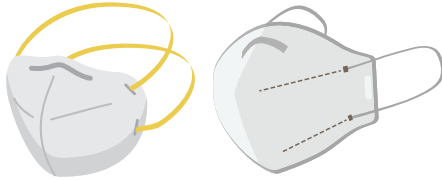




# نصائح للتصرف عندما تكون أنت أو أي شخص في منزلك مريضًا بفيروس COVID-19

## ارتداء قناع التنفس

- إذا كنت مريضًا في المنزل أو في عزل صحي، فارتدِ قناع تنفس بأفضل جودة وأفضل مقاس مناسب لك (مثل N95 أو KN95) أو القناع المتاح في الحالات التالية:
- « كنت مضطرًا لمغادرة منزلك أو مكان المعيشة المشترك (على سبيل المثال، للحصول على رعاية طبية)
- « كنت في مساحة داخلية مشتركة بمفردك أو مع الآخرين (مثل الرواق أو المطبخ)
- « كنت غير قادر على زيادة المسافة بينك وبين الآخرين في مكان خارجي مشترك (مثل الشرفة أو الفناء الخلفي)
- « كنت تتلقى الرعاية (إما رعاية جسدية مباشرة أو عبر تفاعل يتم خلال مساحة صغيرة)



- لا تردي قناعًا للتنفس أو قناعًا للوجه إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس أثناء ارتدائه.
- يجب على مقدم الرعاية وأفراد أسرتك ارتداء قناع تنفس أو قناع وجه بأفضل جودة وأفضل مقاس متاح لهم إذا كانوا:
- « يقدمون الرعاية لك
- « يتواجدون في مكان مشترك معك

## البقاء في المنزل عند المرض

- ابق في المنزل وقلل من اتصالاتك بالآخرين عندما تكون مريضًا أو تعاني من أي أعراض شبيهة بأعراض COVID، حتى لو كانت خفيفة. سيساعد هذا في الحفاظ على الآخرين في مجتمعك من الإصابة بالمرض.
- من المهم أن تستمر في اتباع النصائح المقدمة من هيئة الصحة العامة المحلية فيما يتعلق بالعزلة. يتضمن ذلك المدة الزمنية الموصى بها وإجراءات الصحة العامة التي يجب أن تستمر في اتباعها في الأيام التي تلي العزل. على سبيل المثال:
- « البقاء في المنزل إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض
- « ارتداء قناع وجه للتنفس محكم (مثل N95 أو KN95) أو قناع في الأماكن المغلقة العامة
- « تجنب أماكن المعيشة الجماعية أو الأماكن التي يعيش فيها الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض أو نتائج صحية أكثر حدة

## تقليل مخاطر الانتشار في منزلك

- إجراءات الصحة العامة الواجب اتباعها
- عندما تكون في المنزل مريضًا أو في عزل صحي، يجب عليك:
- « اتباع التعليمات الواردة من هيئة الصحة العامة المحلية
- « تجنب التواجد في الأماكن المشتركة مع الآخرين أو تقليل الوقت الذي تقضيه في هذه الأماكن
- « الحفاظ على التهوية الجيدة للمكان الذي تتواجد فيه
- « ارتداء قناع تنفس أو قناع وجه بأفضل جودة وأفضل مقاس متاح عند التوصية بارتدائه
- « زيادة مسافة التباعد الجسدي مع أفراد المنزل الآخرين لأكبر درجة
- « تنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي يكثر لمسها في منزلك بشكل متكرر
- « غسل يديك بانتظام بالماء والصابون
- استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على 60% كحول على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون
- « تجنب الاحتكاك عن قرب مع حيواناتك الأليفة

هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الذين:

- « معرضون لخطر الإصابة بمرض أكثر خطورة أو نتائج أكثر خطورة من COVID-19
- « يعيشون في مكان مزدحم

إذا كان **قناع التنفس** غير متاح في هذه المواقف، فيجب ارتداء **قناع طبي** بمقاس مناسب لك. إذا لم يكن أي منهما متاحًا، فارتدِ قناعًا غير طبي جيد الصنع وبمقاس مناسب لك.

## الأطفال

الأطفال الأصغر من عامين يجب **عدم** ارتدائهم قناع الوجه. قد يتمكن الأطفال من عمر 2 إلى 5 سنوات من ارتداء قناع إذا:

« كانوا تحت إشراف

« بإمكانهم تحمل ارتداء القناع

« يعرفون كيفية ارتدائه وخلعه بأنفسهم

يجب على الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 5 سنوات ارتداء قناع في نفس المواقف أو الأماكن مثل البالغين.

