

# الحجر المنزلي للأشخاص المصابين بالكوفيد-19

## (1) ما هو الحجر المنزلي؟

/هو إجراء يتمثل في إبقاء الأشخاص المصابين بالفيروسات معزولين، وبهذه الطريقة يتم منع انتقال العدوى.

## (2) لماذا يجب القيام بالحجر الصحي؟

/يوصي به الاتحاد الأوروبي ومنظمة الصحة العالمية كأحد الإجراءات الأكثر فعالية للحد من انتقال الفيروس.

## (3) من يقرر الحجر المنزلي للشخص؟

/يقرر الأخصائيون الصحيون ما إذا كان على الشخص أن يخضع للحجر المنزلي، مع تقييم المعايير السريرية وظروف البيئة الصحية والاجتماعية.

## (4) كم يدوم الحجر المنزلي؟

/حسب التقييم الفردي لكل حالة، يحدد الأخصائيون الصحيون المدة والمتابعة اللازمة. من المهم أن يكون الشخص المصاب متواجدا في مكان يسهل معه الاتصال به وأن يتبع تعليمات الأخصائيين الصحيين في جميع الأوقات.

## (5) هل يمكن العيش مع العائلة؟

/يمكن الاستمرار في العيش مع العائلة في المنزل شريطة أن يكون التباعد مع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة والنساء الحوامل والأطفال دون سن 5 سنوات كبيرا.

## كيف يجب أن يتم الحجر المنزلي؟

### المواصفات التي يجب أن تتوفر عليها غرفة الشخص الذي يخضع للحجر المنزلي

1./ يجب أن يمكث الشخص المصاب في غرفة واحدة، مع ترك الباب مغلقا باستمرار.

2./ يجب أن تتوفر الغرفة على تهوية مباشرة من الخارج ويجب تهويتها لمدة 10 دقائق على الأقل، 3 مرات في اليوم.

3./ يجب تخصيص حمام للاستخدام الحصري للشخص المعزول. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب تطهيره بمادة الكلور المنزلي بعد كل استخدام.



## التدابير الواجب اتخاذها من قبل الشخص المعزول

- لا يمكنك مغادرة مناطق العزل المحددة. في حالة ضرورة الذهاب إلى الأماكن العامة، يجب عليك غسل يديك وارتداء كمامة.
- لا يمكنك استقبال الزوار، كما يجب تجنب الاتصال المتقارب مع أي شخص ومع الحيوانات الأليفة.
- يجب أن تغسل يديك بشكل متكرر.
- قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس باستخدام مناديل ورقية ذات الاستعمال الواحد، أو باستخدام الجزء الداخلي من المرفق، ثم اغسل يديك.
- كلما احتاج شخص ما دخول الغرفة، يجب تهوية المكان مسبقًا لمدة لا تقل عن 10 دقائق. كما يجب وضع الكمامة، سواء من قبل الشخص المعزول أو الشخص الذي يقدم الرعاية.
- إذا كان الشخص المعزول أمًا مرضعة، عليها أن تضع الكمامة كلما اقتربت من طفلها وأن تغسل يديها بعناية قبل الاقتراب منه.
- يستحسن أن يكون لديك هاتف محمول للتواصل مع الآخرين.

من الضروري مراقبة ظهور أي أعراض جديدة، وخاصة ضيق التنفس، وتفاقم الحالة الصحية العامة والحمى الشديدة، وعند الاقتضاء، يجب التواصل بسرعة من خلال تطبيق STOP COVID 19 CAT، أو الاتصال بالمركز الصحي الخاص بك، أو على الرقم

