



العزل الشخصي (الحجر الصحي) للذين لم تظهر عليهم أعراض المرض بعد عودتهم من السفر أو تعاملهم بشكل مباشر مع المصابين

فيروس COVID-19 هو فيروس جديد، ولا يوجد له لقاح أو علاج حتى الآن. تظهر أعراض بسيطة على أغلب المصابين بفيروس COVID-19، إلا أنه قد يسبب أعراضاً شديدة للبعض الآخر قد تصل إلى الموت. قد ينتشر فيروس COVID-19 ويصيب الأشخاص بدون أن تظهر عليهم أية أعراض، ويحتاج الأمر لشخص واحد فقط لنقل العدوى للعديد من الأشخاص الآخرين. ولهذا السبب، يجب على الأشخاص الذين سافروا لمناطق أخرى أو تعاملوا بشكل مباشر مع المصابين عزل أنفسهم في المنزل (يعرف بالحجر الصحي كذلك). العزل الشخصي هو أفضل إجراء تتبعه لحماية نفسك، وأحبك، ومجتمعك.

من هم الأشخاص الذين يتوجب عزل أنفسهم وحتى متى؟

- **المسافرين** - إذا كنت عائداً من السفر، فمن المحتمل أنك أصيبت بفيروس COVID-19. يجب على المسافرين الدوليين والمحليين الذين يأتون إلى مانيتوبا من أونتاريو (شرق تيراس باي)، والكويبيك، ومقاطعات الأطلسي عزل أنفسهم لمدة 14 يوماً بعد وصولهم إلى مانيتوبا (وفقاً لقانون الحجر الصحي الفيدرالي وأوامر جهة الصحة العامة).

ملحوظة: قد تتغير القوانين الفيدرالية والحكومية؛ يمكنك الحصول على آخر المستجدات في هذا الموضوع (بما في ذلك الاستثناءات) على: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html

و www.manitoba.ca/covid19/soe.html، بالتوالي.

- **التعامل بشكل مباشر مع مصاب بفيروس COVID-19** - إذا تعرضت لفيروس COVID-19 بالتعامل المباشر مع أحد المصابين به (بمسافة مترين لأكثر من 15 دقيقة)، فيجب عليك عزل نفسك لمدة 14 يوماً بعد آخر تواصل بينك وبين المصاب. سيتواصل معك مسئول الصحة العامة.
- **التعامل بشكل مباشر مع فرد معزول في المنزل بسبب السفر** - في حالة عدم وجود استثناءات - إذا لم يكونوا من حالات الاستثناءات وتعاملت معهم بشكل مباشر خلال الـ 14 يوماً التي تلت عودتهم، فيجب عليك عزل نفسك حتى يُنهي ذلك الشخص فترة عزله.

ما الذي يعنيه العزل الشخصي (الحجر الصحي)؟

عندما يشعر أحدهم أنه على ما يرام إلا أنه من المحتمل أن يكون مصاباً بفيروس COVID-19، تستخدم الصحة العامة مصطلح "الحجر الصحي" لوصف العزل الشخصي. يتطلب العزل الشخصي (الحجر الصحي) البقاء في المنزل وتجنب الآخرين (بما في ذلك أفراد المنزل الذين لا تُحتمل إصابتهم بفيروس COVID-19) لمنع نقل العدوى إلى أفراد البيت والمجتمع. ويعني ذلك حصر الأنشطة في المنزل والأماكن المفتوحة. إذا كنت تعيش في منزل متعدد الغرف أو الطوابق، فيجب عليك الالتزام بجناحك أو غرفتك. يمكنك استخدام شرفتك الخاصة طالما أنها تبعد مترين (ستة أقدام) عن شرفة جارك. وحتى انتهاء فترة عزلتك، لا تغادر منزلك للعمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة كأن (تبتاع المشتريات من المتاجر، والمطاعم، والكنيسة)، إلا في حالات الطوارئ والحاجة لتدخل طبي عاجل.

