

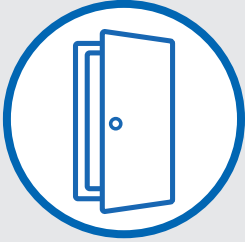
كوفيد-19 كيفية العزل الذاتي

التعامل مع كوفيد-19 أمر مرهق. ولكن بتعاوننا معًا نكون أقدر على التغلب على هذا الوباء وتقليل انتشاره في مجتمعنا. إذا كانت لديك أسئلة، أو بدأت في الشعور بتعب، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، Ontario Health Connect (المعروفة سابقًا بـ Telehealth Ontario) على الرقم: (TTY: 1-866-797-0007) أو اتصل بـ Peel Public Health على الرقم: 905-799-7700.



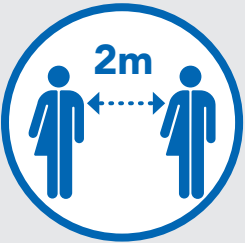
التزم بالبقاء في المنزل

- لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو مشاركة المركبات.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة الأخرى أو غيرها من المساكن الخاصة.



تجنب الاتصال بالآخرين

- لا تستقبل زوارًا إلا للضرورة القصوى (مثل مقدمي الرعاية).
- الابتعاد عن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة (على سبيل المثال، مرض السكري، مشاكل الرئة، نقص المناعة).
- البقاء في غرفة منفصلة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك مع ارتداء قناع وجه مُحكم تمامًا، بقدر الإمكان. استخدم حمامًا منفصلًا إذا كان ذلك متيسرًا.
- تأكد من توفر تيار هواء جيد في الغرف المشتركة (مثل نوافذ مفتوحة).
- إذا لم يكن من الممكن الالتزام بهذه الإجراءات، فحافظ على مسافة تباعد لا تقل عن مترين بقدر المستطاع.
- إن أمكن، يتولى أحد الأفراد الآخرين في المنزل رعاية الأطفال أثناء قيامك بالعزل الذاتي. إذا كنت لا تستطيع الابتعاد عن أطفالك، ففي هذه الحالة، يتطلب الأمر بقاء الأطفال في المنزل.



حافظ على مسافة تباعد 2 مترًا

- حافظ على مسافة لا تقل عن مترين، مع ارتداء قناع وجه مُحكم تمامًا بحيث يغطي الأنف والفم إذا تواجدت في غرفة مع أشخاص آخرين.



اغسل يديك

- احرص على غسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون.
- جفّف يديك بمنشفة ورقية أو بمنشفة قماش خاصة بك، لا يشاركك في استعمالها أحد.
- استخدم مُعقّم اليدين الذي يحتوي على الكحول، في حالة عدم توفر الماء والصابون.



حجب السعال والعطس

- ضع منديلًا ورقيًا على فمك وأنفك عند السعال أو العطس.
- اسعل أو اعطس في كمك العلوي أو كوعك وليس في يدك.
- تخلص من المناديل المستعملة بإلقائها في سلة مهملات بها كيس داخلي، مع غسل اليدين. تبطين سلة المهملات بكيس بلاستيك يجعل التخلص من النفايات أكثر أمانًا.
- احرص على تنظيف اليدين بعد تفريغ سلة المهملات.



ارتداء قناع وجه يغطي الأنف والفم

- ارتد قناعاً عندما تكون على مسافة في حدود مترين من الأشخاص الآخرين.
- تأكد من أن القناع مناسب لوجهك، بحيث يغطي الأنف والفم والذقن بالكامل بدون فجوات.
- ارتد قناعاً للوجه إذا اضطررت إلى مغادرة منزلك للذهاب إلى مقدم الرعاية الصحية.
- إذا لم يكن لديك قناع وجه، فحافظ على مسافة تباعد بينك وبين الآخرين بمقدار مترين مع حجب السعال والعطس.



الترمز العزل مع آخرين عند الحاجة

- في حالة توفير الرعاية والدعم لطفل أو شخص يحتاج إلى المساعدة في الحياة اليومية (مثل الاستحمام والتغذية والملابس) وكان مطلوبًا منهم عزل أنفسهم.
- يجب على مقدمي الرعاية اتخاذ تدابير إضافية لحماية أنفسهم والآخرين في المنزل، بما في ذلك ارتداء قناع وجه، وتكرار غسل اليدين، والتباعد عن الآخرين في المنزل.

برنامج استضافة العزل الطوعي لأغراض كوفيد-19

تتوفر فنادق عزل مجانية في إقليم Peel في حالة عدم التمكن من تنفيذ العزل الذاتي بأمان في منزلك. يوفر "برنامجنا المعني باستضافة طالبي العزل الطوعي لأغراض كوفيد-19" غرفًا بجودة فندقية تتميز بالخصوصية والأمان. لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمات إقليم بيل الإنسانية Peel Region Human Services على الرقم: 905-281-1269، أو قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على: peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home

تم تعديل هذه الوثيقة بإذن من الهيئة الصحية العامة في أونتاريو Public Health Ontario. لا تتحمل PHO أية مسؤولية عن محتوى أي منشور ناتج عن ترجمة / تغييرات / تعديل وثائق الهيئة من قبل أطراف ثالثة.

تسري المعلومات الواردة في هذه الوثيقة اعتبارًا من 6 مايو 2022

CDS-0526 22/05