

مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩)

العزل الذاتي: دليل مقدمو الرعاية، أفراد المنزل وجهات الاتصال المقربين

ان كنت تقدم الرعاية أو تعيش مع شخص مصاب بالفيروس، أنت تعتبر من "جهات الاتصال القريبة".

مركز الصحة العامة في منطقتك سوف يعطيك تعليمات خاصة عن كيفية مراقبة صحتك الشخصية، ما يجب أن تفعله في حال بدأت تشعر بالمرض وكيف تتصل بهم. تأكد من اخبار مختصي الصحة بأنك قريب من شخص مصاب بكوفيد-١٩



ارتدي القناع والكفوف

- ارتدي القناع والكفوف في حال اتصالك بلعاب شخص أو أي سوائل أخرى (دماء، عرق، لعاب، استفراغ، بول، براز)



اغسل يديك بشكل مكرر

- اغسل يديك بالماء والصابون بعد كل اتصال مع شخص مصاب
- استخدم معقم يحتوي على الكحول في حال عدم وجود ماء وصابون



خفف عدد الزائرين لمنزلك

- حافظ فقط على الزائرين الذين يجب أن تراهم واترك الزيارة قصيرة.

- ابق على كبار السن والأشخاص ذوو الأمراض المزمنة (مثل السكري، مرض الرئة، وضعف المناعة) بعيداً عن الشخص المصاب



ارم الكفوف والقناع بعد الاستخدام

- اخلع القناع والكفوف بعد انتهاء العناية مباشرة وارميه في سلة النفايات بعد وضعهم بكيس من البلاستيك

- اخلع الكفوف أولاً وقم بغسل يديك بالماء والصابون قبل أن تخلع القناع

- بعد خلع القناع ورميه قم بغسل يديك مرة أخرى بالماء والصابون قبل أن تلمس وجهك أو أن تقوم بأي عمل آخر.



التنظيف

- نظف بيتك باستخدام أدوات التنظيف العادية.
- نظف بشكل مكرر الأغراض المستخدمة دائماً مثل الحمامات، مسكات الابواب والطاولات المستخدمة يومياً.



تجنب مشاركة الأغراض المنزلية

- لا تشارك أحد الصحون، الكؤوس، الفناجين، الأواني، المناشف، الشراشف أو أي غرض منزلي مع شخص آخر
- بعد الإستخدام يجب غسل جميع الأغراض المذكورة سابقاً بالصابون أو سائل الغسل وماء دافئ. لا يوجد سائل محدد للإستخدام
- يمكن استخدام الغسالة والجلابية
- لا تتشارك بالتدخين مع أحد



انتبه عند ملامسة الأوساخ

- جميع الأوساخ يمكن وضعها في سلة المهملات العادية
- عند تفريغ سلة المهملات، انتبه على عدم لمس المحارم المستخدمة بيديك. وضع كيس بلاستيك في سلة المهملات يجعل عملية التخلص من النفايات أسلم وأسهل
- غسل يديك بالماء والصابون بعد افراغ سلة المهملات



اغسل الملابس بعناية

- لا يوجد ضرورة لفصل الملابس عند الغسل لكن يجب أن ترتدي الكفوف عند وضع في الغسالة
- اغسل يديك بالماء والصابون مباشرة بعد خلع الكفوف

تعلم عن الفيروس:

كوفيد-19 فيروس جديد ينتشر عن طريق قطرات الرذاذ للشخص المصاب عند اتصاله مع الآخرين كالأشخاص الذين يعيشون معهم في البيت أو مركز الرعاية

اتصل بمركز الصحة العامة في منطقتك:
