

إرشادات للأسر والعائلات الكبيرة التي تعيش في المنزل نفسه

الجميع عرضة لخطر الإصابة بمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) إذا تعرّضوا للفيروس. قد يكون كبار السن والأشخاص المصابين بحالات طبية كامنة خطرة عرضة لخطر اشتداد المرض عليهم من جرّاء عدوى كوفيد-19. بإمكانك العثور على مزيدٍ من المعلومات عمّن هم عرضة لخطر اشتداد المرض عليهم من جرّاء عدوى كوفيد-19 على http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك عرضة لخطر اشتداد المرض عليكم من جرّاء عدوى كوفيد-19، فيجب أن يتصرّف أفراد الأسرة جميعًا كأنهم عرضة للخطر. قد يكون ذلك صعبًا إذا كانت المساحة محصورة للعائلات الكبيرة التي يعيش أفرادها معًا. على الرغم من أن تجنّب الاحتكاك عن كثب بالآخرين وعزل كل من يشعر بالمرض قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة، فإن هذه الإجراءات ضرورية للحدّ من انتشار كوفيد-19 وحماية نفسك وأسرتك.

يوضح هذا المستند كيفية:

- حماية أفراد أسرتك عند مغادرة المنزل
- حماية أفراد أسرتك المعرضين لخطر اشتداد المرض عليهم
- الحفاظ على صحة أطفالك
- عزل فرد الأسرة الذي يشعر بالمرض
- رعاية فرد الأسرة المريض
- تقديم الطعام للشخص المريض
- حجر النفس عند الاحتكاك بشخص مريض

كيفية حماية أفراد أسرتك والآخرين عند مغادرة المنزل

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك عرضةً لخطر اشتداد المرض عليكم من جزاء عدوى كوفيد-19، فيجب على أفراد الأسرة جميعًا التصرف كأنهم أكثر عرضةً للخطر. اختر فردًا أو اثنين من أفراد العائلة ممن ليسوا عرضةً لخطر اشتداد المرض عليهم من جزاء كوفيد-19 للقيام بالمهام الضرورية. فكر في اتخاذ التدابير الوقائية الإضافية التالية، مثل وضع قناع، والحفاظ على التباعد الاجتماعي، وغسل يديك كثيرًا، وزيادة التهوية عندما تكون في المنزل في حضور أفراد الأسرة المعرضين لخطر اشتداد المرض عليهم من جزاء كوفيد-19. في ما يلي بعض النصائح التي يجب على هؤلاء الأفراد اتباعها عندما يغادرون المنزل للقيام بأي مهام:



1. احمل ما يلي معك عند مغادرة المنزل: قناعًا، ومناديل ورقية، ومنظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.



2. غطِّ فمك وأنفك بواسطة قناع في حضور أشخاص لا يعيشون في منزلك. يجب غسل الأقنعة إذا اتسخت أو تبللت، أو يوميًا على الأقل. من الضروري دائمًا نزع القناع بالشكل الصحيح وغسل يديك بعد إمساك قناع مُستعمل أو لمسه. يتوفّر مزيدٌ من المعلومات عن كيفية استعمال الأقنعة على https://bit.ly/covid19_masks.

3. حافظ على التباعد الاجتماعي. حافظ على مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريبًا) على الأقل بينك وبين الآخرين.



4. اغسل يديك بالماء والصابون بصورة متكررة لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. تذكّر دائمًا غسل يديك على الفور بعد العودة إلى المنزل. يتوفّر مزيدٌ من المعلومات عن غسل اليدين على https://bit.ly/covid19_washhands.

5. تجنّب لمس الأسطح التي يكثر لمسها في الأماكن العامة، مثل أزرار المصاعد والدرازين. تجنّب لمس وجهك (عينيك، وأنفك، وفمك) أو قناعك حتى تغسل يديك أو تستعمل منظف يدين.

6. إذا استخدمت وسائل النقل العام، فاتبع النصائح التالية:

« ضع قناعًا.

« حافظ على مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريبًا) على الأقل بينك وبين الركاب الآخرين قدر الإمكان.

