغراض الشخصية

لا تستخدم المساحات الداخلية المشتركة أو المساحات الخارجية الخاصة مع أفراد أسرتك. إذا لم يكن ذلك ممكناً، استخدم ما يلي:

- غرفة منفصلة للنوم، أو إذا لم يكن ذلك ممكناً:
 - نم في سرير منفصل، مع الترتيب بحيث تكون رأس شخص عند أقدام الآخر للابتعاد بقدر المستطاع عن الشخص الآخر
- حمام منفصل، أو إذا لم يكن ذلك ممكناً:
 - افتح النافذة
 - اغلق غطاء المراض قبل شطفه
 - نظف وطهر الأسطح والأغراض التي تم لمسها بعد كل استخدام



إذا تعرضت لأعراض حادة
اتصل بـ 911 أو رقم الطوارئ المحلي إذا عانيت من أعراض حادة، مثل:

- صعوبة كبيرة في التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر
- حدوث تشوش مفاجئ
- صعوبة في الاستيقاظ

إذا أخذت سيارة إسعاف إلى المستشفى، ابلغ المشغل أنك مصاب بكوفيد-19 أو ربما تكون مصابًا به.

إذا أخذت سيارة خاصة إلى المستشفى، اتصل مقدمًا لإبلاغهم أنك مصاب بكوفيد-19 أو ربما تكون مصابًا به. إذا كان ذلك ممكنًا، ينبغي على شخص سليم واحد فقط أن يقودك. أثناء وجودك في السيارة:

- ينبغي أن تحافظ على التباعد الجسدي (اجلس في مؤخرة السيارة بعيدًا عن السائق)
- ينبغي عليك وعلى أي راكب آخر ارتداء كامامة طبية (أو إذا كانت غير متوفرة، كامامة غير طبية جيدة الصنع ومناسبة من حيث المقاس)
- افتح نوافذ السيارة أثناء التوجه إلى المستشفى

لا تستخدم وسائل المواصلات العامة للحصول على الرعاية الطبية ما لم يكن لديك أي خيار آخر.

للحصول على المزيد من المعلومات: **1-833-784-4397** أو **Canada.ca/coronavirus**

2021.07.27 التاريخ / ID 04-05-04