

كوفيد-19: التعليمات الخاصة بالحجر الصحي

الإجراءات الواجب اتخاذها في حالة:

- أ. اتصال وثيق بشخص كانت نتيجة عينته إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا (SARS-CoV-2)
ب. إقامتك في آخر 10 أيام في مكان به نوع مثير للقلق من فيروس كورونا.

اعتباراً من 2021/06/26



الاتصال الوثيق

أ) كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس كورونا، وتم تأكيد إصابته من خلال اختبار. يعني الاتصال الوثيق وجودك لمدة 15 دقيقة دون تجهيزات حماية مناسبة بالقرب من الشخص المصاب مباشرة (على مسافة تقل عن 1,5 متر). إذا كان هذا الشخص مُعدياً أثناء المخالطة، فعليك الخضوع للحجر الصحي في المنزل (الحجر الصحي نتيجة المخالطة).

إذا كنت قد أصبت في الأشهر الستة الأخيرة بمرض كوفيد-19 (شهادة طبية أو إثبات مخبري²) أو أخذت الجرعة الكاملة من اللقاح، لا يجب عليك الخضوع للحجر الصحي³. على كل حال يجب الاستمرار في الالتزام بقواعد النظافة والسلوك الوقائي⁴ المعتادة. إذا ظهرت عليك أعراض، فاعزل نفسك وقم بعمل اختبار.



الدخول إلى

ب) أقمت في آخر 10 أيام قبل دخول البلاد في مكان به نوع مثير للقلق من فيروس كورونا⁵. إذا لم يتم تطعيمك أو لم يكن لديك دليل على إصابتك بمرض كوفيد 19 ثم تعافيت في الأشهر الستة الماضية، فسيتعين عليك الدخول في الحجر الصحي بعد دخولك إلى سويسرا. يجب عليك التوجه مباشرة إلى منزلك أو مسكن مناسب آخر فور دخول البلاد (<http://www.bag.admin.ch/einreise>). يتعين عليك البقاء في المنزل باستمرار لمدة 10 أيام اعتباراً من تاريخ وصولك إلى سويسرا (الحجر الصحي نتيجة السفر).

⚠ تنبيه: لا يسري الإعفاء من الحجر الصحي نتيجة السفر إذا كنت قادماً لسويسرا من دولة أو منطقة يشتبه في وجود نوع مثير للقلق من الفيروسات المراوغة لجهاز المناعة (الهروب المستضدي) فيها أو تم تأكيد ذلك.



فيروس كورونا

عن طريق الحجر الصحي، يمكنك تجنب انتقال الفيروس إلى الأشخاص الذين يعيشون معك في منزلك وإلى أفراد المجتمع الآخرين لأنك قد يمكن أن تصبح معدياً أنت نفسك خلال هذا الوقت. ومن خلال الحجر الصحي، فإنك تسهم إسهاماً هاماً في حماية الأشخاص المعرضين للخطر في حالة الإصابة بالفيروس وكذلك إبطاء انتشار الفيروس.

فيما يلي بعض التعليمات التي توضح لك الإجراءات الوقائية التي يجب عليك اتخاذها أثناء الحجر الصحي لتجنب انتقال الفيروس. يمكنك العثور على كافة المعلومات اللازمة عن فيروس كورونا على الموقع

www.bag.admin.ch/coronavirus-de**مدة الحجر الصحي**

- الحجر الصحي نتيجة المخالطة: يستمر الحجر الصحي 10 أيام منذ وقت آخر مخالطة للشخص التي جاءت نتيجة اختبار إيجابي.

¹ يكون الشخص المصاب معدياً للآخرين قبل ظهور الأعراض لمدة يومين وبعد ظهور الأعراض بـ 10 أيام.

² يُعتبر الشخص متعافياً بعد تأكيد الإصابة بـ 11 أيام.

³ يسري الإعفاء من الحجر الصحي لمدة اثني عشر شهر من تاريخ أخذ الجرعة الكاملة من اللقاح على الأشخاص الذين حصلوا على اللقاح.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ قائمة الدول التي ترتفع فيها مخاطر الإصابة به التي أصدرها المكتب الاتحادي للصحة BAG < ثانياً الدول التي تنتشر فيها نوع مثير للقلق من فيروس كورونا.