إذا سافرت مع عائلتك، أو تعاملت جميع أفراد منزلك بشكل مباشر مع شخص مصاب بفيروس COVID-19، فيمكنكم عزل أنفسكم معاً في المنزل دون قيود. إذا كنت الفرد الوحيد الذي سافر في عائلتك، أو الذي تعامل بشكل مباشر مع

فيروس COVID-19 - العزل الشخصي (الحجر الصحي) للذين لم تظهر عليهم أعراض المرض بعد عودتهم من السفر أو تعاملهم بشكل مباشر مع المصابين

أغسطس 2020

مصاب بفيروس COVID-19، فأنت بحاجة لعزل نفسك عن بقية أفراد المنزل. وذلك يعني البقاء في حجرتك الخاصة أو الطابق المخصص لك، وتجنب الاحتكاك ببقية أفراد المنزل. استخدم حمامًا خاصًا بك إن أمكن. إذا كنت تتشارك الحمام مع الآخرين، فيجب تنظيفه/تطهيره باستمرار. إذا كنت بحاجة لمغادرة حجرتك أو طابقك، ارتد قناع وجه وابق على مسافة مترين (ستة أقدام) من بقية أفراد المنزل. يجب عليك تجنب التعامل مع الحيوانات الأليفة في المنزل.

لا تستقبل أي زوار في المنزل طوال تلك الفترة. إذا كنت تعيش وحدك، فرتب أمورك بحيث يضع أحدهم لك المشتريات والمستلزمات على باب منزلك لتجنب الاحتكاك بالآخرين. حدّر أي مقدم خدمة يأتي لمنزلك بانتظام من وجود مصاب بالفيروس في المنزل أو ينتظر ظهور نتائجه أو امنعه من القدوم. يشمل ذلك مقدمي الرعاية، والمعالجين المهنيين، ومختصي العلاج الطبيعي، والأخصائيين الاجتماعيين، إلخ.) وسيناقشونك في كيفية تقديم الرعاية بشكل أفضل خلال هذه الفترة.

كيف أراقب أعراضني بنفسي؟

يجب على أي شخص في فترة انعزاله مراقبة حالته الصحية تحسبًا لظهور أعراض جديدة أو خطيرة. ويعني ذلك:

- التعرف على الأعراض الجديدة أو التي تزداد سوءًا، بما في ذلك الحمى، والسعال، والصداع، سيلان الأنف، وآلام الحلق، وصعوبة التنفس، ومشاكل التنفس. لمعرفة جميع الأعراض، قم بزيارة:

www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

- قياس حرارة جسدك مرتين يوميًا (في الصباح والمساء)، وذلك باستخدام مقياس إلكتروني عبر الفم. من الضروري الحصول على درجة الحرارة الصحيحة. لا تتناول أية أطعمة، أو مشروبات، أو تدخن، أو تمضغ العلكة قبل قياس حرارتك بحوالي 30 دقيقة. انتظر 4 ساعات على الأقل بعد تناول الأسيتامينوفن (تايلنول) أو الأيبوبروفين (أدفيل).
- استخدم نموذج قياس الحرارة الشخصي لتسجيل درجات الحرارة، وأية أعراض أخرى تظهر عليك في فترة العزل التي تبلغ 14 يومًا.

ما الذي يتوجب عليّ فعله في حالة ظهرت لي أعراض؟

إذا ظهرت عليك أي من الأعراض الموجودة في العمود أ أو عرضين أو أكثر من الموجودين في العمود ب (انظر للجدول أسفله) فيتوجب عليك عزل نفسك على الفور. ويجب عليك كذلك إجراء فحص فيروس COVID-19 بمجرد ظهور الأعراض؟ إذا تحسنت أعراضك، فمازلنا ننصحك بإجراء فحص فيروس COVID-19. اتصل بخط الصحة Health Links--Info Santé (8200-788-204 أو 9257-315-888-1) للمزيد من المعلومات عن أماكن الفحص، أو التقييم.

ب	أ
سيلان الأنف	حمى / رعشة
آلام العضلات	سعال
الإرهاق	آلام الحلق / بحة الصوت
العين الوردية (التهاب الملحمة)	صعوبة في التنفس
صداع	فقدان حاسة التذوق أو الشم
طفح جلدي بدون سبب	قيء أو إسهال يدوم لأكثر من 24 ساعة
ضعف الرضاعة في حالة الطفل الرضيع	
غثيان أو فقدان الشهية	

فيروس COVID-19 - العزل الشخصي (الحجر الصحي) للذين لم تظهر عليهم أعراض المرض بعد عودتهم من السفر أو تعاملهم بشكل مباشر مع المصابين
أغسطس 2020

إذا أصيبت بأعراض خطيرة في أي وقت مثل (صعوبة في التنفس، مشاكل في التنفس)، اتصل على 911 واطلب الرعاية الطبية العاجلة أو اذهب لقسم الطوارئ.

