

# إرشادات العزل المنزلي الاحترازي لحالات COVID-19

نحن نهتم  
We Care

مركز جونز هوبكنز  
أرامكو الطبي  
Johns Hopkins  
Aramco Healthcare

إن المعلومات التالية هي لإرشادك وأفراد أسرتك إذا تم نصحك بالالتزام بالعزل المنزلي الاحترازي بعد السفر إلى موقع متأثر أو الاحتكاك بشخص مصاب بفيروس كورونا COVID-19.

## نصيحة لجميع أفراد الأسرة

تأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة، مثل مكيفات الهواء أو النوافذ المفتوحة.

### يجب على جميع أفراد الأسرة ممارسة أعلى معايير الصحة والنظافة الشخصية

اغسل يديك جيدًا بشكل متكرر بالصابون والماء، أو استخدم معقم اليدين الكحولي في حالة عدم توفر الصابون والماء وإذا لم تكن يديك متسخة بشكل واضح. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

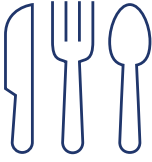


يجب فصل أفراد الأسرة الآخرين عن الشخص المعزول بقدر الإمكان. لا ينبغي أن يناموا في ذات الغرفة وعليهم استخدام حمام منفصل إذا أمكن.

توخي الحذر بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بكبار السن، ومن يعانون من جهاز مناعة ضعيف، أو المصابين بأمراض معينة، إذ يجب فصلهم عن الشخص المعزول في المنزل. وهذا يشمل الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والرئة أو الكلى أو داء السكري.

## تجنب مشاركة الأدوات المنزلية

لا تشارك الأطباق أو كأس الشرب أو الأكواب أو أدوات المائدة أو غيرها مع الشخص المعزول في المنزل.



أدوات المائدة



الأكواب



كأس الشرب



الأطباق

بعد أن يستخدم الشخص المعزول في المنزل هذه الأشياء، يجب غسلها جيدًا بالصابون والماء الساخن.

قم يوميًا بتنظيف الأسطح "التي تلمس باستمرار" كالطاولات ولوحات المفاتيح ومقابض الأبواب وصنابير الحمامات والمراحيض والكمدينات. ارتدي القفازات ذات الاستخدام الواحد أثناء تنظيف الأسطح.

## لعمل محلول مُبيض في المنزل:



استخدم محلول مُبيض مخفف أو مطهر منزلي. أضف ملعقة كبيرة من المبيض إلى 4 أكواب من الماء. لصنع كمية أكبر، أضف نصف كوب من المبيض إلى 16 كوبًا من الماء.

## غسل الملابس والأقمشة جيدًا

- قم بخلع وإزالة الملابس أو أغطية الفراش الملوثة حالاً.
- ارتدي القفازات ذات الاستخدام الواحد أثناء التعامل مع الأقمشة المتسخة. اغسل يديك على الفور بعد إزالة القفازات.
- اغسل الأقمشة بالمطهر والماء الدافئ لأطول فترة ممكنة، ثم جفف الأقمشة باستخدام نفس الآلة.



## إرشادات للشخص المعزول في المنزل

تجنب تعريض الآخرين للإصابة، سيحتاج الشخص المعزول في المنزل إلى الدعم في عدة أمور مثل التسوق من البقالة أو الحصول على الوصفات الطبية.

استخدام أقنعة الوجه: يجب عليك ارتداء قناع إذا احتجت أن تكون حول أشخاص آخرين لم يتعرضوا للفيروس، سواء في منزلك أو في سيارة، لأنك في طريقك لزيارة الطبيب (فقط بعد الاتصال بالطبيب أولاً).

تتضمن المراقبة الذاتية مراقبة وتسجيل درجة حرارتك وأي أعراض محتملة لـ COVID-19 لمدة 14 يومًا من تاريخ المغادرة من أي بلد أو بعد الإحتكاك مع شخص مصاب بـ COVID-19.



انتظر ست ساعات  
على الأقل بعد تناول  
الأدوية التي يمكن أن  
تخفض درجة حرارتك



## القائمة اليومية للتحقق عند المراقبة الذاتية

- درجة الحرارة 37.8
- درجة مئوية (صباحًا وليلًا)
- السعال (بدأ لتوه أو تفاقم)
- نعم / لا
- التهاب الحلق نعم / لا
- ضيق في التنفس نعم / لا

## إذا تطورت الأعراض خلال فترة العزلة المنزلية:

### اتصل قبل زيارة طبيبك

تحدث إلى مزود الرعاية الصحية الخاص بك ليتمكن من اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية الآخرين.

عند ظهور الأعراض يجب عليك الاتصال بوزارة الصحة على الرقم 937،  
وإذا كنت مريضًا مسجل في مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي فيمكنك  
الاتصال بمركزنا أيضًا 800-305-4444.

## ابق على اطلاع بأخر المستجدات

توفر صفحة COVID-19 على موقعنا الإلكتروني مواد تثقيفية وتعليمية باللغة العربية والإنجليزية، بالإضافة إلى روابط لأطراف ثالثة موثوق بها مثل منظمة الصحة العالمية.

**تابعوا حسابنا على تويتر وإنستغرام @JHAHNews  
لمعرفة آخر أخبار فيروس كورونا COVID-19 أو للمزيد  
من المعلومات قم بزيارة JHAH.com**



## تواصل مع مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي



Johns Hopkins Aramco  
Healthcare (JHAH) Page



Johns Hopkins Aramco  
Healthcare (JHAH) Page



@JHAHNews



@JHAHNews



Johns Hopkins Aramco  
Healthcare (JHAH) Page