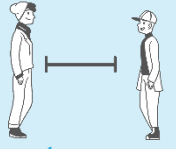


البُعد الاجتماعي، مراقبة النفس، الحجر الصحي الذاتي، العزل الذاتي

ماذا تعني تلك المصطلحات؟ وماذا أفعل إذا طُلب مني القيام بها؟

البُعد الاجتماعي



يجب علينا جميعاً ممارسة البُعد الاجتماعي. فهو يساعد في حماية كل فرد في مجتمعنا من الأمراض، وخاصةً الأشخاص الأكثر ضعفاً. كيف يبدو البُعد الاجتماعي؟

يمكن للشركات والمنظمات القيام بما يلي:

- جعل موظفيها يعملون عن بعد.
- الحد من الاجتماعات الشخصية والسفر.
- تعديل أعمالها لتوفير المزيد من الخيارات عبر الإنترنت ومنع الأشخاص من التجمع.

يمكن للأفراد القيام بما يلي:

- المحافظة على مسافة ستة أقدام بينهم وبين الآخرين قدر الإمكان.
- الحصول على البقالة أو طلبات المطاعم عن طريق خدمة توصيل الطلبات إلى جانب الطريق بدلاً من الدخول إلى المتجر أو المطعم.
- استخدام الخدمات عبر الإنترنت أو الخدمات المصرفية لراكبي السيارات.
- تجنب الأماكن العامة في الأوقات الأكثر ازدحاماً.
- تجنب اللقاءات بين مجموعات كبيرة من الأفراد.

قد نطلب منك أيضاً القيام بأي مما يلي:

مَن يجب أن يفعل ذلك؟ ما هذا؟

<ul style="list-style-type: none"> • ممارسة البُعد الاجتماعي. • فحص وتسجيل درجة حرارتك مرتين في اليوم ومراقبة الأعراض. • إذا ظهرت أعراض، فاتصل بطبيبك لشرح الأعراض وإمكانية الإصابة المحتملة قبل الذهاب إليه. 	<p>الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض، ولكنهم تعرضوا لمخاطر منخفضة مثل الوجود في مطار أو مطعم في الوقت نفسه مع شخص لديه حالة مؤكدة من الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19).</p>	 <h3>المراقبة الذاتية</h3>
<ul style="list-style-type: none"> • البقاء في المنزل على مدار الساعة وطيلة أيام الأسبوع مع مراقبة نفسك لمدة 14 يوماً. • يجب أن يمارس أفراد الأسرة وزملاء الغرفة البُعد الاجتماعي. • في حالة ظهور أعراض لديك، فيجب أن يذهب أفراد الأسرة وزملاء الغرفة أيضاً إلى الحجر الصحي الذاتي. 	<p>الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض، ولكن لديهم احتمالية أكبر للإصابة بالمرض بسبب مكان سفرهم أو اتصالهم بشخص يخضع لفحص الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19).</p>	 <h3>الحجر الصحي الذاتي</h3>
<ul style="list-style-type: none"> • نفس خطوات الحجر الصحي الذاتي. • يجب الإبلاغ عن درجات الحرارة والأعراض مرتين يومياً إلى إدارة الصحة خلال 14 يوماً من الحجر الصحي. 	<p>المسافرون من الصين أو إيران والذين اتصلوا اتصالاً وثيقاً بأشخاص ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا (COVID-19).</p>	 <h3>الحجر الصحي المراقب</h3>
<ul style="list-style-type: none"> • البقاء في غرفة منفصلة عن بقية أفراد الأسرة. • استخدام حمام منفصل إن أمكن. إبقاء فرش الأسنان منفصلة إذا كان لا بد من استخدام الحمام نفسه. • يجب على أفراد الأسرة وزملاء الغرفة تجنب الاتصال بالشخص المريض وممارسة الحجر الصحي الذاتي. • ارتداء قناع في حالة الذهاب إلى أماكن عامة. 	<p>المرضى الذين يعانون من أعراض الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) ولكن حالتهم ليست خطيرة بما يكفي لدخول المستشفى.</p>	 <h3>العزل الذاتي</h3>