



ARABIC/ARABE

عدوى فيروس كورونا (COVID-19)

كيفية العناية بشخص مصاب بفيروس COVID-19 في المنزل:

نصيحة لمقدمي الرعاية

إذا كنت تعنتي بشخص ثبت بالتشخيص إصابته بفيروس COVID-19، فاتبع هذه النصيحة لحماية نفسك والآخرين في المنزل، وكذلك حماية الأشخاص في المجتمع الذي تعيش فيه.

الحد من الاحتكاك بين المصاب وغيره من الأشخاص

- يجب أن يقدم الرعاية شخص واحد سليم.
- تجنب مشاركة الأشياء الشخصية مع المريض، مثل فرش الأسنان أو المناشف أو فرش السرير أو الأواني أو الأجهزة الإلكترونية.
- استخدم حماماً منفصلاً عن الشخص المريض إن أمكن. إذا تذرع استخدام حمام منفصل، يجب على الشخص المريض وضع غطاء المرحاض قبل تصريف المرحاض.

وفر الحماية لنفسك

- إذا كان ذلك ممكناً، يجب ألا يحصل الشخص المصاب بفيروس COVID-19 على الرعاية من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض COVID-19 الخطير. يشمل هؤلاء الأشخاص كبار السن، ذوي الحالات الطبية المزمنة (مثل أمراض القلب والسكري) أو ضعف المناعة.
- إذا كنت بحاجة إلى أن تكون على بعد مترين من الشخص المريض، فارتد قناعاً وقفازين **ووسيلة حماية للعين** يمكن التخلص منها.
- ارتد قفازين يمكن التخلص منها عند لمس الشخص المريض وببيته والأشياء أو الأسطح المتسخة.
- تجنب إعادة استخدام الأقنعة أو القفازات.
- كرر غسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الاحتكاك بالشخص المريض وبعد نزع القفازين والأقنعة ووسيلة حماية العين.
- جفف يديك بمناديل ورقية يمكن التخلص منها. إذا لم تكن المناديل الورقية متاحة لديك، فاستخدم منشفة قابلة لإعادة الاستخدام واستبدلها عندما تصبح مبللة.
- يمكنك أيضاً إزالة الأوساخ باستخدام مناديل مبللة ثم استخدام مطهر لليدين يحتوي على الكحول.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك قبل غسل يديك.

حافظ على نظافة بيئتك



Public Health
Agency of Canada Agence de la santé
publique du Canada

Canada



◀ ضع الأقعة والقفازات والأشياء الملوثة الأخرى المستخدمة في حاوية مبطنة، وأحكم إغلاق الحاويات وتخلاص من هذه المحتويات مع النفايات المنزلية الأخرى.

□ ضع الغسيل المحتمل أن يكون ملوثاً في وعاء مزود ببطانة بلاستيكية وتجنب هزه. اغسله بصابون الغسيل العادي والماء الساخن (60-90 درجة مئوية) وجففه جيداً. يمكن غسل ملابس ومفروشات الشخص المريض باستخدام غسالة أخرى.

□ استخدم المطهرات المنزلية أو المبيض المخفف (جزء واحد من المبيض و 9 أجزاء من الماء)، مرة واحدة على الأقل يومياً، لتنظيف وتطهير الأسطح التي يلمسها الناس في العادة (على سبيل المثال، المرحاض، حاويات الغسيل، الطاولات الجانبية، مقابض الأبواب، الهاتف وأجهزة التحكم التلفزيون عن بعد). نظف الشاشات التي تعمل باللمس باستخدام منديل مبللة بتركيز 70% من الكحول.

راقب نفسك للتحقق من ظهور الأعراض لديك

□ إذا كنت قد التزرت دائماً بالاحتياطات الموصى بها، فراقب نفسك لمدة 14 يوماً بعد آخر احتكاك بينك وبين الشخص المريض للتحقق من ظهور الأعراض لديك.

□ إذا حدث لك احتكاك مباشر بالسوائل التي يفرزها جسم الشخص المريض (على سبيل المثال، الكحة أو العطس في حالة عدم ارتداء قناع)، فاتصل **بهيئة الصحة العامة** المحلية للحصول على مزيد من التعليمات.

□ إذا ظهرت عليك الأعراض، فاعزل نفسك في أسرع وقت ممكن واتصل **بهيئة الصحة العامة** المحلية للحصول على مزيد من التعليمات.



حافظ على هذه المستلزمات

- الأقنعة الجراحية (لا تعد استخدامها)
- وسائل حماية العين
- قفازات يمكن التخلص منها (لا تعد استخدامها)
- مناشف ورقية يمكن التخلص منها
- مناديل
- حاوية نفايات مزودة ببطانة بلاستيكية
- مقاييس حرارة
- أدوية خفض الحرارة التي تُعطى بدون وصفة طبية (مثل الأيبوبروفين ibuprofen أو الأسيتامينوفين "acetaminophen")
- المياه الجارية
- صابون اليدين
- مطهر كحولي يحتوي على كحول بتركيز 60% على الأقل
- صابون غسيل الأطباق
- صابون غسيل الملابس العادي
- منتجات التنظيف المنزلية العادمة
- منتج تبييض (5% هيبوكلوريت الصوديوم) ووعاء منفصل للتخفيف (جزء واحد من المبيض إلى تسعة أجزاء من الماء)
- مناديل مبللة كحولية

يمكنا جميعًا القيام بمهامنا في منع انتشار فيروس COVID-19 لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

أو اتصل على 4397-784-833-1 Canada.ca/coronavirus