« تجنّب لمس الأسطح التي يشيع لمسها كالدرابزين قدر الإمكان.

« اغسل يديك أو استخدم منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل في أقرب وقت ممكن بعد مغادرة وسيلة النقل العام.

7. لا تركب في سيارة مع أفراد من أسر مختلفة. إذا احتجت إلى الركوب في سيارة برفقة آخرين، فاتبع النصائح التالية:

« ضع قناعًا.

« افتح النوافذ أو شغّل التهوية في السيارة لتغيير الهواء.

« تجنّب لمس الأسطح قدر الإمكان.

« احصر عدد الركاب في السيارة واجلسوا بعيدًا بعضكم عن بعض قدر الإمكان.

« اغسل يديك أو استخدم منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل بعد مغادرة السيارة.

بإمكانك العثور على مزيدٍ من المعلومات عن الحدّ من الخطر عند القيام بالمهام الضرورية على http://bit.ly/covid19_errands.



كيفية حماية أفراد أسرتك الذين هم عرضة لخطر اشتداد المرض عليهم من جرّاء كوفيد-19

إذا كان أحد أفراد أسرتك مُسنّاً أو مصاباً بأمراض كامنة، فيجب على أفراد الأسرة جميعاً التصرف كأنهم عرضة لخطر اشتداد المرض عليهم من جرّاء كوفيد-19. بإمكانك العثور على مزيدٍ من المعلومات عمّن هم عرضة لخطر اشتداد عليهم من جرّاء عدوى كوفيد-19 على http://bit.ly/covid19_increasedrisk. اتبع هذه النصائح لحماية أفراد أسرتك:



1. ابقَ في المنزل قدر الإمكان.

2. حافظ على التباعد الاجتماعي. حافظ على مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريباً) على الأقل بينك وبين الآخرين.



3. اغسل يديك بصورة متكررة بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، وبخاصة بعد وجودك في مكان عام أو بعد التمشط أو السعال أو العطس. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

4. لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك أو قناعك قبل غسل يديك. نظّف يديك على الفور بعد لمس وجهك (عينيك، وأنفك، وفمك) أو قناعك بالماء والصابون أو بمنظف اليدين.



5. احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل أو بداخل مرفقك عند السعال أو العطس. ارمِ المناديل الورقية في سلة المهملات على الفور واغسل يديك.

6. نظّف الأسطح التي يكثر لمسها وأيّ أغراض مشتركة كلما استعملها أحدهم، كالطاولات، ومقابض الأبواب، وأزرار النور، وأسطح المطبخ، والمسكات، والمكاتب، والمرحاض، والصنابير، والمغاسل بالماء والصابون. ثم استعمل منظفاً منزلياً لتطهير الأسطح (قتل الجراثيم). ضع قفّازات إذا أمكن عند التنظيف والتطهير بواسطة منظف أو مطهر سواءً أكان تجارياً أم من صنع المنزل. اتبع إرشادات الاستعمال الواردة على ملصق المنظف أو المطهر. بإمكانك العثور على مزيدٍ من المعلومات عن التنظيف والتطهير هنا: http://bit.ly/covid19_clean



7. احرص على تدفق الهواء بشكل جيد في المنزل. افتح إحدى النوافذ وشغّل المروحة لسحب الهواء النقي إلى الداخل وتحريكه إذا كان ذلك آمناً وعملياً.



8. تجنّب العناق أو القُبَل أو مشاركة الأطعمة والمشروبات مع من هم عرضة لخطر اشتداد المرض في منزلك.

