

# توجيهات خاصة بالعزل والحجر الصحي والمراقبة والتباعد الاجتماعي

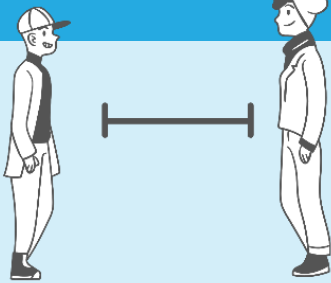
Directions for Isolation, Quarantine, Monitoring, and Social Distancing (Arabic)

يُعد اتباع هذه التوجيهات أفضل طريقة للحفاظ على سلامة أصدقائك وعائلتك من الإصابة بفيروس كورونا المستجد COVID-19. يُرجى القيام بدورك للحفاظ على صحة الجميع في مجتمعنا.

من الذي يجب عليه اتخاذ الخطوات المناسبة؟

- التباعد الاجتماعي: الجميع
- المراقبة الذاتية: أي شخص يريد أن يتأكد من أنه لن يمرض
- الحجر الصحي الذاتي: أي شخص كان على اتصال مباشر مع شخص مريض أو يعيش معه
- العزل الذاتي: أي شخص مريض

## التباعد الاجتماعي



- المحافظة على مسافة 6 أقدام بين الأشخاص بقدر الإمكان.
- تجنب الأماكن في أكثر الأوقات ازدحامًا.
- استخدم خدمات الإنترنت أو الطلب أثناء قيادة السيارة أو جانب الرصيف عندما يكون ذلك ممكنًا.
- تجنب التجمع في مجموعات اجتماعية.
- إذا كان ذلك ممكنًا، يجب أن توفر الشركات العمل عن بعد للموظفين، وخيارات الإنترنت، والحد من الاجتماعات الشخصية.

## المراقبة الذاتية



- مارس التباعد الاجتماعي.
- قم بقياس درجة الحرارة وتسجيلها يوميًا.
- أبلغ طبيبك عن أي درجة حرارة تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى.
- أبلغ طبيبك عن أي بداية للأمراض التنفسية. وتتضمن تلك الأمراض ما يلي:
  1. السعال
  2. ضيق أو صعوبة في التنفس
  3. ألم الصدر
  4. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تعاني من التهاب الحلق أو التعب أو آلام العضلات أو القشعريرة أو الصداع أو آلام البطن أو الغثيان أو القيء أو الإسهال
- إذا كنت بحاجة إلى تلقي رعاية طبية، فاتصل بطبيبك أولاً.
- ينبغي لأفراد الأسرة أن يمارسوا التباعد الاجتماعي.
- إذا ظهرت عليك أعراض المرض، فستنتقل إلى العزل الذاتي.



