

العزل الذاتي

ورقة معلومات

لماذا يطلب مني العزل المنزلي؟

العزل المنزلي يساعد في منع انتشار الأمراض، مثل فيروس كورونا المستجد (nCov-2019)

عندما تتعرض إلى مرض ما، هنالك فترة ما بين التعرض للمرض والشعور بالمرض. هذه الفترة تعرف بفترة حضانة المرض (عادة ما بين 2-10 أيام لفيروس كورونا المستجد 2019، وإلى فترة اقصاها 14 يوم). هنالك إحتمال ضئيل أنك ستنتشر الجراثيم خلال هذه الفترة (خلال الأيام القليلة من شعورك بالمرض) الأهم من ذلك، الالتزام في البقاء في لأنه في حال شعورك بالمرض، لن يكون هنالك خطورة حدوث العدوى كما لو أنك في مكان عام. من المهم أن نتذكر أنه ليس كل من تعرض لوسائل العدوى سيصاب بالمرض، وإذا لم تظهر عليك الأعراض خلال ال-14 يوم كاملة بعد التعرض، لن تعتبر بأنك معدٍ.

ما المقصود بالعزل المنزلي؟

العزل المنزلي يعني تجنب المواقف التي من خلالها يمكنك نقل العدوى للآخرين

هذا يعني كل الحالات التي كان فيها تواصل مع الآخر، أمثلة على ذلك التجمعات العائلية، العمل، المدارس/الجامعات، حضانة الأطفال، مراكز الرياضة، الاجتماعات الدينية، مراكز الصحة، المطاعم، مراكز التسوق، وأماكن التجمعات العامة. يتوجب عليك (إن أمكن) عدم استخدام المواصلات العامة. يتضمن ذلك الباصات، سيارات الأجرة، أو الركوب المشترك.

قدر المستطاع، يجب عليك الحد من التواصل مع الآخرين وتجنب إستقبال الضيوف في منزلك. لا بأس للأصدقاء، العائلة أو سائقي التوصيل من توصيل الطعام أو أية أشياء أنت بحاجة إليها.

يمكنك إستخدام خدمات التوصيل لتسديد إحتياجات البيت، مثل التسوق من البقالة. إذا توجب عليك الخروج من البيت لقضاء حاجة مهمة، مثل شراء الدواء، يمكنك كسلوك إحترازي للحد من الانتشار، وضع الكمامة أثناء وجودك بالخارج.

ماذا علي أن أفعل للحد من انتشار المرض؟

غسل اليدين

غسل اليدين جيداً وبانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية. يمكنك إستخدام مطهر اليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون وإذا لم تكن يداك متسخة بشكل ملحوظ. تجنب لمس عينيك، أنفك وفمك بيدين غير مغسولة

تغطية الغم عند العطس والسعال

قم بتغطية فمك و انفك عند العطس والسعال بمنديل، أو يمكنك العطس أو السعال في كُمّ ملابسك. ارم المناديل المتسخة في القمامة، واغسل يديك مباشرة بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، وتأكد من التنشيف جيداً.

ابتعد عن مشاركة أغراض المنزل

يتوجب عليك ألا تشارك الصحون، كوؤس الشرب، الأكواب، أواني الطعام، المناشف، الوسائد، وأية أدوات أخرى مع الأشخاص الموجودين في البيت. بعد استخدامك لهذه الأدوات، يجب عليك غسلهم جيداً بالماء والصابون، أو وضعهم في غسالة الأطباق، أو الغسل في الغسالة. نظف وعقم الأسطح التي تم لمسها ومشاركتها بانتظام، مثل أيدي الأبواب و أسطح المناضد.

تأمين الاكل والدواء

بقدر الإمكان، قم بالإتصال بصديق، أو فرد من العائلة أو خدمة التوصيل للقيام بالمهمات مثل التسوق، بدلاً عنك.

لمزيد من المعلومات عن العزل المنزلي تواصل مع رقم الصحة 811