

كوفيد-19: التعليمات الخاصة بالعزل اعتباراً من 2020/12/8

توضح هذه التعليمات ما الذي عليك أن تفعله ...

... في حالة إصابتك بحالة مرضية حادة قد تكون ناتجة عن فيروس كورونا الجديد.

... إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا الجديد الخاص بك إيجابية.

عند ظهور أعراض عدوى تنفسية حادة¹ أو/أو عند فقدان حاسة الشم و/أو التذوق فجأة، يجب عليك عزل نفسك على الفور في المنزل حتى لا تصيب الآخرين بالعدوى ويتعين عليك إجراء اختبار لعينة فوراً.

حتى إذا لم تكن لديك أعراض، وكانت نتيجة اختبار فيروس كورونا الجديد الخاص بك إيجابية، فيمكنك نقل العدوى للآخرين، لهذا ينبغي الدخول فوراً في العزل.



فيروس كورونا الجديد
(اللغة الإنجليزية)

ستوضح لك هذه التعليمات الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها لتجنب انتقال الفيروس. يمكنك العثور على كافة المعلومات اللازمة عن فيروس كورونا الجديد على الموقع

<http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus> بالإضافة إلى ذلك، يتوفر **فيديو توضيحي** خاص بالعزل على الموقع www.bag.admin.ch.

إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية فستتصل بك أيضاً الجهة الكانتونية المعنية، وستقدم لك المعلومات والتعليمات اللازمة.

يجب مراعاة: أنه في الوضع الحالي من الممكن ألا تتصل بك الجهة الكانتونية المعنية في وقت قريب. في هذه الحالة أبلغ الأشخاص المقربين منك بنفسك عن مرضك. تجد معلومات بهذا الخصوص في الجزء أدناه «**ماذا يتعين على عائلتك والمخالطين لك فعله؟**».

فترة العزل

تتوقف مدة العزل على نتيجة العينة:

- إذا تم أخذ عينة اختبار منك وكانت النتيجة إيجابية: في المعتاد يتم إنهاء العزل المنزلي بعد مرور 48 ساعة من تراجع الأعراض، طالما انقضت 10 أيام على الأقل من بدء ظهور الأعراض.
- إذا تم أخذ عينة اختبار منك وكانت النتيجة سلبية: قم بإنهاء العزل بعد مرور 24 ساعة من تراجع الأعراض.
- إذا لم يتم أخذ عينة اختبار منك: قم بإنهاء العزل بعد مرور 48 ساعة من تراجع الأعراض، طالما انقضت 10 أيام من بدء ظهور الأعراض.
- إذا لم تكن لديك أعراض في وقت الاختبار: فقم بإنهاء العزل بعد مرور 10 أيام من الاختبار.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتعافى الأعصاب المسؤولة عن حاستي الشم والتذوق وحتى يهدأ السعال الخفيف بشكل تام. وبالتالي يمكن انتهاء العزل إذا كانت هذه الأعراض (فقدن حاسة الشم أو التذوق أو السعال الخفيف) هي الأعراض الوحيدة المستمرة بعد انتهاء فترة العزل.

عليك مراقبة حالتك الصحية

- اتصل بالطبيبة/الطبيب إذا كنت تقلق بشأن حالتك الصحية أو في حالة ظهور أحد أعراض الخطر التالية:

¹ مثل الكحة أو ألم في الحلق أو ضيق التنفس مع أو بدون الحمى أو الإحساس بارتفاع درجة حرارة الجسم أو ألم في العضلات

- استمرار ارتفاع درجة حرارة الجسم لعدة أيام
- استمرار الشعور بالإرهاق لعدة أيام
- ضيق التنفس
- الشعور بالضغط الشديد في الصدر أو الألم في الصدر
- التشوش الذهني
- تغير لون الرأس أو الشفاه إلى الأزرق

إذا كنت تعيش بمفردك

- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.

إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين في نفس المنزل

- انزل في غرفة بمفردك وأغلق عليك الباب وتناول وجبات الطعام في غرفتك وقم بتهوية الغرفة بانتظام.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات ولا تغادر الغرفة إلا إذا لزم الأمر.
- احرص على ارتداء **كمامة طبية** والاحتفاظ بمسافة أمان تبلغ 1,5 متر مع الآخرين داخل المنزل إذا كان من الضروري مغادرة غرفتك.
- تجنب أي اتصال بالحيوانات المنزلية.
- استخدم حمامك الخاص. إذا لم يكن هذا متاحاً، فعليك تنظيف مرافق الحمام المشتركة (الدوش، المراض، والحوض) بعد كل استخدام بمطهر عادي.
- لا تشارك أدواتك المنزلية الخاصة بك مثل الأطباق أو الكؤوس أو الفناجين أو أواني المطبخ مع الأشخاص الآخرين. قم بتنظيفها بعد استخدامها إما في غسالة الصحون أو بالماء والصابون تنظيفاً جيداً.
- لا تشارك المناشف أو مفارش السرير الخاصة بك مع الأشخاص الآخرين. .
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.

غسل الأيدي بانتظام²

- يجب عليك وعلى الأشخاص من حولك غسل الأيدي بالماء والصابون بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل. في حال عدم توفر الماء والصابون، قم بتنظيف يديك بمطهر يد عن طريق فرك جميع اليدين بالوسائل حتى تجف. يجب استخدام الصابون والماء خاصة عندما تكون اليدين متسخة بشكل واضح.
- اغسل يديك، بصفة خاصة، قبل تحضير وجبات الطعام وبعدها، وقبل الأكل وبعده، وبعد قضاء الحاجة، وكلما ظهر الاتساخ على الأيدي.

عليك تغطية الفم إذا قمت بالسعال أو العطس

- عليك تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي في حالة العطس أو السعال.
- الأشياء التي استخدمتها في تغطية الفم أو الأنف يجب التخلص منها أو غسلها.
- تخلص من المناديل الورقية المستخدمة في سلة قمامة مخصصة لذلك تحتوي على كيس بلاستيكي في غرفتك.

عندما يتعين عليك مغادرة المنزل (لإجراء اختبار لعينة أو لاستشارة الطبيب):

- قم بارتداء **الكمامة الطبية**. إذا كانت لديك أعراض حادة لأحد أمراض الجهاز التنفسي فينبغي عدم ارتداء كمامة قماشية.
- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين قبل مغادرة المنزل.
- تجنب المواصلات العامة. استخدم سيارتك أو دراجتك أو اذهب سيراً على الأقدام، إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك، أو اتصل بسيارة أجرة.

الاستخدام الصحيح للكمامة الطبية

- اغسل يديك بالماء والصابون أو بمطهر قبل ارتداء الكمامة.
- ارتدي الكمامة الطبية بحرص بحيث يغطي الأنف والفم، وقم بربطه بحيث يتم تثبيته بإحكام على الوجه.



الكمامات (اللغة
الإنجليزية)

² فيديو عن غسل الأيدي بشكل صحيح: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- لا تلمس القناع بعد ارتدائه. بعد كل مرة تقوم فيها بلمس كامامة طبية مستعمل، على سبيل المثال عند خلعه، يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو بمطهر.
- يمكن ارتداء الكمامة الطبية لمدة 4 ساعات.
- يرجى مراعاة التعليمات التفصيلية على الموقع www.bag.admin.ch/masks تحت موضوع التعامل بشكل صحيح.

التزم بجميع الإجراءات الوقائية اللازمة

- يجب إلقاء النفايات الملوثة بسوائل الجسم (البراز والدم والمخاط) في سلة قمامة مخصصة لذلك تحتوي على كيس بلاستيكي في غرفتك قبل التخلص منها مع النفايات الأخرى.
- قم بتنظيف وتطهير كل الأسطح القابلة للمس مثل طاولات السرير وإطارات السرير وغيرها من أثاث غرفة النوم يومياً بالمطهرات المنزلية العادية.

