



مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

ربما قد تعرّضتَ للفيروس الذي يُسبب مرض كوفيد-19

الحجر الصحي الإجباري

قامت حكومة كندا بوضع تدابير طارئة لإبطاء انتقال مرض كوفيد-19 إلى كندا وانتشاره فيها. يجب أن تخضع للحجر الصحي لمدة 14 يوماً، وأن تُعطي للسلطات معلومات الاتصال بك وأن ترصد نفسك بالنسبة للأعراض طبقاً لمرسوم كندا لتقليل خطر التعرض لمرض كوفيد-19 (الانعزال الإلزامي) رقم 4.

يخضع امتتالك لهذا المرسوم إلى المراقبة والتحقق والإنفاذ. وفي حالة عدم الامتثال لهذا المرسوم، قد يتم نقل الأشخاص الذين ينتهكون هذا المرسوم إلى منشأةٍ للحجر الصحي وقد تُفرضُ عليهم أيضاً غرامات و/أو عقوبة السجن.

✓	تأكد من وجود مكان مناسب للحجر الصحي تتوفر فيه ضروريات الحياة.
✓	أذهب مباشرة إلى المكان الذي ستمضي فيه فترة الحجر الصحي بدون تأخير، وابقَ هناك لمدة 14 يوماً من تاريخ دخولك إلى كندا.
✓	يجب أن ترتدي كمامة غير طبية مناسبة أو غطاء للوجه مناسب أثناء التنقل.
✓	التزم بممارسة التباعد الجسدي في جميع الأوقات.
✓	استخدم وسائل النقل الخاصة، مثل سيارتك الخاصة للوصول على المكان الذي ستمضي فيه فترة الحجر الصحي، إن أمكن ذلك.
x	تجنب مخالطة الآخرين أثناء التنقل:
✓	ابقَ في السيارة قدر الإمكان؛
✓	إذا كنت بحاجة إلى البنزين، ادفع التكلفة عند مضخة البنزين؛
✓	إذا كنت بحاجة إلى طعام، فاحصل على طلبيتك من شبك تسليم الطلبات في المطعم؛
✓	إذا كنت بحاجة إلى استخدام منطقة استراحة، فارتد كمامتك وحافظ على التباعد الجسدي والتزم بممارسات النظافة الجيدة.

لدى بعض المقاطعات والأقاليم تقييدات إضافية تخص السفر

(مثلاً منع السفر غير الضروري إلى المقاطعة، ووصول محدود إلى بعض المناطق داخل المقاطعة، إلخ).

الرجاء مراجعة لائحة المواقع الإلكترونية للمقاطعات والأقاليم على ظهر هذا المنشور للحصول على المزيد من المعلومات. الرجاء الملاحظة أن سلطات المقاطعة/الإقليم قد تتصل بك خلال فترة حجرك الصحي التي تدوم 14 يوماً، وأنه في حالة وجود اختلاف بين التوجيهات والتعليمات الفدرالية وتوجيهات المقاطعات والأقاليم، فينبغي اتباع المتطلبات الأكثر صرامة والأكثر احترازاً.





يجب أن تراقب صحتك بالنسبة

للصعوبة في التنفس

للسعال

للحمى

إذا شعرت بأي أعراض ناجمة عن مرض كوفيد-19 (السعال، ضيق التنفس، أو الحمى التي تعادل درجة حرارتها أو تزيد عن 38 درجة مئوية أو علامات الحمى مثل الارتعاش، أو احمرار الجلد أو التعرق المفرط):

- اعزل نفسك ذاتياً على الفور
- اتصل فوراً بهيئة الصحة العامة المحلية (انظر ظهر هذا المنشور للحصول على معلومات الاتصال) واتبع تعليماتهم. تبدأ فترة الـ 14 يوماً مرة أخرى، خلال فترة الحجر الصحي، إذا ظهرت عليك أي علامات وأعراض لكوفيد-19، بما في ذلك تلك المذكورة أعلاه، أو إذا تعرضت لشخص آخر يخضع لهذا المرسوم والذي تظهر عليه علامات وأعراض أو تكون نتيجة فحصه ضد مرض كوفيد-19 إيجابية.

