



Umbrella Multicultural Health Co-op

مذكرة معلومات عن كوفيد ١٩

26-August-2020

كيفية العزل الذاتي في المنزل

العزلة الذاتية هي تجنب الاتصال مع الآخرين لمنع انتشار المرض. العزلة الذاتية هي وسيلة هامة لمنع فيروس كورونا الجديد كوفيد ١٩ من الانتشار في بريتش كولومبيا)

قد يُطلب من الناس عزل الذات عندما يسافرون إلى منطقة بها العديد من حالات كوفيد ١٩، أو عندما كانوا على اتصال مع شخص مصاب بكوفيد ١٩، أو عندما يكون لديهم أي أعراض للبرد والإنفلونزا

لقد أوصي بأن أعزل نفسي. كيف أوقف انتشار الجراثيم؟ ماذا لو كنت أشارك منزلي مع أشخاص آخرين؟

### (البقاء في المنزل وتجنب الاتصال مع الآخرين (عزل الذات)

- إذا كانت لديك أعراض ، فقم بعزل نفسك 10 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض وزوال الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى ، وستشعر بتحسن.
- خلال هذه الفترة الزمنية ، لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة أو دور العبادة أو المتاجر أو السوبر ماركت أو المطاعم.
- لا تستقبل زوار بمنزلك.
- إلغاء أو إعادة جدولة المواعيد غير العاجلة.
- لا تستقل الحافلات أو سيارات الأجرة أو خدمات مشاركة الركوب.

إحرص علي ممارسة العادات الصحية الجيدة

- العطس / السعال في الأكمام أو المناديل الورقية.
- اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل بعد السعال / العطس ، بعد لمس وجهك ، بعد استخدام الحمام.
- تطهير الأسطح عالية اللمس ، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأسطح العمل والحمامات والهواتف المحمولة وأجهزة التحكم عن بُعد وما إلى ذلك ، مرتين على الأقل في اليوم
- حافظ على تدفق الهواء الجيد وابتعد عن الآخرين. يمكنك القيام بذلك عن طريق وضع مروحة في مواجهة نافذة مفتوحة لتدوير الهواء.
- تخلص من المناديل الورقية في سلة قمامة مبطنة بغطاء مغلق
- **حماية الأشخاص الذين يعيشون معك**
- إن أمكن ، نم في غرفة منفصلة واستخدم حمامًا مختلفًا.
- إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، ابق بعيدًا عن الآخرين بمسافة مترين ، وخاصة كبار السن أو الذين يعانون من حالة صحية سيئة.
- ارتد قناعًا أو غطاءً للوجه بطبقتين من القماش المنسوج بإحكام والذي يمكن أن يمنع القطرات من الانتشار في الهواء وإصابة من يعيشون معك.
- اغسل المرحاض بغطاء مغلق.
- لا تشارك الطعام أو الأغراض الشخصية ، مثل فرش الأسنان ، والمناشف ، والأكواب ، والأطباق ، والأواني ، والهواتف المحمولة ، والأجهزة اللوحية ، وما إلى ذلك.
- لا تقم بالأعمال المنزلية للآخرين. يجب أن يتم الطبخ والغسيل والأطباق بشكل منفصل.

إذا كان أحد أفراد أسرتك مريضًا:

- عيّن شخصًا سليمًا واحدًا فقط ليكون مقدم الرعاية.
- ارتد قناعاً عندما تكون في نفس الغرفة مع أو على بعد مترين من الشخص المريض
- عندما يكون من الممكن استخدام غرفة منفصلة ، قم بتوصيل الطعام والأواني والأشياء الأخرى إلى كرسي عند باب غرفة النوم ، وابتعد قبل أن يأتي الشخص المريض لأخذها.
- ارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة. لا تلمس وجهك عند جمع الأشياء من الشخص المريض. اغسل يديك وعقم الأشياء فور ملامستها للمريض.
- الابتعاد عن الحيوانات التي كانت على اتصال بالشخص المريض.
- المراقبة الذاتية للأعراض عن طريق فحص درجة حرارتك.

للحصول على توصيات ومعلومات أساسية ، يرجى الرجوع إلى مذكرة معلومات كوفيد ١٩:

- توصيات ومعلومات أساسية حول كوفيد ١٩.
- العزلة الذاتية - الوصول إلى مقدمي الرعاية الصحية.

For basic recommendations and information, please refer to COVID-19 information memo:

- COVID-19 Basic Recommendations and Information
- Self-isolation - Access to Medical Professionals