## الأمر التي يجب تجنب فعلها

إذا كنت مريضًا في المنزل أو في عزل صحي، فعليك تجنب أو الحد من الأمور التالية:

- « التفاعلات الشخصية مع أفراد الأسرة، بما في ذلك التواجد في نفس الغرفة
- « مغادرة منزلك أو مكان العيش المشترك ما لم تكن بحاجة إلى رعاية طبية
- « الذهاب إلى الأماكن العامة أو الزيارة مع الآخرين شخصيًا
- « استخدام نفس الحمام مع أفراد الأسرة، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنًا:
- اتبع إجراءات الصحة العامة عندما تكون في مكان مشترك، مثل:

« ارتداء قناع تنفس أو قناع وجه بمقاس مناسب لك

« فتح النافذة

« ممارسة تنظيف اليدين

« تنظيف الأسطح والأشياء وتطهيرها

• إغلاق غطاء الحمام قبل سحب المياه للشطف للتقليل من نشر المرض

« النوم في نفس الغرفة مع أفراد الأسرة، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنًا:

• تأكد من أن المكان جيد التهوية

• زيادة مسافة التباعد الجسدي لأكثر درجة ممكنة (على سبيل المثال، النوم في أسرة منفصلة موضوعة باتجاه مخالف من الرأس إلى أخمص القدمين)

« مشاركة الأشياء الشخصية (على سبيل المثال، الأقنعة والأواني والطعام والشراب والأجهزة الإلكترونية)

« الاتصال بأي شخص معرض لخطر الإصابة بمرض أو نتائج أكثر خطورة (بناءً على عمره أو حالته الطبية المزمنة)

## تقديم الرعاية

من الناحية المثالية، يجب على شخص واحد فقط تقديم الرعاية لشخص مريض أو منعزل في المنزل. سيساعد هذا في تقليل خطر انتشار COVID-19 للآخرين في المنزل. إذا أمكن، يجب ألا يكون مقدم الرعاية معرضًا لخطر الإصابة بمرض أكثر خطورة أو نتائج أكثر خطورة لـ COVID-19.

إذا كنت تقدم الرعاية لأحد الأشخاص، فاحمي نفسك باتباع تدابير الوقاية عند الاتصال الجسدي المباشر أو أثناء التفاعل الجسدي القريب، مثل:

« تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في مساحة مشتركة معًا

« ارتداء قناع تنفس أو قناع وجه بأفضل جودة وأفضل مقاس لك في حال توفره

« ارتداء واقي للعين مثل واقيات الوجه أو نظارات السلامة أو غطاء السلامة للعينين (يجب ألا تحل أدوات حماية العين محل استخدام قناع التنفس أو قناع الوجه)

- هذا يحافظ على إبقاء الرذاذ أو السوائل الصادرة عن أي جسم بعيدًا عن عينيك، مثل القطرات الصادرة عن الجهاز التنفسي

« إبقاء المساحة التي توفر فيها الرعاية جيدة التهوية

« اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل:

- قبل تقديم الرعاية وخاصة بعدها

• قبل وبعد ارتداء وخلع أجهزة قناع التنفس أو قناع الوجه وأجهزة واقي العينين عند ارتداء أدوات وقاية العين، ارتدِها فوق نظارة طبية وارتدِها بعد ارتداء قناع التنفس أو قناع الوجه.

لإزالة أدوات حماية العين:

1. اغسل يديك

2. أزل أدوات حماية العين عن طريق إمساك:

- ذراعي نظارات السلامة أو النظارات الواقية أو

- الجوانب أو الجزء الخلفي لدرع الوجه

الجزء الأمامي من العناصر الواقية ملوثة، لذلك لا تلمسها.

