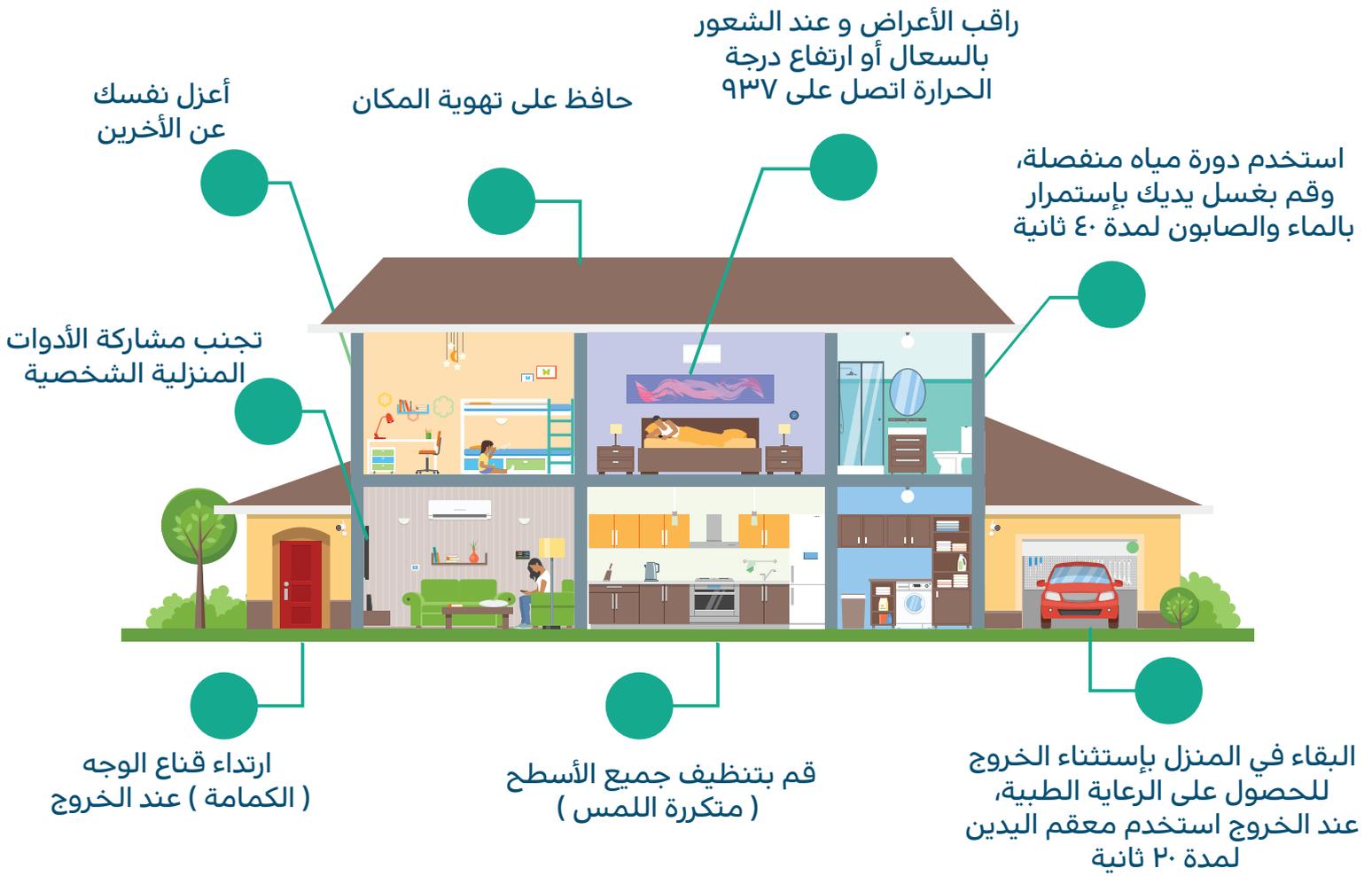


إرشادات الحجر / العزل المنزلي



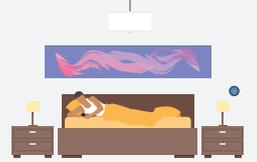
يبقى الشخص في منزله لمدة أسبوعين (١٤ يوماً) وهي فترة حضانة الفيروس في الجسم، حتى يتم التأكد من عدم الإصابة



إرشادات الحجر / العزل المنزلي

كيف أعزل نفسي عن الآخرين؟

يجب عليك البقاء في غرفة معينة بعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك واستخدام دورة مياه منفصلة قدر الإمكان وعدم الاختلاط مع الحيوانات الأليفة



ماذا علي أن أفعل عند السعال والعطاس؟

استخدم المناديل لتغطية الفم والأنف وقم بالتخلص منها في سلة المهملات واغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية على الأقل. أو استخدم مطهر اليدين لمدة ٢٠ ثانية والذي يحتوي على ٦٠٪ من الكحول على الأقل



كيف أراقب الأعراض؟

عند الشعور بالسعال أو ارتفاع درجة الحرارة أو ضيق في التنفس اتصل مباشرة على ٩٣٧، وتجنب زيارة مركز صحي أو طوارئ المستشفيات حتى لا تنتقل العدوى للآخرين



متى أرتدي قناع الوجه (الكمامة) ؟

عند الخروج من المنزل للضرورة (على سبيل المثال عند الذهاب إلى المستشفى) أو عندما تكون حول أشخاص آخرين يجب عليك ارتداء قناع الوجه (الكمامة)



هل أستطيع الخروج من المنزل أثناء فترة العزل المنزلي؟

يجب عليك البقاء في المنزل باستثناء الخروج للحصول على الرعاية الطبية، لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو المناطق العامة وتجنب استخدام المواصلات العامة أو سيارات الأجرة قدر الإمكان



كيف أحمي عائلتي التي تعيش معي في نفس المنزل؟

- قم بتنظيف الأسطح المتكررة اللمس باستخدام المعقمات الكحولية التي تحتوي على الكلور.
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق و الأكواب و المناشف و المفارش.
- تجنب الجلوس مع العائلة خلال فترة العزل وتأكد أن المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة مثل مكيف الهواء أو النوافذ مفتوحة

