



للمرضى وأقاربهم العزل المنزلي في حالة التأكد من الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)



الإقامة في الشقة

- يجب عليك الانفصال عن الآخرين في غرفة منفردة قدر الإمكان.
- أحرص على التهوية الدورية لجميع الغرف.
- لا تستخدم المطبخ ولا الممر ولا الحمام ولا الغرف المشتركة الأخرى إلا عند الضرورة القصوى.
- تناول أنت وأقاربك وجباتكم في أماكن وأوقات منفصلة عن بعضكم قدر الإمكان.

النظافة الشخصية

قواعد السعال والعطس



- حافظ على أكبر مسافة ممكنة بينك وبين الأشخاص الآخرين (مسافة متر ونصف المتر).
- أشع بوجهك عند السعال والعطس.
- لحماية الآخرين، اسعل واعطس في ثنية ذراعك أو في منديل يُستخدم لمرة واحدة، وتخلص منه على الفور في سلة مهملات ذات غطاء.

مراعاة قواعد نظافة الأيدي



- تجنب المصافحة.
- اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون بانتظام، خاصة بعد تنظيف الأنف أو العطس أو السعال. وبذلك يُمكن التخلص تقريبًا من مسببات الأمراض بالكامل.
- اغسل يدك على الأقل لمدة 20 إلى 30 ثانية بالماء والصابون
- قبل أي مخالطة لشخص آخر وبعدها
- قبل إعداد الطعام
- قبل الأكل
- بعد استخدام الحمام
- كلما كانت اليدين متسخة بشكل واضح
- بعد كل تواصل مع شخص مريض أو مع كل ما يحيط به بشكل مباشر.
- يُمكن استخدام مُعقم اليدين الكحولي الملائم للجلد، للتخلص من الأوساخ غير الظاهرة. انتبه إلى المسميات التالية:



- „begrenzt viruzid“ أو
- „begrenzt viruzid PLUS“ أو
- „viruzid“

يُرجى مراعاة تعليمات السلامة.

العزل المنزلي

لقد تم تشخيص إصابتك بفيروس كورونا (كوفيد-19) مع ظهور أعراض خفيفة في الوقت الحالي. لذلك، فقد تم ترتيب العزل المنزلي لك. ويهدف هذا الإجراء إلى الحد من انتشار فيروس كورونا الجديد.

ينتقل الفيروس بسهولة، ويُمكن أن تتفاقم أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) بدرجة كبيرة جدًا.

إذا تدهورت حالتك يُرجى إبلاغ طبيب الأسرة الخاص بك على الفور.

ينبغي أن يتمتع أقاربك الذين يعيشون معك البيت والموجودون بالقرب منك خلال العزل بالصحة الجيدة، وألا يكونوا يعانون من أمراض سابقة.

ينبغي -إن أمكن- ألا يقيم معك في المنزل نفسه الأشخاص المعرضون للخطر بشكل كبير:

- الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة،
- أو الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة
- أو كبار السن



مخالطة الأقارب الموجودين في منزلك بأقل قدر ممكن



- يجب أن تقتصر مخالطة أفراد الأسرة قدر الإمكان على الأشخاص الذين تحتاج مساعدتهم فقط.
- عند الاختلاط، يتعين عليك المحافظة على مسافة مسافة متر ونصف المتر بينك وبين أقاربك، وارتداء كمامة الفم والأنف.
- يتعين ألا يُقيم كافة الأشخاص في الغرفة نفسها التي تُقيم بها، أو يُفضّل أن يُقيموا في مكان آخر.



مخالطة الأشخاص خارج منزلك

- يجب إيقاف المخالطة الشخصية، على سبيل المثال مع ساعي البريد وخدمات التوصيل والجيران والأصدقاء والمعارف.
- ضع طلبات التوصيل أمام مدخل المنزل/أو الشقة.
- إذا كانت المخالطة أمرًا لا مفر منه، فارتد كمامة الفم والأنف وحافظ على أكبر مسافة ممكنة مع هؤلاء الأشخاص.