العزل للأطفال وللآباء

- من حيث المبدأ، تنطبق قواعد العزل أيضاً على الأطفال والآباء.
- لا يجوز أن يكون للطفل أي اتصال مع أي شخص خارج الأسرة أثناء فترة العزل.
- إذا كان الطفل فقط يخضع للعزل، فيجب تقليل الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان. ترتبط إمكانية القيام بذلك بعدة عوامل، مثل عمر الطفل. ومع ذلك، يجب أن تؤخذ احتياجات الطفل في الاعتبار، خاصة مع الأطفال الصغار.
- إذا كانت الأم أو الأب في العزل ولم يكن الطفل كذلك، فيجب أن يقوم الطرف الآخر برعاية الطفل أثناء العزل، حيث يجب أن يقوم في هذه الحالة بدور مقدم الرعاية.
- إذا كان كلا الوالدين في العزل والطفل ليس كذلك، فإن الإجراء يعتمد على عمر الطفل ومدى إمكانية ذلك. إذا تعذر تنظيم رعاية الطفل من قبل طرف ثالث، ولم يكن الطفل قادراً على تنسيق حياته اليومية في ظل التدابير الوقائية للوالدين المذكورة أعلاه، فيجب الأخذ بعين الاعتبار، إمكانية إدخال الطفل معهما في العزل.

العلاقات الاجتماعية أثناء العزل

- حتى إذا كنت خاضعاً للعزل فهذا لا يعني ضرورة قطع كافة العلاقات الاجتماعية: ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف وسكايب وما شابه. تحدث عن تجربتك وأفكارك ومشاعرك.
- إذا لم يكن ذلك كافياً أو لم يكن متاحاً بالنسبة لك: اتصل برقم الهاتف 143 (خدمة «Dargebotene Hand») إذا كان لديك قلق أو مخاوف أو مشاكل. ستجد عبر هذا الرقم من يساعدك على مدار الساعة وبشكل مجاني.
- تجد المزيد من المعلومات على المواقع التالية: www.santepsy.ch / www.dureschnufe.ch / www.salutepsi.ch



Dureschnufe
(اللغة الانجليزية)



قواعد النظافة الصحية
وقواعد السلوكية
(اللغة الانجليزية)

بعد انتهاء العزل

- استمر في اتباع قواعد النظافة الصحية والقواعد السلوكية للحملة «هكذا نحمي أنفسنا»: www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others

ماذا يتعين على عائلتك والمخالطين لك فعله؟

- يجب على عائلتك والمخالطين لك الانتباه لحالتهم الصحية والالتزام بقواعد النظافة الصحية والقواعد السلوكية للحملة «هكذا نحمي أنفسنا» (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) حتى تتاح نتيجة العينة الخاصة بك. في حالة ظهور أعراض ينبغي عليهم الخضوع للعزل وعمل فحص فيروس كورونا من خلال الموقع الإلكتروني للمكتب الاتحادي للصحة BAG والخضوع لاختبار العينة عند اللزوم. علاوة على هذا عليهم اتباع توصيات العزل نفسها الموضحة في هذه التعليمات.
- إذا كانت نتيجة العينة الخاصة بك إيجابية: ستقوم بالتعاون مع الجهة المختصة في مقاطعتك بتحديد الأشخاص المخالطين لك والذين يجب خضوعهم للحجر الصحي. إذا ما اتصلت بك الجهة المعنية في وقت قريب: قم بإبراح الأشخاص المقربين منك بنفسك عن مرضك.



فحص فيروس كورونا
(اللغة الإنجليزية)



تعليمات الحجر الصحي
(اللغة الإنجليزية)

من الذي عليك إبلاغه؟

- أي شخص كنت على اتصال قريب به لمدة يومين قبل ظهور الأعراض: وهذا يعني كل الأشخاص الذين كانوا على اتصال معك على مسافة تقل عن متر ونصف لمدة لا تقل عن 15 دقيقة دون تجهيزات حماية، بينما كنت تعاني من الأعراض أو في آخر 48 ساعة قبل ظهور الأعراض. يجب على هؤلاء الأشخاص اتباع تعليمات الحجر الصحي (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- يمكنك أنت والمخالطون لك العثور على مزيد من المعلومات تحت موضوع «كيفية التعامل مع شخص مصاب» على الموقع www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- إذا كان على المخالطين لك الدخول في الحجر الصحي نتيجة لاتصالهم القريب بك فيحق لهم الحصول على بدل خسارة دخل. يمكنك العثور على معلومات حول هذا على موقع المكتب الاتحادي للتأمين الاجتماعي BSV.



المكتب الاتحادي
للتأمين الاجتماعي
(BSV) (اللغة
الانجليزية)