الرجاء مراجعة الموقع الإلكتروني <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#s> للحصول على معلومات بشأن المزيد من الأعراض الشائعة لمرض كوفيد-19، أو على معلومات عن عوامل خطر زيادة التعرض لـ كوفيد-19 و / أو لمرض أو عواقب أكثر خطورة.

للمساعدة على التقليل من انتشار مرض كوفيد-19

بلغ عن أعراضك باستخدام تطبيق ArriveCAN، أو عن طريق الإنترنت من خلال الموقع الإلكتروني https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca أو عن طريق رقم الهاتف: 1-833-641-0343 يوم حتى نهاية مدة حجرك الصحي التي تدوم 14 يوماً	سجل نفسك في ظرف 48 ساعة من وصولك إلى كندا باستخدام تطبيق ArriveCAN، أو عن طريق الإنترنت من الموقع الإلكتروني https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca أو عن طريق رقم الهاتف: 1-833-641-0343	أذهب مباشرة إلى المكان الذي ستمضي فيه فترة الحجر الصحي، وتجنب التوقف في أي مكان أثناء تنقلك.
---	--	--



الأشياء المُباحة والأشياء الممنوعة أثناء فترة الحجر الصحي

التي تستغرق 14 يوماً

الأشياء الممنوعة أثناء الحجر الصحي	الأشياء المُباحة أثناء الحجر الصحي	
<ul style="list-style-type: none">• لا يجوز لك مغادرة المكان الذي تمضي فيه الحجر الصحي إلا إذا كنت تحتاج إلى المساعدة الطبية.• لا يجوز لك استقبال أي زوار حتى لو كان ذلك في مساحة خارجية وعلى تباعد جسدي قدره مترين منهم.	<ul style="list-style-type: none">• يجوز لك أن تستخدم الأماكن المشتركة في المكان الذي تمضي فيه مدة الحجر الصحي شريطة أن تلتزم بما يلي:<ul style="list-style-type: none">• تجنب مخالطة الأشخاص الآخرين الذين لم يسافروا معك؛• احرص على تطهير الأماكن المشتركة مع الآخرين بعد استعمالها؛• عليك بارتداء كمامة غير طبية مناسبة أو غطاء وجه مناسب إذا تعذر ترك مسافة مترين بينك وبين الآخرين في المكان الذي تمضي فيه مدة الحجر الصحي.	
<h3>الأشياء المُوصى بها أثناء الحجر الصحي</h3>		
تغطية فمك وأنفك بذراعك عند السعال أو العطاس.	تجنب لمس وجهك.	الإكثار من غسل يديك بالصابون والماء الدافئ أو استخدام معقم لليدين يحتوي أساسه على 60% كحول على الأقل
<p>سيتم الاتصال بك من رقم الهاتف 1-888-336-7735 للتأكد من التزامك بالحجر الصحي الذي يستغرق 14 يوماً.</p>		



هيئات الصحة العامة

الموقع الإلكتروني	رقم الهاتف	المقاطعات والأقاليم
www.bccdc.ca/covid19	811	كولومبيا البريطانية
www.myhealth.alberta.ca	811	ألبرتا
www.saskhealthauthority.ca	811	ساسكاتشوان
www.manitoba.ca/covid19	1-888-315-9257	مانيتوبا
www.ontario.ca/coronavirus	1-866-797-0000	أونتاريو
www.quebec.ca/en/coronavirus	1-877-644-4545	كيبك
www.gnb.ca/publichealth	811	نيو برونزويك
www.nshealth.ca/public-health	811	نوفاسكوشا
www.princeedwardisland.ca/covid19	811	جزيرة برانس إدوارد
www.gov.nl.ca/covid-19	811 أو 1-888-709-2929	نيوفاوندلاند ولابرادور
www.gov.nu.ca/health	1-867-975-5772	نونافوت
www.hss.gov.nt.ca	811	الأقاليم الشمالية الغربية
www.yukon.ca/covid-19	811	يوكون

للمزيد من المعلومات:

canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397

رقم التعريف: 04-22-02/التاريخ: 2020/09/01