



كيفية الانعزال في منزلك عند احتمال إصابتك بمرض كوفيد-19

المقصود بالانعزال هو البقاء في المنزل عندما تظهر عليك إحدى أعراض مرض كوفيد-19 وعندما يكون هناك احتمال أنك قد تعرضت إلى الفيروس. إن تجنبك مخالطة الأشخاص الآخرين سيساعد على منع نقل المرض إلى الآخرين في منزلك وفي مجتمعك المحلي.

يجب عليك أن تقوم بما يلي:

- الذهاب مباشرة إلى منزلك و/أو البقاء في المنزل في الحالات التالية:
 - إذا تم تشخيصك بأنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو كنت تنتظر نتائج الفحص المخبري الخاص بمرض كوفيد-19.
 - إذا ظهر عليك أي عرض من أعراض مرض كوفيد-19، حتى ولو كان خفيفاً، و
 - كنت قد اختلطت بحالة مُشتبه بها أو مُحتملة أو مؤكدة من مرض كوفيد-19
 - وأخبرتك سلطة الصحة العامة (مباشرة بواسطة الإخطارات العامة أو من خلال وسيلة للتقييم الذاتي) بأنك ربما قد تعرضت لمرض كوفيد-19
 - عُدت من السفر خارج كندا ولديك أعراض مرض كوفيد-19 (إجباري) *
- يجب عليك مراقبة أعراضك حسب إرشادات مقدم الرعاية الطبية أو سلطة الصحة العامة حتى يخبرونك بأنك لم تعد تشكل خطراً لنقل الفيروس إلى الآخرين.
- عليك أن تتصل فوراً بمقدم الرعاية الطبية أو سلطة الصحة العامة واتباع إرشاداتهم إذا ازدادت أعراضك سوءاً.

تقييد مخالطة الآخرين

- لا تخرج من منزلك إلا إذا كنت بحاجة إلى خدمات طبية لا تقبل التأجيل.
- لا تستخدم وسائل النقل والمواصلات العامة (مثل وسائل النقل البلدية، وسيارة الأجرة أو خدمات النقل المشتركة).
- قم بالترتيبات اللازمة لتسليم البقالة والمستلزمات الأخرى إلى باب منزلك وذلك للتقليل من الاختلاط بالآخرين.



- لا تنعزل في المنزل إذا لم يكن في استطاعتك أن تفصل نفسك عن الأشخاص الذين يعيشون معك. مثلاً، إذا كنت تسكن:
 - في مكان للسكن الجماعي أو الاجتماعي؛
 - في شقة صغيرة مشتركة،
 - تعيش في نفس المنزل الذي توجد فيه عائلات كبيرة وأشخاص كثيرون؛
 - تسكن مع رفقاء الشقة الذين لم يسافروا معك ولا يمكنك تجنبهم؛ أو
 - توجد في مخيم، أو سكن للطلبة أو أماكن أخرى للسكن الجماعي التي يتم فيها الاختلاط عن قرب أو تكون فيها فضاءات مشتركة؛
- ابق في غرفة منفصلة واستخدم حماماً منفصلاً عن الآخرين في منزلك، إن أمكن. وهذا ينطبق أيضاً على الأماكن التي تسكن فيها مع الأصدقاء/ أفراد العائلة الذين لم يسافروا معك.
- قم بتنظيف الأماكن المشتركة بشكل منتظم وكامل بعد الاستعمال.
- إذا كنت مضطراً للاختلاط بأشخاص آخرين، فيجب عليك ممارسة التباعد الجسدي واترك على الأقل مسافة مترين بينك وبين الشخص الآخر.
- تجنب مخالطة الأشخاص الذين هم معرضون لخطر الإصابة بمرض أو مضاعفات أكثر خطورة.
- إذا كنت تنزل في فندق، فيجب عليك أن ألا تغادر غرفتك وأن لا تستخدم الفضاءات المشتركة مثل البهو والساحات الخارجية والمطاعم ونوادي الرياضة أو المسابح.
- احرص على أن يكون اختلاطك بالآخرين قصيراً وارتد كمامة طبية، إن كانت متوفرة، وإن لم تكن متوفرة، ارتد كمامة غير طبية أو غطاء الوجه (مثلاً مصنوع على الأقل من طبقتين من قماش منسوج بإحكام ومصمم بغرض تغطية الأنف والفم بشكل كامل دون ترك أي فجوة، وتثبيتته على الرأس بربطات أو بحلقتين حول الأذن) عندما تسعل أو تعطس أو إذا كنت تريد أن تكون في نفس الغرفة مع الأشخاص الآخرين في المنزل.
- اتبع الإرشادات المنشورة على الإنترنت بشأن كيفية استخدام كمامات الوجه والتخلص منها وغسلها بشكل آمن أو كما توصي به سلطة الصحة العامة المحلية.
- تجنب الاختلاط بالحيوانات لأن هناك تقارير عديدة تشير إلى أن بعض الناس قد نقلوا مرض كوفيد-19 إلى حيواناتهم الأليفة.

حافظ على نظافة يديك

- يجب عليك الإكثار من غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، وقم بتجفيف يديك بالمناشف الورقية المخصصة للاستعمال الواحد أو قم بتجفيف يديك بالمناشف القابلة لإعادة الاستخدام وقم بتغييرها عندما تصبح مبللة.
- يمكنك أيضاً إزالة الوسخ بواسطة منديل مبلل ثم بعد ذلك استعمال معقم أو مطهر اليدين المصنوع أساساً من الكحول والذي يحتوي على نسبة 60% من الكحول.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- احرص على أن تسعل أو تعطس في مفرق ذراعك أو في منديل من ورق.



تجنب تلويث المواد والأسطح المشتركة

- يجب عليك تنظيف وتطهير الأسطح التي تلمسها بكثرة على الأقل مرة في اليوم، مثل المراحيض، والطاولات الجانبية، ومقابض الأبواب والهواتف وأجهزة التحكم في التلفاز عن بعد.
- لا تشارك أدواتك وأغراضك الشخصية مع الآخرين مثل فرشاة الأسنان، والمناشف وأفرشة السرير وأدوات المطبخ والأجهزة الإلكترونية.
- لتطهير الأسطح، ينبغي استعمال فقط مطهرات الأسطح الصلبة المعتمدة التي تحتوي على رقم هوية العقار (DIN). رقم هوية العقار (DIN) هو رقم يتكون من 8 أرقام تمنحه وزارة الصحة الكندية لإثبات أن منتج التطهير هذا هو معتمد وسليم وآمن للاستخدام في كندا.
- ضع الأشياء الملوثة التي لا يمكن تنظيفها في حاوية مغلقة من الداخل، وقم بربط وشد محتوياتها وتخلص منها مع نفايات المنزل الأخرى.
- أغلق غطاء المراض قبل شطف الماء.
- إن ارتداء كمامة الوجه، بما فيها الكمامة غير طبية أو غطاء وجه (مثلا مصنوع على الأقل من طبقتين من قماش منسوج بإحكام ومصمم بغرض تغطية الأنف والفم بشكل كامل دون ترك أي فجوة، وتثبيته على الرأس بربطات أو بحلقين حول الأذن) قد يؤدي إلى حبس الرذاذ التنفسي ومنعه من تلويث الأسطح الموجودة حولك – لكن ارتداء الكمامة لا يعني التقليل من تنظيف الأسطح.

الاعتناء بنفسك

- يجب عليك مراقبة أعراضك حسبما يوصيك به مقدم الرعاية الطبية أو سلطة الصحة العامة.
- إذا ازدادت أعراضك سوءاً، فيجب عليك فوراً الاتصال بمقدم الرعاية الطبية أو سلطة الصحة العامة واتباع إرشاداتهم.
- إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بمرض أو مضاعفات أكثر خطورة، فيجب أن تراقب نفسك لرصد الأعراض التي تزداد سوءاً أو الأعراض الطارئة، مثل:
 - سعال جديد أو سعال يزداد سوءاً
 - صعوبة التقاط الأنفاس أو صعوبة في التنفس
 - درجة حرارة تعادل أو تزيد عن 38 درجة مئوية
 - الإحساس بالحمى
 - القشعريرة
 - تعب أو ضعف
 - آلام في العضلات أو الجسم
 - فقدان جديد لحاسة الشم أو التذوق
 - صداع الرأس
 - أعراض في البطن والأمعاء (مثل مغص في البطن، الإسهال، التقيؤ)
 - الإحساس بالسقم
- إذا ظهرت عليك أعراض طارئة، فيجب عليك الاتصال برقم 911 أو بخط المساعدة الطارئة المحلي وأخبرهم أنك:



- قد تكون مصاباً بمرض كوفيد-19
- معرض أكثر لخطر الإصابة بمضاعفات خطيرة.
- خذ قسطاً من الراحة وتناول نظاماً غذائياً متوازناً وابق على اتصال مع الآخرين بواسطة أجهزة الاتصال.

المستلزمات الضرورية في البيت أثناء الانعزال

- الكمادات الطبية إن كانت متوفرة للشخص المصاب ولمقدم الرعاية، وإن كانت غير متوفرة، الكمادات غير الطبية أو غطاء الوجه (مثلاً مصنوع على الأقل من طبقتين من قماش منسوج بإحكام ومصمم بغرض تغطية الأنف والفم بشكل كامل دون ترك أي فجوة، وتثبيته على الرأس بربطات أو بحلقتين حول الأذن)
- وسائل حماية العينين (واقي الوجه/النظارات الواقية) لكي يستعملها مقدم الرعاية
- القفازات المخصصة للاستعمال الواحد (لا تستعملها مرة ثانية) لكي يستعملها مقدم الرعاية
- المناشف الورقية للاستعمال الواحد
- المناديل الورقية
- سلة القمامة مبطنة بالبلاستيك
- ميزان الحرارة
- الأدوية التي لا تصرف بوصفة طبية (مثل ibuprofen أو acetaminophen)
- الماء الجاري
- صابون اليد
- مطهر اليد المصنوع أساساً من الكحول يحتوي على الأقل على نسبة 60 في المائة من الكحول
- صابون غسل الأواني
- صابون غسل الملابس العادي
- منتجات النظافة المنزلية العادية
- مطهر الأسطح الصلبة،
- وإذا كان غير متوفر، محلول تبييض مركز (5 في المائة) ووعاء منفصل لتخفيف محلول التبييض.
- مناديل مطهرة مصنوعة من الكحول أو منتجات نظافة مناسبة لتنظيف الأجهزة الإلكترونية التي يلمسها الناس بكثرة.

كل واحد منا يستطيع أن يقوم بدوره في منع انتشار مرض كوفيد-19.

للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني Canada.ca/coronavirus أو الاتصال برقم الهاتف **1-833-784-4397**

*قانون الحجر الصحي

تقوم الحكومة الكندية بتنفيذ "مرسوم الطوارئ" بموجب قانون الحجر الصحي. وينص هذا المرسوم على أنه يجب على الأشخاص الذين يدخلون إلى كندا - سواء عن طريق الجو أو البحر أو البر - أن يعزلوا أنفسهم لمدة 14 يوماً إذا ظهرت عليهم أعراض مرض كوفيد-19 من أجل الحد من إدخال وانتشار مرض كوفيد-19. تبدأ مدة الأربعة عشر يوماً من يوم دخول الشخص إلى كندا.