- **الحجر الصحي نتيجة السفر:** يستمر الحجر الصحي 10 أيام ويبدأ منذ وقت دخولك إلى سويسرا. إذا دخلت البلاد عبر دولة أو منطقة لا يوجد بها نوع مثير للقلق من فيروس كورونا، يمكن للسلطة الكانونية المختصة احتساب مدة الإقامة في هذه الدولة أو المنطقة ضمن فترة الحجر الصحي.
- بغض النظر عن الاستثناءات⁶، يمكنك تقصير هذه المدة عن طريق الخضوع لاختبار في اليوم السابع من الحجر الصحي على أقرب تقدير (اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو اختبار الأجسام المضادة السريع لفيروس SARS-CoV-2). إذا كانت النتيجة سلبية، يمكن رفع الحجر الصحي. ومع ذلك، فأنت ملزم حتى انتهاء الفترة الأصلية للحجر الصحي، أي حتى اليوم العاشر، بارتداء كمامة عند خروجك من منزلك والاحتفاظ بمسافة فاصلة عن الآخرين لا تقل عن 1,5 متر. بالإضافة إلى ذلك، يجب إرسال النتيجة السلبية إلى السلطات الكانونية المختصة. يرجى مراعاة التعليمات الخاصة بالكانتون الخاص بك. إذ كانت نتيجة الاختبار إيجابية تسري التعليمات الخاصة بالعزل (انظر www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- في حالات معينة من الممكن أن يوصي الطبيب بالاختبار قبل اليوم السابع. إلا أن مثل هذا الاختبار لن يؤدي إلى تقصير مدة الحجر الصحي.

الانعزال الاجتماعي والمهني



قواعد النظافة
والسلوك الوقائي

- تجنب أي اتصال مع الأشخاص الآخرين باستثناء الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي أيضاً ويعيشون معك في نفس المنزل. يُراعى أن فترة الحجر الصحي سيتم تمديدها إذا ظهرت أعراض على أي شخص لا زلت على اتصال به أو كانت نتيجة اختباره إيجابية.
- اتبع قواعد النظافة الصحية والتوصيات السلوكية الخاصة بالحملة «هكذا نحمي أنفسنا»:
<http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>



تعليمات العزل

إذا كنت تعيش في نفس المنزل مع الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره إيجابية (الحجر الصحي نتيجة المخالطة)

- يجب على الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره لفيروس كورونا إيجابية أن يعزل في غرفة بمفرده ويغلق عليه الباب ويأخذ وجبات الطعام في غرفته (ارجع إلى تعليمات العزل على www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر ونصف واحرص على ارتداء كمامة إذا كان من الضروري أن يغادر غرفته الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره إيجابية.
- قم بتهوية جميع الغرف بشكل منتظم.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.
- اغسل يديك بانتظام.
- لا تشاركوا الأدوات المنزلية مثل الأطباق أو الكؤوس أو الفناجين أو أواني المطبخ مع بعضكم البعض. قم بتنظيفها بعد استخدامها إما في غسالة الصحون أو بالماء والصابون تنظيفاً جيداً.
- لا تشاركوا المناشف أو مفارش السرير مع بعضكم البعض.
- ينبغي الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا، إن أمكن، أن يتم عزلهم عن الأشخاص الآخرين خلال الحجر الصحي.

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 لم تكن تعيش في نفس المنزل مع الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره لفيروس كورونا إيجابية ولكن مع أشخاص آخرين

- انعزل في غرفة بمفردك وأغلق عليك الباب وتناول وجبات الطعام في غرفتك.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات ولا تغادر الغرفة إلا إذا لزم الأمر.

⁶ تستطيع السلطة الكانونية المختصة في الحالات المبررة أن تمنع رفع الحجر الصحي مبكراً.

- احرص على ارتداء كمامة إذا كان من الضروري مغادرة غرفتك.⁷
 - قم بتهوية جميع الغرف بشكل منتظم.
 - اغسل يديك بانتظام.
 - استخدم حمامك الخاص. إذا لم يكن هذا متاحاً، فعليك تنظيف مرافق الحمام المشتركة (الدوش، المراض، الحوض) بعد كل استخدام بمادة تنظيف عادية.
 - 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.
 - لا تشارك المناشف أو مفارش السرير الخاصة بك مع الأشخاص الآخرين.
- عندما يتعين عليك مغادرة المنزل (لإجراء اختبار لعينة أو لاستشارة الطبيب):
- قم بارتداء **الكمامة³**.
 - تجنب المواصلات العامة. استخدم سيارتك أو دراجتك أو اذهب سيراً على الأقدام، إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك، أو اتصل بسيارة أجرة.



الكمامات

الاستخدام الصحيح للكمامة

- اغسل يديك بالماء والصابون أو بمطهر قبل ارتداء الكمامة.
- قم بارتداء الكمامة بحرص بحيث تغطي الأنف والفم وقم بثبيتها بإحكام على الوجه.
- لا تلمس الكمامة بعد ارتدائها. بعد كل مرة تقوم فيها بلمس الكمامة المستعملة، على سبيل المثال عند خلعه، يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو بمطهر.
- يمكن ارتداء الكمامة الطبية لمدة 4 ساعات على الأكثر.
- يرجى مراعاة التعليمات التفصيلية على الموقع www.bag.admin.ch/masks تحت [موضوع التعامل بشكل صحيح](#).

