

**كوفيد-19: التعليمات الخاصة بالعزل**

ما الذي يتعين عليك فعله في حالة إصابتك بحالة مرضية حادة قد تكون ناتجة عن فيروس كورونا الجديد

اعتباراً من 2020/06/25

تعاني من أعراض عدوى تنفسية حادة<sup>1</sup> و/أو فقدان حاسة الشم و/أو التذوق فجأة قد تكون ناتجة عن إصابتك بفيروس كورونا الجديد (SARS-CoV-2). يجب عليك عزل نفسك على الفور في المنزل حتى لا تصيب الآخرين بالعدوى ويتعين عليك إجراء اختبار لعينة.

تتوقف مدة العزل على نتيجة العينة (ارجع إلى « انتهاء العزل المنزلي » أدناه). إذا كانت نتيجة العينة إيجابية، فستصل بك الجهة المختصة في مقاطعتك وستقدم لك المعلومات والتعليمات اللازمة.

ستوضح لك هذه التعليمات الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها لتجنب انتقال الفيروس. يمكنك العثور على كافة المعلومات اللازمة عن فيروس كورونا الجديد على الموقع [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية).

بالإضافة إلى ذلك، يتوفر [فيديو توضيحي](http://www.bag.admin.ch) خاص بالعزل على الموقع [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch).

يمكنك العثور على صحيفة حقائق بلغتك على الموقع [neues-coronavirus-downloads/www.bag.admin.ch](http://neues-coronavirus-downloads/www.bag.admin.ch).

**عليك مراقبة حالتك الصحية**

- اتصل بالطبيبة/الطبيب إذا كنت تقلق بشأن حالتك الصحية أو في حالة ظهور أحد أعراض الخطر التالية:
  - استمرار ارتفاع درجة حرارة الجسم لعدة أيام
  - استمرار الشعور بالإرهاق لعدة أيام
  - ضيق التنفس
  - الشعور بالضغط الشديد في الصدر أو الألم في الصدر
  - التشنج الذهني
  - تغير لون الرأس أو الشفاه إلى الأزرق

**إذا كنت تعيش بمفردك**

- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.

**إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين في نفس المنزل**

- انعزل في غرفة بمفردك وأغلق عليك الباب وتناول وجبات الطعام في غرفتك وقم بتهوية الغرفة بانتظام.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات ولا تغادر الغرفة إلا إذا لزم الأمر.
- احتفظ بمسافة بينك وبين الآخرين (على الأقل متر ونصف).
- تجنب أي اتصال بالحيوانات المنزلية.
- استخدم حمامك الخاص. إذا لم يكن هذا متاحاً، فعليك تنظيف مرافق الحمام المشتركة (الدوش، المراض، والحوض) بعد كل استخدام بمطهر عادي.
- لا تشارك أدواتك المنزلية الخاصة بك مثل الأطباق أو الكؤوس أو الفناجين أو أواني المطبخ مع الأشخاص الآخرين. قم بتنظيفها بعد استخدامها إما في غسالة الصحون أو بالماء والصابون تنظيفاً جيداً.

<sup>1</sup> مثل الكحة أو ألم في الحلق أو ضيق التنفس مع أو بدون الحمى أو الإحساس بارتفاع درجة حرارة الجسم أو ألم في العضلات

- لا تشارك المناشف أو مفارش السرير الخاصة بك مع الأشخاص الآخرين. اغسل ملابسك ومفارش السرير ومناشف الحمام بانتظام في غسالة الملابس؛ وينطبق الأمر نفسه على كل الأشخاص الذين يسكنون معك.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.

## غسل الأيدي<sup>2</sup>

- يجب عليك وعلى الأشخاص من حولك غسل الأيدي بالماء والصابون بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل. في حال عدم توفر الماء والصابون، قم بتنظيف يديك بمطهر يد عن طريق فرك جميع اليدين بالوسائل حتى تجف. يجب استخدام الصابون والماء خاصة عندما تكون اليدين ممتسخة بشكل واضح.
- اغسل يديك، بصفة خاصة، قبل تحضير وجبات الطعام وبعدها، وقبل الأكل وبعده، وبعد قضاء الحاجة، وكلما ظهر الاتساخ على الأيدي.

## عليك تغطية الفم إذا قمت بالسعال أو العطس

- عليك تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي في حالة العطس أو السعال.
- الأشياء التي استخدمتها في تغطية الفم أو الأنف يجب التخلص منها أو غسلها.
- تخلص من المناديل الورقية المستخدمة في سلة قمامة مخصصة لذلك تحتوي على كيس بلاستيكي في غرفتك.

عندما يتعين عليك مغادرة المنزل (لإجراء اختبار لعينة أو لاستشارة الطبيب):

- قم بارتداء **القناع الصحي**. في حالة عدم توفر القناع يجب عليك الاحتفاظ بمسافة لا تقل عن متر ونصف بينك وبين الأشخاص الآخرين.
- تجنب المواصلات العامة. استخدم سيارتك أو دراجتك أو اذهب سيراً على الأقدام، إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك، أو اتصل بسيارة أجرة.