للتخلص من أدوات حماية العينين:

## الأدوات اللازمة

تشمل الأدوات اللازمة إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك مريضاً أو في عزل طبي في المنزل ما يلي:

- « ترمومتر لقياس الحرارة
- « قناع تنفس بأفضل جودة وأفضل مقاس ملائم (مثل N95 أو KN95) أو قناع الوجه المتاح لديك
- « أدوات حماية العين، مثل واقي الوجه أو نظارات السلامة أو النظارات الواقية
- « حاوية نفايات يمكن استخدامها دون لمس على أن تكون بطانتها بلاستيكية، مثل سلة المهملات

تشمل منتجات النظافة الموصى بها ما يلي:

- « مناديل ومناشف ورقية يمكن التخلص منها
- « مطهر لليدين يحتوي على 60% كحول على الأقل
- « صابون الأطباق وصابون اليد وصابون الغسيل العادي
- « منتجات التنظيف المنزلية
- « مطهر الأسطح الصلبة يحتوي على رقم تعريف للعقاقير (DIN)
- إذا كان ذلك غير متاح، فاستخدم محلول مخفف من المبيض
- « مناديل جاهزة تحتوي على الكحول أو منتجات التنظيف المخصصة للإلكترونيات

اقرأ واتبع تعليمات الشركة المصنعة للاستخدام الآمن لمنتجات التنظيف والتطهير.

- « قم بتزويد منزلك بالمواد والأدوات اللازمة مسبقاً في حالة احتياجك أنت أو أحد أفراد أسرتك للبقاء في المنزل بسبب الإصابة بالمرض أو الدخول في عزل صحي. تواصل مع العائلة أو الأصدقاء أو الجيران للحصول على المساعدة إذا لم تتمكن من الحصول على هذه الإمدادات بنفسك. عند التواصل مع الآخرين، افعل ذلك بطريقة آمنة عن طريق تجنب الاتصال البدني إذا استطعت، مثل استلام الأغراض والتقاطها من الرواق دون تلامس. يمكنك أيضاً الاتصال بهيئة الصحة العامة المحلية أو منظمة مجتمعية للحصول على المشورة والدعم والموارد.
- « حيثما أمكن، ابق في مكان به مياه جارية. سيسهل ذلك ممارسة غسل اليدين وتنظيفهما وتعقيمهما وكذلك غسل الملابس.

1. إذا كانت هذه الأدوات قابلة للتخلص منها: ضعها في حاوية نفايات مبطنة بالبلاستيك

2. إذا كانت هذه الأدوات قابلة لإعادة الاستخدام: نظفها بالماء والصابون ثم عقمها بالمطهرات المعتمدة للأسطح الصلبة

• إذا كان ذلك غير متاح، فاستخدم محلول مخفف من المبيض

3. اغسل يديك

## إذا ظهرت عندك أعراض حادة

يجب على كل فرد في المنزل، بما في ذلك مقدمي الرعاية الذين قد يكونون قد أتوا من خارج المنزل، مراقبة الأعراض الجديدة أو المتفاقمة.

اتصل برقم 911 أو برقم الطوارئ المحلي إذا ظهرت عليك أنت أو غيرك أعراض حادة، مثل:

- « صعوبة في التنفس أو ضيق شديد في التنفس
- « ضغط مستمر أو ألم في الصدر
- « بداية الشعور بالاختلال
- « صعوبة في الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً
- « تغير لون الجلد أو الشفاهة أو أسفل الأظافر للون الشاحب أو الرمادي أو الأزرق

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك بحاجة إلى رعاية طبية طارئة، فأبلغ

الطاقم الطبي بأنك أنت أو الفرد المتلقي للعناية مصاب أو قد تكون مصاباً بـ COVID-19. اتبع التعليمات المقدمة. وهذا يشمل إذا كنت:

- « ستتصل بالإسعاف
- « ستستقل سيارة خاصة إلى المستشفى

أثناء التنقل في مركبة خاصة، اتبع إجراءات الصحة العامة الفردية الصارمة لتقليل مخاطر الانتشار و:

« ارتدي قناع التنفس (إذا لم يكن متوفرًا، ارتدي قناعًا طبيًا مناسبًا) ما لم تكن تعاني من صعوبة في التنفس

• يجب على جميع الركاب الآخرين أيضاً ارتداء قناع التنفس

« تقليل عدد الركاب في السيارة

« زيادة المسافة الجسدية بين السائق والشخص المريض

« فتح جميع نوافذ السيارة لتحسين التهوية إن أمكن وكان القيام بذلك أمرًا آمنًا

يجب عدم استخدام المواصلات العامة من أجل الحصول على الرعاية الصحية. في حالة عدم توفر أي خيار آخر، ارتدي قناع تنفس بأفضل جودة وأفضل مقاس ملائم (مثل N95 أو KN95) أو قناع الوجه المتاح لديك.