- يجب ألا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة تحت أي ظرف من الظروف. يجب ألا تفكر في مغادرة منزلك إلا إذا كنت في حاجة إلى تلقي الرعاية الطبية.
  - تجنب استخدام وسائل المواصلات العامة للوصول إلى مقدم الرعاية الطبية أو قسم الطوارئ. لا تستخدم الحافلات أو Uber أو Lyft أو سيارات التاكسي أو خطوط السكك الحديدية.
  - ارتدِ قناعًا على أنفك وفمك إذا اضطررت لمغادرة منزلك لطلب الرعاية الطبية.
- قم بقياس درجة الحرارة وتسجيلها يوميًا.
- أبلغ طبيبك عن أي درجة حرارة تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى.
- أبلغ طبيبك عن أي بداية للأمراض التنفسية. وتتضمن تلك الأمراض ما يلي:
  1. السعال
  2. ضيق أو صعوبة في التنفس
  3. ألم الصدر
  4. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تعاني من التهاب الحلق أو آلام العضلات أو القشعريرة أو الصداع أو آلام البطن أو الغثيان أو القيء أو الإسهال
- إذا كنت بحاجة إلى تلقي رعاية طبية، فاتصل بطبيبك أولاً.
- قلل من التواصل مع الآخرين في منزلك عندما يكون ذلك ممكنًا.
- لا تشارك الأغراض مع أفراد أسرتك أو الحيوانات الأليفة مثل الأطباق أو أكواب الشرب أو الأواني الفضية أو المناشف أو المفروشات. بعد استخدام تلك الأغراض، يجب غسلها بالصابون والماء الساخن.
- قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس بمنديل فوري يُستعمل لمرة واحدة أو بالجزء العلوي من أكمامك. تخلص من المناديل الورقية المستعملة في سلة مهملات داخلها كيس. اغسل يديك بعد ذلك مباشرة.
- اغسل يديك بالصابون والماء بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل. وهذا يشمل بعد استخدام دورة المياه، والسعال أو العطس، أو عندما تكونان متسخين بشكل واضح. إذا لم يكن في إمكانك غسلهما بالماء والصابون، فاستخدم مطهرًا لليد على أن تكون نسبة الكحول فيه 60% - 95%.
- تجنب ملامسة عينيك، وأنفك، وفمك بيدين غير مغسولتين.
- نظف الأسطح التي يكثر استخدامها بمحلول يتكون من 3/1 كوب من مادة التبييض يضاف إلى جالون من الماء أو بخاخات أو مناديل مبللة معقمة يوميًا. وهذا يشمل الأسطح التي تكثر ملامستها مثل الهواتف والأجهزة اللوحية ولوحات المفاتيح ومقابض الأبواب ومستلزمات الحمام ودورات المياه والمناضد والترابيزات والطاولات بجانب السرير. ارتدِ قفازات مطاطية إذا لزم الأمر وتأكد من تهوية المنطقة بشكل صحيح. لا تخط مواد التبييض مع منتجات التنظيف الأخرى.
- ينبغي لأفراد الأسرة أن يمارسوا المراقبة الذاتية.
- إذا ظهرت عليك أعراض المرض، فستنتقل إلى العزل الذاتي.



- يجب ألا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة تحت أي ظرف من الظروف. يجب ألا تفكر في مغادرة منزلك إلا إذا كنت في حاجة إلى تلقي الرعاية الطبية.
  - تجنب استخدام وسائل المواصلات العامة للوصول إلى مقدم الرعاية الطبية أو قسم الطوارئ. لا تستخدم الحافلات أو Uber أو Lyft أو سيارات التاكسي أو خطوط السكك الحديدية.
  - ارتدِ قناعاً على أنفك وفمك إذا اضطررت لمغادرة منزلك لطلب الرعاية الطبية.
- لا تتعامل مع حيوانات أليفة أو أي حيوانات أخرى خلال فترة مرضك.
- قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس بمنديل فوري يُستعمل لمرة واحدة أو بالجزء العلوي من أكمامك. تخلص من المناديل الورقية المستعملة في سلة مهملات داخلها كيس. اغسل يديك بعد ذلك مباشرة.
- اغسل يديك بالصابون والماء بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل. وهذا يشمل بعد استخدام دورة المياه، والسعال أو العطس، أو عندما تكونان متسخين بشكل واضح. إذا لم يكن في إمكانك غسلهما بالماء والصابون، فاستخدم مطهراً لليد على أن تكون نسبة الكحول فيه 60% - 95%.
- تجنب ملامسة عينيك، وأنفك، وفمك بيدين غير مغسولتين.
- نظف الأسطح التي يكثر استخدامها بمحلول يتكون من 3/1 كوب من مادة التبييض يضاف إلى جالون من الماء أو بخاخات أو مناديل معقمة يومياً. وهذا يشمل الأسطح التي تكثر ملامستها مثل الهواتف والأجهزة اللوحية ولوحات المفاتيح ومقابض الأبواب ومستلزمات الحمام ودورات المياه والمناضد والترابيزات والطاولات بجانب السرير. ارتدِ قفازات مطاطية إذا لزم الأمر وتأكد من تهوية المنطقة بشكل صحيح. لا تخط مواد التبييض مع منتجات التنظيف الأخرى.
- عليك كذلك تنظيف أي أغراض أو أسطح قد تتلوث بالدم أو المخاط أو القيء أو البول أو البراز أو سوائل الجسم.
- تأكد من أن منزلك به تدفق هواء جيد، افتح النوافذ إذا سمح الطقس بذلك أو استخدم مكيف الهواء.