9. لا تستقبل أيّ زوّار في المنزل إلا إذا كانت هناك ضرورة لذلك (على سبيل المثال، الممرضة المنزلية). إذا أتاك زوّار، فتفكّد نفسك وأفراد أسرتك لكشف أيّ من أعراض كوفيد-19 قبل دخولهم إلى منزلك، واطلب من زوّارك القيام بالمثل. أعلم زوّارك إذا احتكّيت أنت أو أيّ من أفراد أسرتك بشخص مصاب بكوفيد-19 أو إذا أصيب أحدكم به. لا تسمح للزوّار المرضى أو الذين احتكّوا بشخص مريض بالدخول إلى منزلك. تذكّر الحفاظ على مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريباً) على الأقل بينك وبين الآخرين، ووضع قناع، والطلب من الزوّار وضع قناع قبل الدخول إلى منزلك. يتوفّر مزيدٌ من المعلومات على http://bit.ly/covid19_visitors



10. تجنّب إرسال أيّ من أفراد أسرتك المعرضين للخطر لرعاية آخرين في منازلهم. إذا توجّب على الأشخاص المعرضين للخطر تقديم الرعاية لأحدهم، فيجب على من يتلقّى الرعاية البقاء في المنزل قدر الإمكان لحماية أفراد أسرته المعرضين لخطر اشتداد المرض من جرّاء عدوى كوفيد-19.

بإمكانك العثور على مزيدٍ من المعلومات على http://bit.ly/covid19_highrisk

كيفية الحفاظ على صحة الأطفال

يمكن للأطفال وغيرهم من الأشخاص نشر الفيروس حتى لو لم تظهر عليهم أي أعراض. على الرغم من أنه يبدو أن غالبية الأطفال ليسوا عرضةً لخطر اشتداد المرض بسبب عدوى كوفيد-19، فإن المرض يشتد على بعض الأطفال، وبخاصة الرضع والأطفال المصابين بأمراض كامنة. للمساعدة على حماية الأطفال والحفاظ على صحتهم في خلال جائحة كوفيد-19، اتبع النصائح التالية:



11. علم الأطفال كيفية حماية أنفسهم والآخرين. يمكن للأطفال والأشخاص الآخرين نقل الفيروس حتى لو لم تظهر عليهم أي أعراض. علم الأطفال التصرفات الوقائية اليومية وعزّزها، مثل تغطية أنفهم وفمهم ممدّيد عند السعال أو العطس، ورمي المناديل الورقية المستعملة في سلة مهملات تحتوي على كيس، وغسل يديهم على الفور بعدها.



12. يجب على الأطفال بعمر السنتين فما فوق تغطية فمهم وأنفهم بواسطة قناع في حضور أشخاص لا يعيشون في منزلك.



13. علم الأطفال على غسل يديهم بصورة متكررة ولمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة. اشرح للأطفال أن غسل يديهم قد يحافظ على صحتهم ويمنع انتقال الفيروس إلى الآخرين. ذكّر الأطفال بغسل يديهم بعد التمشط أو السعال أو العطس، وبعد دخول الحمام، وبعد قضاء وقت في الخارج، وقبل تناول الطعام وبعده. « إذا لم يتوفّر الماء والصابون، فاستخدم منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل وافرك يديك معًا حتى تجفان. يجب الإشراف على الأطفال للحرص على أنهم يستعملون منظف اليدين بشكل آمن.



14. حاول عدم السماح للأطفال باللعب مع أطفال من أسر أخرى. إذا لعب أطفال من أسر مختلفة معًا، فشجّعهم على اللعب في الخارج وذكّرهم بوضع قناع والحفاظ على مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريبًا) على الأقل بينهم وبين الآخرين. يجب على الأطفال أن يتجنبوا تبادل اللعاب.

« ذكّر الأطفال بغسل يديهم بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بعد اللعب مع أطفال من أسر أخرى. إذا لم يتوفّر الماء والصابون، فاستخدم منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.



15. ساعد الأطفال في البقاء على تواصل مع أصدقائهم من خلال الدردشات المرئية، والمكالمات الهاتفية، والرسائل الكتابية.



16. ساعد طفلك على التكيف مع التوتر النفسي. راقب ظهور أي علامات توتر نفسي أو تغييرات سلوكية. أجب عن أسئلتهم وشارك معهم وقائع عن كوفيد-19 بأسلوب يمكن للأطفال فهمه. كزّر طمأنة طفلك إلى أنه بأمان وذكّره بأنه من المقبول أن يشعر بالاستياء. بإمكانك العثور على مزيد من المعلومات للتحديث إلى الأطفال عن كوفيد-19 على http://bit.ly/covid19_talktochild.

بإمكانك العثور على مزيد من المعلومات على http://bit.ly/covid19_children

كيفية عزل أفراد الأسرة المرضى

إذا أصيب أحد أفراد الأسرة بكوفيد-19، فقد يكون من الصعب تجنّب الاحتكاك معه عندما تكون المساحة محصورة. يُستخدَم العزل لفصل الأشخاص المصابين بكوفيد-19 عن غير المصابين به. عند عزل أفراد الأسرة المرضى، اتبع النصائح التالية:

1. حافظ على أكبر قدر ممكن من المسافة، أي مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريبًا) على الأقل، بين الشخص المريض والآخرين، بما في ذلك الحيوانات الأليفة. افصل الأشخاص المعرضين لاشتداد المرض عن أي شخص مريض.



2. تأكد من أن فرد الأسرة المريض يضع قناعًا في حضور مقدم الرعاية له أو أفراد الأسرة الآخرين. لا تضع قناعًا على وجه الأطفال دون الثانية من العمر، أو أي شخص لديه صعوبة في التنفس، أو أي شخص لا يستطيع إزالة غطاء الوجه بدون مساعدة. يتوفّر مزيد من المعلومات عن الأقنعة على https://bit.ly/covid19_masks.



3. ذكّر المرضى بتغطية فمهم وأنفهم عند السعال والعطس وتجنّب لمس عينيهم، وأنفهم، وفمهم، وقناعهم.

4. يجب على أفراد الأسرة جميعًا غسل يديهم بصورة متكررة بالماء والصابون أو استعمال منظّف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل، وتجنّب لمس عينيهم، وأنفهم، وفمهم.



5. عيّن شخصًا واحدًا فقط في الأسرة لرعاية الشخص المريض. يجب ألا يكون مقدم الرعاية عرضةً لخطر اشتداد المرض عليه. « قلّل من الاحتكاك مع أفراد الأسرة الآخرين، وبخاصة أولئك المعرضين لاشتداد المرض عليهم. « احرص على تعيين مقدم رعاية للشخص المريض ومقدم رعاية مختلف لأفراد الأسرة الآخرين الذين يحتاجون إلى المساعدة على التنظيف أو الاستحمام أو المهام اليومية الأخرى. « يجب على مقدّم الرعاية وضع قناع عند تقديم الرعاية للشخص المريض وإذا كان عليه التفاعل مع أفراد آخرين من الأسرة مصابين بأمراض كامنة أو الاعتناء بهم.



6. تجنّب مشاركة الأغراض الشخصية كالهواتف أو الأطباق أو الأكواب أو أدوات المائدة أو المناشف أو البياضات أو الألعاب مع الشخص المريض.

7. نظّف أيّ مكان دخل إليه الشخص المريض في المنزل، وكذلك ملبسه وبياضات سريره، وعقمها. مزيدٌ من المعلومات

[.https://bit.ly/covid19_clean_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect)

8. إذا كنت تشارك غرفة النوم مع شخص مريض:

« احرص على تدفق الهواء بشكل جيد داخل الغرفة. افتح إحدى النوافذ وشغّل المروحة لسحب الهواء النقي إلى الداخل وتحريكه إذا كان ذلك آمنًا وعمليًا.
« باعد السريرين مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريبًا) على الأقل. إذا تعذّر ذلك، فيجب النوم بحيث يكون رأس أحدكما عند قدمي الآخر.
« ضع فاصلًا فعليًا حول سرير المريض. على سبيل المثال، بإمكانك استخدام ستارة حمام، أو مقسم ساتر، أو لوحة ملصقات كبيرة من الورق المقوى، أو لحاف، أو مفرش سرير كبير.
« اغسل البياضات وجفّفها بعد أن يستخدمها شخص مريض. ضع قفازات قابلة للرمي عند إمساك الغسيل المتسخ.



9. إذا كنت تشارك الحمام مع شخص مريض، فاجعله ينظفه ويطهره بعد كل استعمال. إذا تعذّر ذلك، فيجب على مقدم الرعاية وضع

قناع وقفازات قابلة للرمي والانتظار قدر الإمكان بعد أن يكون المريض قد استعمل الحمام قبل الدخول لتنظيفه. يجب على المريض وضع قناع عند استعمال الحمام إذا أمكن. احرص على تدفق الهواء بشكل جيد داخل الحمام. افتح إحدى النوافذ وشغّل المروحة لسحب الهواء النقي إلى الداخل وتحريكه إذا كان ذلك آمنًا وعمليًا.

10. لا تستقبل أيّ زوّار في المنزل إلا إذا كانت هناك ضرورة لذلك (على سبيل المثال، زيارة الممرضة). أعلم الزوّار بوجود شخص

مصاب بكوفيد-19 في منزلك. إذا كان يجب على الزوّار أن يدخلوا، فيجب عليهم وضع أقنعة والحفاظ على أبعد مسافة ممكنة من المريض، أي مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريبًا) على الأقل.



11. يجب على الشخص المريض مواصلة عزل نفسه حتى يستوفي معايير إنهاء العزلة المنزلية.

يتوفّر مزيدٌ من المعلومات على [.http://bit.ly/covid19_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation)

كيفية رعاية فرد الأسرة المريض

سيصاب معظم مرضى بكوفيد-19 بمرض خفيف فقط، ويجب عليهم البقاء في المنزل للتعافي. إذا كنت ترعى شخصًا مريضًا في المنزل، فاتبع النصائح التالية:



1. احرص على أن يقوم الشخص المصاب بكوفيد-19 بما يلي:

« شرب ما يكفي من السوائل للوقاية من الجفاف.

« الاستراحة في المنزل.

« استخدام أدوية بدون وصفة طبية للمساعدة في علاج الأعراض (بعد التحدث هاتفياً إلى طبيبه المعالج).

« غسل يديه بالماء والصابون بصورة متكررة لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفّر الماء والصابون، فاستخدم منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

« تستمر الأعراض لدى غالبية الأشخاص بضعة أيام، وتحسّن حالتهم بعد أسبوع.



2. قلّل من احتكاكك بالشخص المريض قدر الإمكان. اطلب من المريض وضع قناع إذا أمكن قبل أن تقدم الرعاية له. يجب كذلك على مقدم الرعاية وضع قناع حين يقدم الرعاية للمريض إذ إن ذلك قد يوفّر له بعض الحماية.



3. يجب على مقدمي الرعاية حجر أنفسهم. يجب على مقدمي الرعاية حجر أنفسهم بعد رعاية شخص مصاب. اعرف متى يجب حجر نفسك وكيف على http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. نظّف الأسطح النظيفة، ومقابض الأبواب، وغيرها من الأسطح التي يشيع لمسها بالماء والصابون. ثم استعمل منظفًا منزليًا لتطهير (القضاء على الجراثيم) هذه الأسطح يوميًا. اعثر على قائمة كاملة بالمنظفات والمطهرات المنزلية الفعالة ضد الفيروس الذي يسبب عدوى كوفيد-19 هنا: http://bit.ly/covid19_disinfectants.

« افتح إحدى النوافذ وشغّل مروحة عند استعمال منتجات التنظيف لجلب الهواء النظيف وتحريكه إذا كان ذلك آمنًا وعمليًا.
« إذا أمكن، خصّص سلة مهملات في داخلها كيس للشخص المريض. ضع القفازات المستعملة القابلة للرمي وغيرها من الأغراض الملوثة في سلة مهملات في داخلها كيس. اغسل يديك بعد الإمساك بسلة المهملات.

« اغسل البياضات وجفّفها بعد أن يستخدمها شخص مريض. ضع قفازات قابلة للرمي عند إمساك الغسيل المتسخ.

بإمكانك العثور على مزيد من المعلومات عن التنظيف والتطهير هنا: http://bit.ly/covid19_clean.



5. احتفظ برقم هاتف طبيب المريض بكوفيد-19، واتصل به إذا اشتد عليه المرض أو إذا كنت تودّ طرح أيّ أسئلة أو مخاوف تتعلّق بالشخص الذين تقدم الرعاية له. إذا لم تكن تتحدث اللغة الإنكليزية بطلاقة، فاطلب مساعدة مترجم شفهي أو اطلب إلى أحد أفراد الأسرة مساعدتك. إذا احتاج مريض كوفيد-19 إلى زيارة الطبيب، فاتصل هاتفياً قبل الحضور إلى العيادة وتأكد من أن المريض يضع قناعاً.



6. ابحث عن العلامات التحذيرية الطارئة* لفيروس كوفيد-19. إذا ظهرت أيّ من هذه العلامات على أحدهم، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور:

« صعوبة التنفس
« ألم أو ضغط مستمر في الصدر
« ارتباك جديد
« عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً
« ازرقاق الشفتين أو الوجه

* لا تشمل هذه القائمة كل الأعراض المحتملة. يُرجى الاتصال بطبيبه للإبلاغ عن أيّ أعراض شديدة أو تثير قلقك.

7. اتصل على الرقم 911 في الحالات الطبية الطارئة. أخبر عامل هاتف الطوارئ بأن الشخص مصاب بكوفيد-19 أو بأنك تظن أنه مصاب به. إذا لم تكن تتحدث اللغة الإنكليزية بطلاقة، فاطلب مساعدة مترجم شفهي أو اطلب إلى أحد أفراد الأسرة مساعدتك.



8. اطلب إلى أحد الأصدقاء أو الجيران المساعدة على شراء حاجياتك وأدويةك إذا أمكن؛ وإلا، فتتحقق من خيارات التوصيل المتوفرة في منطقتك.

بإمكانك العثور على مزيد من المعلومات عن رعاية شخص مريض على http://bit.ly/covid19_care4sick.



كيفية تقديم الطعام للشخص المريض

إذا أمكن، فخصّ طبقاً لفرد الأسرة المريض ليتناول الطعام في منطقته المنفصلة. إذا تعذّر عليه تناول الطعام في منطقته المنفصلة، فيجب عليه البقاء أبعد ما يمكن، أي مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريباً) على الأقل عن باقي أفراد الأسرة، في أوقات الطعام، وإلا فيجب عليه تناول طعامه في وقت غير الذي يتناول فيه أفراد الأسرة الآخرون طعامهم. اتبع أيضاً النصائح التالية:

1. لا تساعد على إعداد الطعام أو تقديمه إذا كنت مريضاً.

2. تأكد من أن يغسل جميع أفراد الأسرة يديهم لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون قبل إعداد الطعام أو تناوله وبعده.

3. استعمل أواني نظيفة لسكب الطعام. عيّن شخصاً واحداً يسكب الطعام لجميع أفراد الأسرة أو اجعل كل واحد يسكب طعامه بنفسه بواسطة أوانيّه النظيفة لتجنب الإمساك بالأواني نفسها.

4. لا تأكل من الأطباق نفسها التي يستخدمها أي شخص آخر في الأسرة ولا تستخدم الأواني نفسها.

5. تأكد من أن مقدم الرعاية يضع قناعاً لحمل الطعام إلى المريض ونظف أطباق المريض وأوانيّه. يجب ألا يكون هذا الشخص عرضةً لخطر الإصابة لاشتداد المرض عليه.

6. ضع قفازات للإمساك بأطباق المريض المستعملة أو المتسخة، وبأكوابه، وبأوانيّه إذا أمكن. واغسل الأواني والأطباق المستعملة أيضاً بالماء والصابون أو في غسالة الأطباق.

« إذا ترك المريض أي طعام في طبقه ليأكله لاحقاً، فاحفظ طعامه في وعاء منفصل وضع ملصقاً عليه يحمل اسمه حتى لا يأكله الآخرون.

7. اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون بعد الإمساك بالأطباق والأواني المستعملة وبعد نزع القفازات.



