



# العزل المنزلي/ الحجر الصحي

## معلومات إضافية

تحصل على المزيد من المعلومات عن مرض فيروس كورونا (COVID-19) في الموقع الإلكتروني لمؤسسة روبرت كوخ:

[www.rki.de](http://www.rki.de)

[/https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

أو في الموقع الإلكتروني للمركز الاتحادي للتوعية الصحية:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html>

## معلومات عن العزل المنزلي/الحجر الصحي

### قواعد السلوك وإجراءات النظافة الصحية

هل كان لديك اتصال بشخص مصاب بفيروس كورونا أو أنت قادم من منطقة خطر. لهذا السبب، أوصيت بالالتزام بالعزل المنزلي (الحجر الصحي) أو أمر مكتب الصحة بذلك.

تحصل في هذه النشرة على تعليمات بخصوص الإجراءات التي ينبغي عليك اتخاذها وكيف ينبغي عليك التصرف. حيث ستتعرف على كيف يمكنك أن تحمي أفراد أسرتك أو تحمي أشخاص آخرين كان لديهم اتصال بشخص مصاب.

يرجى احترام قواعد السلوك هذه بصرامة!

معلومات مهمة

رقم الهاتف الخاص بالرقابة الصحية (الإبلاغ عن أعراض المرض)

من الاثنين إلى الجمعة (أثناء ساعات العمل الرسمية)

الهاتف: 07222 381-2300 أو

الهاتف: 07222 381-0

لا تقم بزيارة الطبيب أو المستشفى دون تحديد موعد مسبق على الهاتف!!!

إدارة شوری المنطقة راشاتات

مكتب الصحة

إدارة شوری المنطقة راشاتات

مكتب الصحة

Am Schlossplatz 5 | 76437 Rastatt

الهاتف: 07222 381-2300 أو 07222 381-0

الفاكس: 07222 381-2398

[amt23@landkreis-rastatt.de](mailto:amt23@landkreis-rastatt.de)

[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)

إصدار: مارس/آذار 02/2020

## العزل/الحجر الصحي

إذا أمرت أو أوصيت بالالتزام بالحجر الصحي المنزلي، فيرجى احترام القواعد التالية:

- الحفاظ بشكل حازم على التباعد المكاني بين الشخص المعني وبقية أفراد الأسرة المقيمين في المنزل.
- الإقامة (وخاصة النوم) في أماكن/غرف منفصلة حيث ينبغي استخدام حمامات/مراحيض مختلفة، إذا أمكن.
- إذا تعين استعمال الغرف بشكل جماعي، فينبغي الالتزام بصرامة بإجراءات النظافة.
- ينبغي أن يقوم الشخص المعني بتعقيم يديه جيدًا بمعقم اليدين („dizuriv“ أو „dizuriv tznergeb“) قبل مغادرة مكان العزل/الغرفة
- وينبغي بعد ذلك تعقيم الأسطح والأشياء التي تم لمسها جيدًا (مثل مقابض الباب، الهاتف، الطاولة، منضدة المطبخ، المراحيض، إلى غير ذلك)، وذلك بمعقم مناسب أو بمحلول التنظيف بالكحول
- تجنب/امتنع عن الاتصال بالمقيمين معك في المنزل، وخاصة الاتصال الوثيق (التقبيل، العناق، المصافحة، إلى غير ذلك)
- لا يُسمح بتلقي زيارات من أشخاص آخرين!
- لا يُسمح لك بمغادرة المنزل/الشقة، حتى لبضع دقائق.
- إلا إذا سمح لك مكتب الصحة بذلك
- سيخبرك مكتب الصحة عن مدة الحجر الصحي

## قواعد النظافة

ينبغي أن تلتزم بالضرورة بقواعد النظافة التالية:

### تنظيف اليدين

نظّف يديك بانتظام وبغاية بالصابون، وخاصة بعد دخول المرحاض وبعد السعال أو العطس وقبل تناول الطعام. استخدم معقم اليدين „begrenzt viruzides“ أو „viruzides“.

### السعال والعطس

لا تُعَمِّم مطلقًا بالسعال أو العطس «في الهواء» أو في راحة اليد. استخدم كوعك أو منديلًا ورقيًا.

تخلص من المناديل الورقية بعد كل استعمال في حاوية نفايات مُجهزة بكيس بلاستيكي وغطاء وموضوعة في غرفة العزل. نظّف أو عَمِّم يديك دائمًا بعد ذلك.

### تنظيف الأسطح

يمكنك تعقيم/تنظيف الأسطح ومقابض الباب بمعقم أسطح يحتوي على 70 % من الكحول أو بمحلول مكوّن من 1 لتر من الماء و 20 مل من منظف الكلور.

احترم التعليمات الخاصة بالمنتج.

### التباعد!

اترك مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين، فهذه هي أفضل وسيلة للحماية من العدوى!  
امتنع عن المصافحة بالأيدي والعناق والتقبيل!

### تعليمات أخرى

غيّر المناشف والمناديل بشكل متكرر. اغسل الملابس في درجة حرارة نديا تبلغ 60 درجة مئوية، أو من الأفضل 90 درجة مئوية، قم بتهوية كلّ الغرف بانتظام. نظّف الأواني المستخدمة في غسالة الصحون في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

## الرقابة الصحية

الرقابة الصحية – ماذا يعني ذلك؟

يقوم مكتب الصحة بمراقبة حالتك الصحية في فترة الحجر الصحي. تبلغ هذه الفترة في العادة 14 يومًا اعتبارًا من يوم الاتصال بالشخص المصاب بالعدوى.

افحص حالتك الصحية كل يوم!

قم بالإبلاغ فورًا عند ظهور إحدى علامات المرض التالية:

- السعال
  - الرشح
  - ألم في الحلق
  - ضيق التنفس
  - بحة في الصوت
  - صداع
  - ألم في البطن، إسهال، تقبؤ
  - آلام في الأطراف أو في العضلات
  - تعب/شعور بالمرض
  - حمى/ارتفاع درجة الحرارة
  - تعرّق، قشعريرة
- اتصل بمكتب الصحة في آخر يوم في الحجر الصحي عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف، حتى وإن لم تشعر بأية آلام.