للمرضى وأقاربهم تعليمات العزل المنزلي في حالة التأكد من الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)

الشكاوى الصحية

في حالة ازدياد الأوجاع



ينبغي أن يتناقش معك أطباء الرعاية الخارجيين ومكتب الصحة المختص في وقت مبكر حول من يُمكنك التواصل معه في حالة الطوارئ – كزيادة الأوجاع – حتى في غير ساعات العمل المعتادة.

أفراد الأسرة وأعراض المرض



كل أفراد الأسرة يُعتبرون جهات مخالطة من الفئة الأولى، ويخضعون للحجر المنزلي. يتعين عليك حتى 14 يومًا بعد آخر مخالطة مع الشخص المعزول المريض بفيروس كورونا (كوفيد-19) أو بعد خروجه من العزل¹

إبلاغ مكتب الصحة المختص يوميًا بحالتك الصحية

مراقبة أعراض المرض عليك

تسجيل أعراض المرض بدقة

(طالع www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)

في حالة ظهور آلام، يُمكن أن تُشير إلى الإصابة بعدوى SARS-CoV-2 (فيروس السارس التاجي-2) مثل (الحمى، السعال وغيرهما)، فإنها تعتبر **علامات على الاشتباه في المرض**. في هذه الحالة يتعين على الفور إجراء المزيد من الاستيضاح التشخيصي.

معلومات أخرى



Robert Koch-Institut (معهد روبرت كوخ)
www.rki.de/covid-19

BZgA المركز الاتحادي للتوعية الصحية
www.infektionsschutz.de

تجري الترجمة من خلال المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA).

الناشر: Robert Koch-Institut, 2020, Berlin:
هيئة التحرير: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren:
und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14
Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
الرسوم: www.goebel-groener.de
صورة الغلاف: جيانا ساندرز – stock.adobe.com
الطباعة: RKI-Hausdruckerei

Robert Koch-Institut (معهد روبرت كوخ) هو معهد اتحادي في مجال عمل

وزارة الصحة الاتحادية



استخدام المناشف التي تستعمل لمرة واحدة أو استبدال المناشف بمجرد أن تصبح رطبة.

يستخدم الأصحاء مناشف مختلفة عن تلك التي يستعملها المرضى.

’رجى مراعاة عدم استخدام أي شخص في المنزل سوى منشفته الشخصية.

التنظيف

التنظيف والتطهير

نظف دائمًا الأسطح التي تلمس (الطاوالت الجانبية وإطارات الأسرة والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وغير ذلك) مرة واحدة يوميًا على الأقل.

نظف أسطح الحمام والمرحاض أكثر من مرة يوميًا.

استخدم عامل التنظيف المنزلي، وإذا لزم الأمر، استخدم معقم الأسطح للتنظيف. التالية الألمانية مع هذا الأخير، انتبه إلى المسميات

– „begrenzt viruzid“ أو

– „begrenzt viruzid PLUS“ أو

– „viruzid“

يرجى مراعاة تعليمات السلامة.

الغسيل

اغسل ملابس الشخص المريض عند درجة حرارة 60 درجة مئوية على الأقل!

اجمع غسيل الشخص المريض في سلة غسيل منفصلة.

عدم نفث الغسيل. تجنب الاتصال المباشر للجلد والملابس بالمواد الملوثة.

استخدم منظف غسيل اعتياديًا وانتبه إلى التجفيف الكامل.

التخلص من النفايات

كيس القمامة المعبأ به النفايات الناتجة عن شخص مريض كالمناديل الورقية وغيرها، يُحفظ في حاوية قابلة للغلق في غرفة المريض.

تخلص من كيس القمامة المربوط في حاوية بقايا النفايات.

¹ حسبما يحدث أولاً طالع www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen