

وصايا الإنعزال في المنزل في الحالات الخفيفة لفيروس كوفيد-19

في ما يلي التوصيات التي يجب اتباعها في حال الإنعزال في المنزل في الحالات الخفيفة لفيروس كوفيد-19. اقرأ بتمعن هذه التوصيات واستفسر (هاتفيا) إذا لم تفهم أمرا ما. يجب على الأصدقاء ومن يعيشون معك أن يطلعوا أيضا على هذه المعلومات.

مكان الإنعزال (يجب أن يكون لديك هاتف في الغرفة)



إلزم بيتك، وتجنّب الخروج من الغرفة وحافظ على تهويتها مع إغلاق الباب.



تجنّب المسافات التي تقل عن 2 متر مع من يعيشون معك.



تجنّب استقبال الزيارات في مسكنك. إذا إحتجت إلى المساعدة بالنسبة للمشتريات، يمكن أن يتركوها لك أمام الباب.



إستخدم منديلك الخاص الذي يجب تطهيره قبل أن يستخدمها أي شخص آخر.



يجب أن تتوفر في الغرفة مواد تنظيف اليدين.



ينبغي أن يوجد في الغرفة سلة قمامة يسهل فتحها بواسطة القدم.

يجب وضع النفايات في كيس البلاستيك الموجود في سلة القمامة. يجب ربط ذلك الكيس قبل رميه.

يعتبر الشخص المسؤول عن الرعاية، قريب جدا وبالتالي عليه أن يلتزم بالحجر الصحي لمدة 14 يوما.

الشخص الذي يقوم بالرعاية

إغسل يديك في حال اتصالك مع المريض على الرغم من إستخدام القفازات.



إستخدم القفازات لأي ملامسة بالسوائل المفردة.



لا يجب أن يتعرض الشخص الذي يقوم بالرعاية لأي مخاطر قد تتسبب في تعقيدات وعليه أن يراقب الأعراض على ذاته.



تجنّب العدوى



غطّ فمك عندما تسعل أو تعطس بمنديل ورق



إرم المنديل في القمامة



إغسل يديك بالماء والصابون



إستخدم غسالة الأواني أو إستعن بالماء الساخن في جليها



لا تنفض الملابس، ضعها في أكياس محكمة الإغلاق. إغسل دائما يديك بعد ملامسة الألبسة.



إغسل الملابس بالماء الساخن ما بين 60 إلى 90 درجة مئوية ونشفها جيدا



لا تشارك الآخرين في اللوازم الشخصية مثل الفوطة (المنشفة) والكؤوس والصحون وأدوات المائدة وفرشاة الأسنان.



ضع الكمامة في حال خروجك إلى الأماكن المشتركة أو دخول أي شخص إلى الغرفة التي أنت فيها، وحافظ على المسافة الموصى بها وإغسل يديك بعد الخروج.



تواصل بواسطة الهاتف حتى تتجنب الخروج من الغرفة



نظف يوميا الأماكن التي تتم ملامستها كثيرا مثل كرسي المرحاض وكرسي الوضوء بمناديل الاستعمال الواحد والسائل المبيض (جافيل)، (بمقدار 1 بنسبة 5 في المئة مقابل 50 مقدار من الماء). إغسل يديك بعد الانتهاء.

الكيس رقم 1 في الغرفة، الذي يتم إغلاقه ووضعه في الكيس رقم 2 (خارج الغرفة)، حيث يتم وضع قفازات وكمامة الشخص الذي يقدم الرعاية وكل ذلك سيوضع في الكيس رقم 3 الذي سيتم رميه في حاوية القمامة (المختلطة)



في حال شعورك بسوء حالتك، أخبر الطبيب أو الممرض الذي يشرف عليك أو إتصل هاتفيا برقم 112.

في حال ظهور الأعراض على شخص يسكن معك أو الشخص الذي يقدم الرعاية، لا يجب التوجه إلى أي مركز صحة ويجب الاتصال بالهاتف الذي وضعه الإقليم الذاتي الذي تسكن فيه