خضعت لفحص فيروس COVID-19. أين يمكنني الحصول على نتائج فحصي؟

سيواصل مسئولوا الصحة العامة بشكل مباشر معك إذا كانت نتائج فحص فيروس COVID-19 الخاصة بك إيجابية. يمكنك الحصول على النتائج السلبية عبر الإنترنت على <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. عادةً ما تستغرق معالجة النتائج ما بين 24 و 48 ساعة بعد تلقيها من المختبر. إذا لم تكن تملك بطاقة تسجيل الأسرة الصحية في مانيتوبا، أو من سكان مانيتوبا، أو غير قادر على الحصول على نتائج فحوصاتك، فيمكنك الاتصال على خط خدمات COVID على Links--Info Santé على 8200-788-204 أو على الرقم المجاني 1-888-315-9257.

ما الذي أستطيع عمله أيضًا لوقاية أفراد منزلي من العدوى؟

حتى وإن لم تظهر عليك الأعراض الآن، فقد تظهر عليك خلا فترة العزل الشخصي وقد تنقل العدوى للآخرين قبل أن تعرف أنك مصاب. ولهذا فيجب عليك تجنب الاحتكاك بالآخرين (بما في ذلك أفراد منزلك الذيم لا يُحتمل إصابتهم بفيروس COVID-19) أثناء فترة العزل الشخصي في المنزل. كما يجب عليك: **تنظيف يديك باستمرار**
اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 15 ثانية على الأقل أو استخدم مطهرات اليد الكحولية والتي لا تقل نسبة الكحول فيها عن 60%:

- قبل وبعد إعداد الطعام (لا تعدّ طعام الآخرين)
- قبل الأكل
- بعد استخدام المراض
- بعد لمس أي شيء مشترك في منزلك مثل (الصحون، المناشف، إلخ)
- قبل وبعد استخدام قناع الوجه
- بعد التخلص من النفايات مثل (المحارم الورقية) أو الإمساك بملابس متسخة وفي كل وقت تشعر فيه بأن يديك متسخة

غُطِّ وجهك عند السعال والعطس

- اعطس أو اسعل في كمّ قميصك أو منديل ورقي.
- تخلص من المنديل الورقي بإلقائه في القمامة و اغسل يديك على الفور، أو استخدم مطهر اليدين الكحولي.

تجنب مشاركة الممتلكات العامة في المنزل والشخصية

- لا تتشارك الصحون، والأكواب، والزجاجات، وأدوات المائدة، والمحارم، والملاءات، وأية أشياء أخرى.
- لا تتشارك السجائر أو أية أشياء توضع في الفم مع الآخرين.

حافظ على نظافة بيئتك المحيطة

- نظف و عقم الأماكن التي تلمسها باستمرار (المراحيض، الصنابير، مفاتيح الضوء، مقابض الأبواب، التلفاز، الهواتف، الأجهزة الإلكترونية، جهاز التحكم) مرتين يوميًا على الأقل أو عند الحاجة.
- استخدم معقمًا جاهزًا. إذا لم يكن متاحًا فاستخدم محلول تبييض مخفف (20 مللي [4 ملاعق طعام] من مسحوق التبييض على لتر من الماء) وبلل السطح لمدة دقيقة قبل تنظيفه.

فيروس COVID-19 - العزل الشخصي (الحجر الصحي) للذين لم تظهر عليهم أعراض المرض بعد عودتهم من السفر أو تعاملهم بشكل مباشر مع المصابين

أغسطس 2020

• استخدم الماء الساخن في غسالة الصحون أو الملابس.

احرص على تهوية منزلك

• افتح النوافذ بالقدر الذي يسمح به الطقس.

للمزيد من المعلومات عن فيروس COVID-19:

اتصل على:

• خط الصحة Health Links -- Info Santé على 8200-788-204 أو 315-888-1-9257

أو قم بزيارة:

• رعاية شخص مصاب بفيروس COVID-19 في المنزل www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets

• الموقع الإلكتروني لفيروس COVID-19 لحكومة مانيتوبا – www.manitoba.ca/covid19/

• الموقع الإلكتروني لفيروس COVID-19 للحكومة الكندية – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html

فيروس COVID-19 - العزل الشخصي (الحجر الصحي) للذين لم تظهر عليهم أعراض المرض بعد عودتهم من السفر أو تعاملهم بشكل مباشر مع المصابين
أغسطس 2020