#### إذا كنت تعيش مع الآخرين:

- فاعزل نفسك عن أفراد الأسرة الآخرين والحيوانات الأليفة كلما كان ذلك ممكناً.
- عليك أن تظل في غرفة محددة وبعيداً عن أفراد الأسرة الآخرين.
- استخدم حماماً منفصلاً إذا كان ممكناً.
  - إذا كان لا بد من مشاركة الحمام، فامسح جميع الأسطح بعد أن يستخدمها المريض.
  - إذا كنت تشارك مكان الاستحمام، فلا تشارك شفرات الحلاقة أو المناشف أو إسفنجات/بوف الجسم.
  - افصل بين فرش الأسنان.
  - إذا كان لا بد من الدخول إلى مساحة مشتركة، فضع قناعاً على الأنف والفم قبل مغادرة غرفتك.
- لا تشارك الأغراض مع أفراد أسرتك أو الحيوانات الأليفة مثل الأطباق أو أكواب الشرب أو الأواني الفضية أو المناشف أو المفروشات. بعد استخدام تلك الأغراض، يجب غسلها بالصابون والماء الساخن.
- ينبغي لأفراد الأسرة أن يمارسوا الحجر الصحي الذاتي.
- يجب التعامل مع الملابس المتسخة باستخدام القفازات وإبعادها عن الجسم. لا تهز الملابس. اغسل الملابس وجففه باستخدام منظف عادي على أعلى درجة حرارة حسب الملصق.
- يجب على الشخص الذي لا تظهر عليه أعراض أن يعتني بالحيوانات الأليفة ويتمشى معها.



## العزل الذاتي، يتبع

- إذا كنت تعيش بمفردك، فلا تفتح بابك لأي شخص.
- إذا قام شخص بتوصيل البقالة أو أشياء أخرى لك، فاجعله يتركها على عتبة بابك وانتظر حتى يغادر لفتح الباب.
- لا تطبخ الطعام لأي شخص آخر غيرك.
- يمكن السماح للحيوانات الأليفة بالخروج لقضاء حاجتها، وإذا كان عليك أن تصحبها للتمشية، فارتدِ قناعاً أو قمائشاً على وجهك وابق بالقرب من منزلك لتجنب التلامس مع الآخرين.

### عند طلب الرعاية في إحدى منشآت الرعاية الصحية:

- اتصل مسبقاً للحصول على التعليمات من مقدم الرعاية الصحية. قد يطلبون منك مقابلتهم في الخارج أو استخدام مدخل مختلف عن المخصص لاستخدام باقي الأشخاص.
- تجنب استخدام وسائل المواصلات العامة للوصول إلى مقدم الرعاية الطبية أو قسم الطوارئ. لا تستخدم الحافلات أو Uber أو Lyft أو سيارات التاكسي.
- إن لم تكن قادرًا على القيادة بنفسك وإن لم تتوفر لك وسيلة نقل، فاتصل بالرقم 1-1-9 لنقلك عن طريق الإسعاف.
- إذا كان شخص ما سيقوم بتوصيلك، فارتدِ قناعاً، أو غطِ فمك وأنفك بقطعة قماش خلال وجودك في السيارة معهم.
- إذا كنت ستقود بنفسك، فارتدِ قناعاً أو قطعة قماش تغطي فمك وأنفك قبل خروجك من حافلتك.