



مرض الإصابة بفيروس كرونا (COVID-19)

كيفية العزل بالمنزل عند الإصابة بفيروس COVID-19

المقصود من العزل هو البقاء في المنزل عند الإصابة بفيروس COVID-19 وتجنب مخالطة الأشخاص الآخرين، وذلك للمساعدة في منع انتشار المرض لأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.

إذا تم تشخيصك بأنك مصاب بفيروس COVID-19 فمن المنتظر منك أن تتخذ الإجراءات التالية.

تقييد الاختلاط بالأخرين

↳ لا تغادر المنزل إلا في حالة الضرورة القصوى، مثل احتياج الرعاية الطبية.

↳ عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو المناطق العامة أو ↳ استخدام المواصلات العامة (مثل سيارات الأجرة والحافلات).

↳ جهز احتياجات والإمدادات المطلوبة من البقالة بحيث يتم توصيلها إلى باب منزلك إن أمكن.

↳ في حالة الاضطرار إلى مخالطة الأشخاص حافظ على مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الآخرين. اجعل التفاعل مع الآخرين سريعاً وارتدي قناعاً.

↳ تجنب مخالطة الأشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة التي تؤثر على الجهاز المناعي وكذلك كبار السن.

↳ تجنب الاتصال بالحيوانات الأليفة إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين قيد يختلطوا بالحيوانات الأليفة.





حافظ على نظافة يديك باستمرار

اغسل يديك بالصابون والماء لمدة لا تقل عن 20 ثانية، وجففها بمناديل ورقية ذات الاستخدام لمرة واحدة، أو جففها بفوطة يمكنك إعادة استخدامها، واستبدلها عندما تصبح مبلولة.

يمكنك إزالة الأوساخ بمناديل مبللة ثم استخدام منظف يد يعتمد على الكحول في تكوينه.

تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

قم بالعطس أو الكحة داخل ذراعك المتشنج أو في منديل.

تجنب المواد والأسطح الملوثة

قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي تلمسها عادة مثل المرحاض والطاولات المجاورة للسرير ومقابض الأبواب والهواتف وأجهزة التحكم بالتلفزيون وذلك على الأقل مرة يومياً.

لا تشارك المواد الشخصية مع الآخرين مثل فرشاة الأسنان أو المناشف أو ملاءات الأسرة أو الأواني أو الأجهزة الإلكترونية.

استخدم المطهرات المنزلية أو المبيضات المخففة (جزء واحد من المبيض مقابل تسعه أجزاء من الماء) لعملية التطهير.

ضع العناصر الملوثة التي لا يمكن تنظيفها في حاوية مبطنة وأحكم وضع المحتوى داخلها وتخلص منها مع مخلفات المنزل الأخرى.

أغلق غطاء المرحاض قبل تدفق الماء.



رعياتك الصحية

راقب الأعراض التي قد تظهر عليك كما هو موصى بواسطة مقدم الرعاية الطبية أو إدارة الصحة العامة.

إذا ازدادت الأعراض سوءاً، فاتصل فوراً بمقدار الرعاية الطبية أو بإدارة الصحة العامة واتبع تعليماتهم.

احصل على قدر من الراحة وتتناول نظاماً غذائياً متوازناً وتواصل مع الآخرين عبر "أجهزة التواصل".

المواد الواجب توافرها في المنزل أثناء العزل

- أقنعة طبية للجراحة/العمليات (لا تعيد استخدام الأقنعة المستخدمة)
- أدوات حماية العين
- قفازات تستخدم لمرة واحدة (لا تعيد استخدام القفازات المستخدمة)
- مناشف ورقية تستخدم لمرة واحدة
- مناديل
- حاوية مياه ببطانة بلاستيكية
- مقاييس للحرارة
- أدية تصرف بلا وصفة طبية لخفض الحرارة (مثل إيبوبروفين "ibuprofen" أو أسيتامينوفين "acetaminophen")
- مياه جارية
- صابون للأيدي
- غسول يد يستند في تكوينه على الكحول يحتوي على 60% على الأقل كحل
- غسول للأطباق
- غسول عادي للملابس
- منتجات تنظيف المنزل المعتادة
- مبيض (5% هيبوكلوريت الصوديوم) وحاوية منفصلة للتخفيف (جزء واحد من المبيض مقابل تسعة أجزاء من الماء)
- مناديل ورقية كحولية
- رتب توصيل مستلزماتك من البقالة إلى منزلك

يمكنك القيام بالدور الواجب علينا في منع انتشار فيروس COVID-19. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

[Canada.ca/coronavirus](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/coronavirus-disease-2019-covid-19.html)



أو الاتصال على 1-833-484-9393