



قواعد حياتية للخاضعين للحجر الصحي الذاتي

الملحق 3 الإصدار 2-9 إرشادات التعامل مع فيروس كورونا (كوفيد-19)

يُحظر الخروج من المكان المحدد للحجر الصحي لتجنب انتشار العدوى

- تُحظر الزيارة (يشمل ذلك أفراد الأسرة الذين لا يعيشون معك) في منطقة الحجر الصحي
- * يُرجى من الخاضعين للحجر الذاتي التعاون لمنع انتشار العدوى تبعاً «القوانين المتعلقة بالوقاية من الأمراض المعدية وإدارتها

«اعتباراً من يوم العمل صباحاً إلى يوم العمل مساءً» لعبت دوراً في منع انتشار العدوى. اعتباراً من يوم العمل صباحاً إلى يوم العمل مساءً. اعتباراً من يوم العمل صباحاً إلى يوم العمل مساءً. اعتباراً من يوم العمل صباحاً إلى يوم العمل مساءً.

تأكد من أن مكان المعيشة الخاصة بك منفصل عن الآخرين

- قم بتهوية غرفتك بشكل متكرر عن طريق فتح النافذة مع غلق الباب
- تناول الطعام بمفردك
- إذا أمكن استخدم حماماً منفصلاً وحوض منفصل
- يجب تطهير الحمامات والأحواض المشتركة بعد الاستعمال بمطهر منزلي مثل الكلور

إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منطقة الحجر الصحي لسبب عاجل مثل تلقي الرعاية الطبية، اتصل (بمسؤول مركز الصحة العامة) أولاً

تجنب جميع أشكال التواصل أو المحادثة مع أفراد الأسرة أو رفقاء السكن

- إذا كان لا مفر من التواصل مع الآخرين، فحافظ على مسافة 2 متر بينك وبين الطرف الآخر، وارتي الكمامة، وابتعد وجهك عنه

إذا كنت تعيش مع أسرتك أو أشخاص آخرين، فتأكد من أن الجميع يرتدي الكمامة في المنزل بشكل دائم

(مع العلم أنه يمكنك خلع الكمامة إذا كنت في عزلة كاملة عن الآخرين في المنزل)

استخدم أغراضك الشخصية مثل (القوط، وأدوات المائدة، والهاتف المحمول، إلخ)

- اغسل ملابسك وأغطية السرير الخاصة بك بشكل منفصل عن غسيل الآخرين
- اغسل أدوات المائدة الخاصة بك بشكل منفصل عن أغراض الآخرين قبل السماح لهم باستخدام أغراضك

الترزم بقواعد الصحة الشخصية

- حافظ جيداً على نظافتك الشخصية بما في ذلك غسيل يديك وتطهيرهما
- إذا كنت تعاني من السعال، فتأكد من ارتداء الكمامة
- إذا لم يكن لديك كمامة، قم بتغطية فمك وأنفك بأكمام ملابسك عند السعال. اغسل يديك وطهرهما بعد السعال

على هاتفك المحمول إجبارياً «Self-Quarantine Safety and Protection» قم بتحميل تطبيق

إذا انتهكت قواعد الحجر الصحي، مثل مغادرة منطقة الحجر الصحي دون تصريح وغيرها، فستتم مطالبتك بارتداء سوار معصم الأمان المتصل لاسلكياً بالتطبيق. وإذا رفضت ذلك، سيتم عزلك في منشأة. وإذا كنت لا تملك هاتفاً محمولاً أو رفضت تحميل التطبيق، فسيتم عزلك في منشأة على الفور (قد تتحمل نفقات استخدام المنشأة)

كيفية إجراء المراقبة الذاتية

- ✓ راقب حالتك الصحية، خاصةً بالنسبة للأعراض المرتبطة بكورونا (كوفيد-19) مثل أعراض الجهاز التنفسي
- ✓ أخبر (مسؤول مركز الصحة العامة) عن أعراضك مرة واحدة يوميًا عند الاتصال بك
- ✓ قس درجة حرارتك كل صباح ومساءً

من المقرر أن يتصل بك (مسؤول الصحة العامة) من المركز المختص للتحقق من الأعراض الخاصة بك خلال فترة المراقبة النشطة. يرجى إجراء مراقبة ذاتية لأعراضك حتى انقضاء 14 يوماً من التواصل مع حالة مصابة.

الأعراض الشائعة لكورونا (كوفيد-19)

- ✓ التهاب رئوي، إلخ
- ✓ فقدان حاسة الشم أو التذوق
- ✓ التهاب الحلق
- ✓ قشعريرة، وآلام في العضلات، وصداع
- ✓ السعال وصعوبة التنفس
- ✓ حمى (37.5 درجة أو أعلى)