

إرشادات بشأن الانعزال المنزلي للذين لديهم إصابة مؤكدة بعدوى COVID-19 (فيروس كورونا)

سوف يتعين حصول بعض الأشخاص الذي يتم تشخيص إصابتهم بعدوى فيروس كورونا الجديد (COVID-19) على العلاج في المستشفى، في حين أنه يمكن التحكم بحالة معظم الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أقل حدة في المنزل أثناء وجودهم قيد الانعزال. إذا كان قد تم تشخيص إصابتك بـ COVID-19 وكان يتم التحكم بحالتك الصحية في المنزل فعليك أن تعزل نفسك وتتبع النصائح المذكورة أدناه لحين أن يبلغك طبيبك أو 'الوحدة الصحية العامة' (public health unit) بأنك لم تعد بحاجة إلى البقاء قيد الانعزال.

آخر تحديث لهذه المعلومات: ٢ نيسان/أبريل ٢٠٢٠

راقب الأعراض

إذا اشتدت حدة أعراضك (مثلاً: الشعور بضيق في التنفس في وضع الراحة أو بصعوبة في التنفس)، ينبغي أن تتصل بـ 000. اخبر موظفي الإسعاف أنه لديك حالة COVID-19 (فيروس كورونا) مؤكدة. إذا تفاقت أعراضك، لكن لم تصل إلى درجة الخطورة، اتصل بطبيبك أو بالوحدة الصحية العامة.

هل أستطيع الذهاب إلى العمل أو المدرسة؟ وهل أستطيع استقبال زائرين؟

كلا، فالانعزال المنزلي يعني أنه عليك البقاء في منزلك أو فندقك وأن تحدّ من نشاطاتك العادية. لا يمكنك الذهاب إلى العمل أو إلى مركز لرعاية الأطفال أو الجامعة أو المرافق الترفيهية أو الأماكن العامة أو أماكن التسوق.

وينبغي أن لا تسمح لأحد لا حاجة ضرورية تستدعي تواجده في المنزل بأن يزورك خلال فترة انعزالك. ملاحظة: بإمكانك مغادرة منزلك للحصول على رعاية صحية أو بسبب حالة طارئة.

هل يمكنني الخروج إلى حديقة المنزل أو التمشي خارج المنزل؟

بإمكانك الخروج إلى حديقة منزلك أو فناء منزلك أو شرفتك الخاصة. لكن لا يمكنك مغادرة منزلك إلا للحصول على رعاية طبية أو بسبب حالة طارئة.

اعزل نفسك عن بقية سكان المنزل

إذا كنت تسكن مع آخرين في المنزل فينبغي عليك، قدر الإمكان، ما يلي:

- البقاء منفصلاً عن الآخرين
- وضع كمّامة طبية عندما تكون في غرفة واحدة مع شخص آخر
- استخدام مرحاض منفصل، إذا كان متوفراً
- تجنّب التواجد في الأماكن المشتركة في المسكن ووضع كمّامة طبية عندما تمر عبر هذه الأماكن.

- احرص على عدم مشاركة غرفة مع أشخاص معرضين للإصابة بمرض خطير، كبار السن والذين يعانون من مرض في القلب أو الرئة أو الكلى، ومرضى السكري. وعلى الذين لا حاجة ضرورية لأن يتواجدوا في المنزل عدم الزيارة خلال وجودك قيد الانعزال.

ضع كمامة طبية

- ينبغي أن تضع كمامة طبية عندما تكون في غرفة واحدة مع أشخاص آخرين (حتى ولو كانوا قيد الانعزال أيضاً) وعندما تزور جهة تقدّم رعاية صحية.
- احرص على أن تغطي كمامتك الطبية أنفك وفمك في جميع الأوقات، وتجنّب لمس الكمامة دون داعٍ.

غطِ فمك وأنفك عند السعال والعطس

- ينبغي أن تغطي فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، أو السعال أو العطس في كمّك/مرفقك.
- وينبغي رمي المناديل الورقية في سلة المهملات، وتنظيف اليدين فوراً بالماء والصابون لفترة ٢٠ ثانية على الأقل.

نظف يديك

- ينبغي أن تنظف يديك تكراراً وجيداً بالماء والصابون لفترة ٢٠ ثانية على الأقل. يمكنك استخدام معقم كحولي لليدين إذا لم يكن يظهر أن يديك متسختان. احرص على تنظيف يديك بالماء والصابون أو استخدام معقم كحولي لليدين:

- قبل دخول مكان فيه أشخاص آخريين
- قبل لمس أشياء يستخدمها أشخاص آخرون
- بعد استخدام المرحاض
- بعد السعال أو العطس
- قبل وضع القفازات والكمامات أو بعد خلعها

تجنّب مشاركة الأغراض المنزلية مع الآخرين

- ينبغي عدم مشاركة الصحون أو أكواب الشرب أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو أغطية الأسرة أو غيرها من الأشياء مع الأشخاص الآخرين في المنزل. وبعد استخدام هذه الأشياء، ينبغي تنظيفها جيداً بالماء والصابون أو استخدام غسالة الصحون/غسالة الملابس.

خطوات وقائية للذين يسكنون مع أشخاص لديهم إصابة مؤكدة ولمقدمي الرعاية لهؤلاء الأشخاص

- ينبغي أن لا يكون في المنزل سوى الأشخاص الذين لا يمكنهم إيجاد مسكن بديل والأشخاص الضرورين لتقديم العناية للشخص قيد الانعزال.
- وينبغي أن يتبع مقدّمو الرعاية وسكان المنزل النصائح المذكورة أدناه لخفض إمكانية إصابتهم بالعدوى.

راقب الأعراض

إذا كنت مقدماً للرعاية أو فرداً من سكان المنزل وشعرت بارتفاع في الحرارة أو أصبت بسعال أو التهاب في الحلق أو ضيق في التنفس، اتصل بطبيبك العام أو بقسم طوارئ إحدى المستشفيات، إلا إذا كانت حالتك الصحية مستعجلة (عندها ينبغي أن تتصل بـ 000). أخبر طبيبك العام أو قسم الطوارئ أنك تقدم الرعاية لشخص لديه حالة COVID-19 مؤكدة. واستخدم كمامة طبية عند تواجدك مع أشخاص آخرين، أو عند الذهاب للحصول على رعاية طبية.

نظف يديك

نظف يديك تكراراً وجيداً بالماء والصابون لفترة ٢٠ ثانية على الأقل. يمكنك استخدام معقم كحولي لليدين إذا لم يكن يظهر أن يديك متسختان. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك قبل تنظيف يديك. نظف يديك دائماً قبل وضع القفازات والكمامات وبعد خلعها.

ضع كمامة طبية

ضع كمامة طبية وقفازات وحيدة الاستعمال عندما تكون في غرفة واحدة مع شخص لديه إصابة مؤكدة بالعدوى، أو عندما تلمس هذا الشخص أو دمه أو سوائل و/أو إفرازات جسدية منه، كالعرق أو اللعاب أو البصاق أو مخاط الأنف أو القيء أو البول أو الإسهال.

- احرص على أن تغطي الكمامة أنفك وفمك في جميع الأوقات
- ارم الكمامات الطبية وحيدة الاستعمال والقفازات وحيدة الاستعمال بعد استخدامها
- نظف يديك بالماء والصابون مباشرة بعد خلع الكمامة الطبية والقفازات.

نظف أسطح الأشياء في المنزل

نظف الأسطح التي "تلمس بكثرة"، كطاولات المطبخ وأسطح الطاولات الأخرى ومسكات الأبواب وأجهزة الكمبيوتر اللوحية ومناضد السرير، مرة على الأقل في اليوم الواحد مرتدياً قفازات وحيدة الاستعمال. نظف كذلك أية أسطح قد يكون عليها دم أو سوائل و/أو إفرازات أو فضلات جسدية.

- اقرأ ملصقات منتجات التنظيف واتبع التوصيات على ملصقات المنتجات. تتضمن الملصقات إرشادات لاستعمال منتج التنظيف بسلامة وفعالية، بما فيها المحاذير التي يجب أن تتبعها عند استخدام المنتج، كوضع القفازات أو ارتداء المآزر والحرص على تهوية الأماكن جيداً عند استخدام المنتج.
- استخدم مطهرات منزلية أو مبييض (bleach) مخفف بالماء للأسطح الصلبة. لصنع محلول مبييض في المنزل، أضف ملعقة من المبييض إلى ٤ أكواب ماء.
- ضع كمامة طبية وقفازات وحيدة الاستعمال عند تنظيف المواد المتسخة. نظف يديك على الفور بعد خلع القفازات والكمامات.
- اغسل الملابس جيداً
- قم على الفور بخلع الملابس أو نزع أغطية الأسرة التي عليها دم أو سوائل و/أو إفرازات أو فضلات جسدية واغسلها.

- اقرأ الإرشادات التي على ملصقات مواد غسيل الملابس أو على الملابس ومساحيق التنظيف واتبع هذه الإرشادات. وعموماً، اغسل الملابس بأدفاً درجات الحرارة الموصى بها على ملصقات الملابس.
- ينبغي غسل الصحون في غسالات الصحون متى أمكن ذلك.

رمي الأشياء الملوثة

ضع جميع القفازات والكمادات الطبية وحيدة الاستعمال، والأشياء الملوثة الأخرى في سلة مهملات مبطنة بكيس من البلاستيك قبل رميها مع النفايات المنزلية الأخرى. نظف يديك بالماء والصابون فور لمس هذه الأشياء.

نصائح لك ولأفراد عائلتك للمساعدة على التكيف مع الانعزال في المنزل

- إن فرض الانعزال في المنزل قد يكون مخيفاً، وخصوصاً بالنسبة للأطفال الصغار. وفيما يلي بعض النصائح للتكيف مع هذا الوضع:
- تحدث مع أفراد العائلة عن COVID-19 لخفض درجة القلق. يمكنك العثور على معلومات دقيقة وحديثة عن الموضوع على موقع [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/COVID-19) الإلكتروني.
- طمئن الأطفال الصغار مستخدماً لغة مناسبة لسنهم.
- حافظ على الروتين المعتاد للحياة اليومية قدر الإمكان.
- اعمل ترتيبات مع ربّ عملك للشغل من المنزل، إذا أمكن ذلك.
- اطلب من مدرسة طفلك تزويدك بالواجبات والفروض المدرسية وأوراق النشاطات التعليمية بالبريد العادي أو الإلكتروني.
- تذكر كيف تكيفت مع أوضاع صعبة في الماضي وطمئن نفسك إلى أنك ستتكيف مع الوضع القائم أيضاً.
- وتذكر أن الانعزال لن يدوم إلى الأبد.
- ابقَ على اتصال بأفراد العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- مارس التمارين بانتظام في المنزل. يشمل ذلك على سبيل المثال ممارسة تمارين مسجلة على أقراص دي في دي أو الرقص أو التمارين الأرضية أو اليوغا أو المشي في الحديقة الخلفية أو استخدام معدات التمارين المنزلية، كالدراجة الثابتة، إذا كانت لديك واحدة. إن التمارين علاج ثبتت فعاليته للضغط النفسي والاكئاب.
- اطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أو أفراد آخرين من سكان منزلك أن يجلبوا لك ما يلزمك من سماعة وخضروات وأدوية. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، بإمكانك طلب سمانتك وخضرواتك وأدويتك (بما فيها أدويتك الموصوفة) عن طريق الإنترنت أو الهاتف.
- اعتبر فترة الانعزال فرصة للقيام ببعض الأشياء التي نادراً ما كنت تجد وقتاً كافياً لها، كالألعاب اللوحية والأشغال اليدوية والرسم والقراءة.

هل يتعيّن إجراء فحص لي قبل مغادرة المنزل بعد فترة الانعزال؟

إذا ظلّت صحتك جيدة بعد ١٤ يوماً، فإنه لا يتعين عليك إجراء أية فحوصات قبل مغادرة المنزل بعد فترة الانعزال.

إذا عانيت من أية أعراض تنفسية أو ارتفاع بالحرارة، اتصل بطبيبك أو 'الوحدة الصحية العامة' على الرقم 1300 066 055 لتقييم حالتك وإخضاعك لفحص الكشف عن فيروس COVID-19.

وحتى إذا تبين عدم إصابتك بالفيروس، سوف يظل عليك البقاء معزولاً حتى نهاية فترة الانعزال الأصلية البالغة ١٤ يوماً.

هل لا يزال لديك أسئلة أو تحتاج إلى دعم خلال وجودك قيد الانعزال؟

• **Lifeline Australia** (خط الحياة أستراليا): 13 11 14
هذا الخط هو خدمة دعم في الأزمات تقدّم دعماً قصيراً الأجل في أي وقت كان للذين يواجهون صعوبة في التكيف مع الحياة أو في الحفاظ على سلامتهم.

• **Kids Helpline** (خط مساعدة الأطفال): 1800 551800
هذا الخط هو خدمة مجانية وخصوصية وسريّة عبر الهاتف والإنترنت متوفرة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للصغار والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و٢٥ سنة.

• **NSW Mental Health Line** (خط الصحة العقلية في NSW): 1800 011 511
خدمة هاتفية في NSW للصحة العقلية أثناء الأزمات.

• اتصل بـ **National Coronavirus Health Information line**
(الخط الوطني للمعلومات الصحية عن فيروس كورونا) على الرقم 1800 020 080.

للمزيد من المعلومات

تفقد موقع **NSW Health - COVID-19 (Coronavirus)** الإلكتروني.