

فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

العزل الذاتي:

دليل لمقدمي الرعاية وأفراد الأسرة ومن هم على اتصال وثيق بالمريض

إن كنت تقدم الرعاية أو تعيش مع شخص مصاب بالفيروس، فأنت تُعتبر على 'اتصال وثيق' معه.

اتصل بدائرة الصحة العامة في منطقة بيل على الرقم 905-799-7700 لمعرفة كيفية مراقبة صحتك وما عليك فعله إن شعرت بالمرض. تأكد من إخبار مزودي الرعاية الصحية بأنك على اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19.



اغسل يديك مراراً

- اغسل يديك بالصابون والماء بعد كل ملامسة مع الشخص المصاب بالعدوى.
- استخدم معقم لليدين ذي أساس كحولي إن لم يتوفر الصابون والماء.



ارتد كمامة وقفازات ومعدات حماية العينين

- ارتد كمامة وقفازات ومعدات حماية العينين (نظارات واقية أو واق للوجه) إن كنت تلامس لعاب الشخص أو سوائل الجسم الأخرى (مثل الدم، العرق، اللعاب، القيء، البول والبراز).



تخلص من القفازات والكمامة بعد كل استخدام

- اخلع القفازات والكمامة ومعدات حماية العينين بعد تقديمك للرعاية مباشرة وتخلص منهم في سلة نفايات ملبسة بكيس بلاستيكي.
- إن لم تكن معدات حماية العينين مخصصة للاستخدام لمرة واحدة فقط، نظفها بالصابون والماء ثم عقمها بمعقم معتمد للأسطح الصلبة له رقم تعريف دوائي.
- اخلع القفازات أولاً واغسل يديك بالصابون والماء قبل أن تخلع معدات حماية العينين ومن ثم الكمامة.
- اغسل يديك مرة أخرى بالصابون والماء قبل أن تلمس وجهك أو تفعل أي شيء آخر.



ضع حداً لعدد الزوار في منزلك

- لا تستقبل زواراً إلا للضرورة (كمقدمي الرعاية).
- إن اضطررت لاستقبال زوار، اترك مسافة مترين على الأقل بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات.
- ابق كبار السن والأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض (مثل أصحاب الجهاز المناعي الضعيف والمشاكل الصحية كأمراض القلب والداء السكري والسرطان) بعيداً عن الشخص المصاب.



تجنب مشاركة الأدوات المنزلية

- لا تشارك الصحون أو كاسات الشرب أو الأكواب أو أواني الأكل أو المناشف أو أطقم الفراش أو الأدوات الأخرى مع الشخص الخاضع للعزل الذاتي.
- يجب غسل هذه الأدوات بعد استخدامها بالصابون أو مواد التنظيف بماء دافئ. لا حاجة لاستخدام صابون خاص.
- يمكن استخدام الجلايات والغسالات.
- لا تتشاركوا السجائر.



نظّف

- نظّف منزلك باستخدام مواد التنظيف المنزلية العادية.
- نظّف القطع التي يتم لمسها باستمرار مثل التواليت ومقابض حنفيات الأحواض ومقابض الأبواب والطاولات بجانب السرير بشكل يومي.



اغسل الملابس جيداً

- لا حاجة لفصل ملابس الشخص المصاب عند الغسيل، ولكن عليك ارتداء قفازات عند التعامل معها.
- اغسل يديك بالصابون والماء مباشرة بعد خلع القفازات.



كن حذراً عند لمس النفايات

- يمكن رمي جميع النفايات في سلة القمامة العادية.
- عند إفراغ سلة النفايات، احرص على عدم لمس المناديل المستعملة بيديك. تلبس سلة النفايات بكيس بلاستيكي يجعل من التخلص من النفايات أسهل وأمن.
- اغسل يديك بالصابون والماء بعد إفراغ سلة النفايات.

هذا المستند مقتبس بإذن من دائرة الصحة العامة في أونتاريو. لا تتحمل دائرة الصحة العامة في أونتاريو أي مسؤولية عن محتوى أي منشور يصدره طرف ثالث من خلال ترجمة/تغيير/اقتباس عن مستندات دائرة الصحة العامة في أونتاريو.

ابق على اطلاع على آخر المعلومات الموثوقة على الموقع peelregion.ca/coronavirus او بالاتصال على الرقم **905-799-7700**، ومن كالدون على الرقم **905-584-2216**

تم تحديث المعلومات في هذه الوثيقة بتاريخ 23 يونيو/حزيران 2020