كيفية حجر النفس عند الاحتكاك بشخص مريض

يُستخدَم الحجر الصحي لفصل شخصٍ ربما يكون قد احتكَّ بشخصٍ آخر مصابٍ بكوفيد-19 عن الآخرين للمساعدة على منع انتشار المرض. إذا كنت قد احتكَّيت أنت أو أيٌّ من أفراد أسرتك عن كُتبٍ بشخصٍ مصابٍ بكوفيد-19، فاتبعوا النصائح التالية:

1. إبقوا في المنزل وراقبوا صحتكم.

« إبقوا في المنزل **واحجروا أنفسكم** بعد احتكاكمم الأخير بشخصٍ مصابٍ بكوفيد-19. «
« راقبوا ارتفاع الحرارة (48 درجة مئوية/100,4 درجات فهرنهايت أو أعلى) أو السعال أو ضيق التنفس أو فقدان حاستي الذوق والشم حديثاً أو **غيرها من أعراض** كوفيد-19.
« إذا أمكن، حافظوا على مسافة بينكم وبين الآخرين، بما في ذلك **الحيوانات الأليفة**، وبصورة خاصة الأشخاص **المعرّضين** لاشتداد المرض عليهم من جرّاء كوفيد-19. على الرغم من الشعور بالوحدة، فإن الحجر الصحي ضروري للحدّ من انتشار كوفيد-19 وحماية نفسك وأسرتك. تواصل مع إدارة الصحة المحلية أو مقدم الرعاية الصحية لك للاطلاع على خيارات السكن البديلة إذا كنت تشعر بأنه ليس بإمكانك حجر نفسك بصورة آمنة في منزلك.

2. احرص على تغطية فمك عند السعال والعطس؛ اغسل يديك بصورة متكررة؛ ولا تلمس عينيك وأنفك وفمك. اغسل يديك بعد لمس عينيك أو أنفك أو فمك أو قناعك.

3. إذا كان أحد أفراد أسرتك مصاباً بكوفيد-19 وكان قادراً على عزل نفسه من خلال البقاء في غرفة منفصلة، فيجب عليك وعلى أفراد أسرتك الآخرين الذين احتكوا عن كُتبٍ بذلك الشخص المريض حجر أنفسكم (عزل أنفسكم بعيداً عن الشخص المريض) والبقاء في المنزل لمدة من الوقت بعد أن يبدأ فرد أسرتك المصاب بكوفيد-19 عزل نفسه.

4. كلما أُصيب شخصٌ جديدٌ في أسرتك بكوفيد-19 واحتكَّيت به عن كُتبٍ، سيكون عليك معاودة حجر نفسك.

5. إذا كنت تعتني بأحد أفراد أسرتك المصاب بكوفيد-19 أو كنت تعجز عن فصل نفسك عن الشخص المريض، فيجب عليك حجر نفسك طوال مدة تقديم الرعاية لمريض كوفيد-19 ولمدة من الوقت بعد أن يصبح بإمكان هذا الفرد إنهاء عزل نفسه. اعرّف كيفية حجر نفسك على: http://bit.ly/covid19_quarantine. طالع موقع إدارة الصحة المحلية لمعلومات عن الخيارات المتوفرة في منطقتك للحدّ من فترة حجرك.

يمكن العثور على مزيدٍ من المعلومات عن الوقت الذي يمكن فيه للشخص إنهاء عزله ومخالطة الآخرين على http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. احصر عدد الزوّار فقط بمن يجب عليهم الوجود في المنزل (على سبيل المثال، الممرضة المنزلية). أعلم الزوّار بأن أحد أفراد أسرتك مصابٍ بكوفيد-19 وبأن الآخرين في الحجر. إذا كان يجب على الزوّار أن يدخلوا، فيجب عليهم وضع أقنعة والحفاظ على أبعد مسافة ممكنة، أي مسافة مترين أو 6 أقدام (ذراعين تقريباً) على الأقل من المريض ومن أي شخص في الحجر.

7. اطلب إلى أحد الأصدقاء أو الجيران المساعدة على شراء حاجياتك وأدويتك إذا أمكن؛ اسأل متجر البقالة القريب منك إذا كان يقدم خدمة التوصيل.

بإمكانك العثور على مزيدٍ من المعلومات عن متى يجب حجر نفسك وكيف على http://bit.ly/covid19_quarantine.