## الاستخدام الصحيح للقناع الصحي<sup>3</sup>

- اغسل يديك بالماء والصابون أو بمطهر قبل ارتداء القناع.
- ارتدي القناع الصحي بحرص بحيث يغطي الأنف والفم، وقم بربطه بحيث يتم تثبيته بإحكام على الوجه.
- لا تلمس القناع بعد ارتدائه. بعد كل مرة تقوم فيها بلمس قناع صحي مستعمل، على سبيل المثال عند خلعه، يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو بمطهر.
- يمكن ارتداء القناع الصحي لمدة 4 ساعات.
- الأقنعة الصحية المعدة للاستخدام مرة واحدة فقط لا يجب إعادة استخدامها مرة أخرى.
- تخلص من الأقنعة الصحية المعدة للاستخدام مرة واحدة فقط بعد كل استخدام مباشرة بعد خلعها.

## التزم بجميع الإجراءات الوقائية اللازمة

- يجب إلقاء النفايات الملوثة بسوائل الجسم (البراز والدم والمخاط) في سلة قمامة مخصصة لذلك تحتوي على كيس بلاستيكي في غرفتك قبل التخلص منها مع النفايات الأخرى.
- قم بتنظيف وتطهير كل الأسطح القابلة للمس مثل طاولات السرير وإطارات السرير وغيرها من أثاث غرفة النوم يومياً بالمطهرات المنزلية العادية.
- قم بتنظيف الأسطح للحمام والمرحاض بعد كل استخدام بالمطهرات المنزلية العادية.

## نصائح للوالدين

- إذا كان طفلك مريضاً وتم عزله فمن الأفضل أن يعتني به أحد الوالدين فقط. وفقاً لعمر الطفل يتعين مواءمة إجراءات العزل في الغرفة وارتداء القناع حسب متطلبات كل حالة.

## العلاقات الاجتماعية أثناء العزل

- حتى إذا كنت خاضعاً للعزل فهذا لا يعني ضرورة قطع كافة العلاقات الاجتماعية: ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف وسكايب وما شابه. تحدث عن تجربتك وأفكارك ومشاعرك.

<sup>2</sup> فيديو عن غسل الأيدي بشكل صحيح: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

<sup>3</sup> فيديو «So verwenden Sie eine Hygienemaske richtig» عن كيفية استخدام القناع الصحي بشكل صحيح:

<https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- إذا لم يكن ذلك كافياً أو لم يكن متاحاً بالنسبة لك: اتصل برقم الهاتف 143 (خدمة «Dargebotene Hand») إذا كان لديك قلق أو مخاوف أو مشاكل. ستجد عبر هذا الرقم من يساعدك على مدار الساعة وبشكل مجاني.
- تجد المزيد من المعلومات على المواقع التالية: [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### • انتهاء العزل المنزلي

- إذا تم أخذ عينة اختبار منك وكانت النتيجة إيجابية: ستتصل بك الجهة المختصة في مقاطعتك وستقوم بإعطائك المزيد من المعلومات. في المعتاد يتم إنهاء العزل المنزلي بعد مرور 48 ساعة من تراجع الأعراض، وبعد انقضاء 10 أيام على الأقل من بدء ظهور الأعراض.
- إذا تم أخذ عينة اختبار منك وكانت النتيجة سلبية: قم بإنهاء العزل بعد مرور 24 ساعة من تراجع الأعراض.
- إذا لم يتم أخذ عينة اختبار منك: قم بإنهاء العزل بعد مرور 48 ساعة من تراجع الأعراض طالما انقضى 10 أيام منذ بدء ظهور الأعراض.
- في حال كنت تعاني من فقدان حاسة الشم والتذوق: قد تستغرق استعادة الأعصاب الشمية وبراعم التذوق بعض الوقت. وبالتالي يمكن انتهاء العزل المنزلي حتى ولو استمر فقدان حاسة الشم و/أو التذوق بعد هذا الوقت.

### • بعد انتهاء العزل المنزلي

- استمر في اتباع قواعد النظافة الصحية والقواعد السلوكية للحملة «هكذا نحمي أنفسنا»: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

### • ماذا يتعين على عائلتك والمخالطين لك فعله؟

- يجب على عائلتك والمخالطين لك الانتباه لحالتهم الصحية والالتزام بقواعد النظافة الصحية والقواعد السلوكية للحملة «هكذا نحمي أنفسنا» ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)) حتى تتاح نتيجة العينة الخاصة بهم. في حالة ظهور أعراض ينبغي عليهم الخضوع للعزل وعمل **فحص فيروس كورونا** من خلال الموقع الإلكتروني للمكتب الاتحادي للصحة BAG والخضوع لاختبار العينة عند اللزوم. علاوة على هذا عليهم اتباع توصيات العزل نفسها الموضحة في هذه التعليمات. ستجد على الموقع <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> التابع لكانتون وادت (Waadt) فحص فيروس كورونا بثمان لغات أخرى.
- إذا كانت نتيجة العينة الخاصة بك إيجابية: ستقوم بالتعاون مع الجهة المختصة في مقاطعتك بتحديد الأشخاص المخالطين لك والذين يجب خضوعهم للحجر الصحي. المخالطون هم الأشخاص الذين كانوا على اتصال معك على مسافة تقل عن متر ونصف لمدة لا تقل عن 15 دقيقة دون تجهيزات حماية، بينما كنت تعاني من الأعراض أو في آخر 48 ساعة قبل ظهور الأعراض. سيحصل هؤلاء الأشخاص على تعليمات خاصة بالحجر الصحي.