عليك مراقبة حالتك الصحية

- عليك مراقبة حالتك الصحية: يمكن أن يكون عدم الشعور بالراحة أو التعب أو الحمى أو الإحساس بارتفاع درجة حرارة الجسم أو الكحة أو ألم الحلق أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم و/أو التذوق فجأة أحد أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا.



فحص فيروس كورونا

في حالة ظهور أعراض المرض

- عليك الخضوع للعزل واتباع التعليمات التي تنطبق على العزل. تجد المعلومات اللازمة على الموقع www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- اتصل بالطبيبة/الطبيب على الفور. أخبره إنك خاضع للحجر الصحي وأنت مصاب بالأعراض. إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا أبلغ الطبيبة/الطبيب بذلك عبر الهاتف.



Dureschnufe

العلاقات الاجتماعية أثناء الحجر الصحي

- حتى إذا كان عليك الخضوع للحجر الصحي فهذا لا يعني ضرورة قطع كافة العلاقات الاجتماعية: ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف وسكايب وما شابه. تحدث عن تجربتك وأفكارك ومشاعرك.
- 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.dureschnufe.ch

غسل الأيدي بانتظام⁸

⁷ www.bag.admin.ch/masks

⁸ فيديو عن غسل الأيدي بشكل صحيح: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- 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 بالسائل حتى تجف. يجب استخدام الصابون والماء خاصة عندما تكون اليدين مُتسخة بشكل واضح.
- اغسل يديك، بصفة خاصة، قبل تحضير وجبات الطعام وبعدها، وقبل الأكل وبعده، وبعد قضاء الحاجة، وكلما ظهر الاتساخ على الأيدي.

الحجر الصحي للآباء وللأطفال تحت سن 12 عام

- من حيث المبدأ، تنطبق قواعد الحجر الصحي أيضًا على الأطفال والآباء.
- لا يجوز أن يكون للطفل أي اتصال مع أي شخص خارج الأسرة أثناء فترة الحجر الصحي.
- إذا كان الطفل فقط يخضع للحجر الصحي، فيجب تقليل الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان. ترتبط قابلية هذا الإجراء للتطبيق بشكل أو بآخر بالممارسة العملية، فمثلا قد تتعلق بالعمر. من المهم مراعاة احتياجات الطفل، خاصة في حالة الأطفال الصغار.
- من الممكن للأطفال في الحجر الصحي الخروج لوقت قصير لاستنشاق الهواء النقي دون مخالطة أشخاص من خارج الأسرة.
- إذا كانت الأم أو الأب في الحجر الصحي ولم يكن الطفل كذلك، فيجب أن يقوم الطرف الآخر برعاية الطفل أثناء الحجر الصحي، حيث يجب أن يقوم في هذه الحالة بدور مقدم الرعاية.
- إذا كان كلا الوالدين في الحجر الصحي والطفل ليس كذلك، فإن الإجراء يعتمد على عمر الطفل ومدى إمكانية ذلك. إذا تعذر تنظيم رعاية الطفل من قبل طرف ثالث، ولم يكن الطفل قادرًا على تنسيق حياته اليومية في ظل الالتزام بقواعد النظافة والسلوك الوقائي بالنسبة للوالدين، فيجب الأخذ بعين الاعتبار، إمكانية إدخال الطفل معهما في الحجر الصحي.
- في حالة وجود طفل في الحجر الصحي بسبب خضوع أحد والديه للعزل، يمكن إخراج الطفل من الحجر الصحي في نفس وقت إخراج أحد والديه من العزل، إذا لم تظهر أي أعراض لمرض كوفيد-19 على الطفل. في ظروف معينة، قد تأمر السلطات الكانتونية المختصة بخضوع الطفل لاختبار قبل رفع الحجر الصحي.

بعد الحجر الصحي الذاتي

- استمر في اتباع قواعد النظافة والسلوك الوقائي: www.bag-coronavirus.ch
- استمر في مراقبة حالتك الصحية لأن من الممكن أن تظهر الأعراض الأولى عليك بعد الحجر الصحي.
- إذا لم تأخذ اللقاح بعد، فخذ في الاعتبار.



الحملة

التعويض عن الانقطاع عن العمل بسبب إجراءات فيروس كورونا

- يمكنك إيجاد المعلومات عن ذلك على [موقع المكتب الاتحادي للتأمين الاجتماعي BSV](http://www.bsv.admin.ch): www.bsv.admin.ch

Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende
 < Entschädigung für Erwerbsausfall < Selbständigerwerbende und Versicherte
 < Fragen und Antworten
 .(Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme)



المكتب الاتحادي
 للتأمين الاجتماعي
 (BSV)