**061**/Salut  
Respon

## التدابير التي يجب اتخاذها من قبل الأشخاص الذين يعيشون مع الشخص المعزول

- يجب تعيين شخص واحد كمقدم رئيسي للرعاية، ويجب على جميع الأشخاص الذين هم على اتصال بالشخص المصاب اتخاذ تدابير احترازية.
- يُنصح بدخول غرفة الشخص المعزول بأقل شكل ممكن، وعندما يكون ذلك ضروريًا، يجب البقاء بالغرفة بأقل قدر ممكن. عند دخول الغرفة، على الشخص المعزول ومقدم الرعاية ارتداء كمامة. وعندما يكون هناك اتصال مع الشخص المصاب أو لمس سوائله، يجب ارتداء قفازات اللاتكس، إلى جانب الكمامة. يجب أن تكون الكمامة والقفازات ذات الاستخدام الواحد فقط.
  - يجب إبلاغ الشخص المعزول بـ 10 دقائق قبل دخول غرفته، لتتم تهوية الغرفة مسبقًا.
  - يجب غسل اليدين بالصابون أو محلول مائي كحولي باستمرار.
  - يجب الحفاظ على تهوية جيدة في الأماكن المشتركة من المنزل، وتهويتها 10 دقائق على الأقل 3 مرات يوميًا.



□ في حال كان جميع أفراد الأسرة خاضعين للحجر المنزلي، فيجب على الجميع اتباع تدابير العزل. ويجب توفير كل ما يحتاجونها من حاجيات من قبل أشخاص آخرين من محيطهم الاجتماعي أو العائلي، أو من خلال خدمة توصيل الطلبات للمنازل. على هؤلاء الأشخاص عدم الدخول إلى المنزل، وترك الأغراض عند الباب، ويجب على الأشخاص المعزولين استعمال الكمامة عند أخذ هذه الأغراض، مع الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين.

في حالة ظهور أعراض مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس، يجب على الأشخاص الذين يعيشون في المنزل الاتصال على الرقم **061** أو بالمركز الصحي الخاص بهم.

**061**/Salut  
Respon

## إدارة النفايات وتنظيف الأسطح

يجب تنظيف دورات المياه جيدًا بشكل يومي باستخدام ماء الكلور، بدءًا من الحوض وانتهاءً بالمرحاض.

يجب غسل أغطية السرير والمخدة والمناشف وما إلى ذلك من الأغراض الخاصة بالأشخاص المعزولين بالصابون أو بالمنظفات المعتادة، وذلك على درجة حرارة 60 درجة مئوية أو ما فوق، ثم تترك لتجف تمامًا. يجب وضع هذه الأغطية والمناشف بكييس إلى أن يتم غسلها، مع تجنب تحريكها أو هزتها قبل غسلها.

يجب التخلص من المواد التي استخدمها الشخص المعزول ومقدمو الرعاية (قفازات، مناديل، وكمامات) وأي بقايا أخرى من سلة المهملات الموجودة في الغرفة. ويفضل أن تكون سلة المهملات ذات غطاء ودواسة لفتحها. يجب إغلاق الكيس البلاستيكي قبل إخراجها من الغرفة.

يمكن وضع نفايات الشخص المعزول مع بقية النفايات المنزلية طالما يتم وضعها في كيس مغلق. يجب إلقاء كل النفايات المنزلية في كيس مغلق خارج المنزل كل يوم.

يجب غسل اليدين دائمًا بعد ملامسة النفايات.

يجب غسل أدوات المطبخ بالماء الساخن والصابون، أو يستحسن استعمال غسالة الأواني، وذلك بشكل منفصل عن أدوات المطبخ المستعملة من قبل الأشخاص الآخرين الغير مصابين.

يجب تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (مناضد السرير، أغطية السرير، أثاث غرفة النوم)، وأسطح حوض الحمام والمرحاض بمناشف ذات الاستعمال الواحد، كما يجب تطهيرها يوميًا باستخدام مطهر منزلي يحتوي على كلور يُخفف بنسبة 1:100 (إضافة 1 جزء من الكلور إلى 99 جزء من الماء)، يُعد في نفس اليوم الذي يجب استخدامه فيه. يجب على الشخص المسؤول عن التنظيف حماية نفسه باستعمال كمامة وقفازات. ثم عليه غسل اليدين بعد ذلك.

## لنحذ من إنتقال العدوى

**تذكر:** الاكتشاف المبكر للأشخاص المصابين بالكوفيد-19 والتعرف السريع على الإصابة، وكذا الحجر الصحي أمور بالغة الأهمية للحفاظ على السيطرة على الوباء.



لا يمكنك التهاون في الأمر



Generalitat  
de Catalunya

/Salut