



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

دائرة الصحة  
DEPARTMENT OF HEALTH



هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي  
للصحة العامة



# الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا COVID-19





## الدليل الإرشادي للحجر الصحي المنزلي

**يتوجب عليك الالتزام بالمدة وتعليمات الحجر الصحي  
ومخالفتك يعرضك للمسالة القانونية**

قانون الامراض السارية رقم 14 لعام 2014

# الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا COVID-19



إن الحجر الصحي المنزلي يعني البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين إذا كنت قد أصبت بمرض معدٍ أو تعرضت له، إلى أن تنتهي فترة العدوى بالمرض، أو حتى تعرف أنك لم تنتقل العدوى لأي شخص آخر. الحجر الصحي يساعد على إبطاء انتشار العدوى بين السكان.

التزامك واجب وطني يساعدنا في التخلص من هذا الوباء سريعاً والرجوع الي حياتنا الطبيعية ومخالفتك لمدة الحجر او التعليمات يعرضك للمسألة القانونية.

## الاستعداد للحجر الصحي المنزلي

ستجد أنه من الأسهل التعامل مع الحجر الصحي إذا كنت مستعداً لاحتماله:

تحدث مع الأصدقاء والأقارب الذين لا يعيشون معك حول دعم بعضهم البعض إذا كان لابد من عزل أسرة واحدة. على سبيل المثال، الاتفاق على وضع اغراض البقالة أو اللوازم الأخرى عند الباب الأمامي.



توقع البقاء في الحجر الصحي المنزلي ما لا يقل عن سبعة إلى 14 يوماً.



توفير كميات كافية من المحارم والمناديل المضادة للبكتيريا التي يمكن التخلص منها والقفازات.



حاول الحصول على إمداد لمدة أسبوعين من المواد الغذائية غير القابلة للتلف في المخزن. يمكنك تخزين أشياء طويلة الأجل للمواد الغذائية القابلة للتلف، مثل الحليب المجفف والمعقمات، والفواكه المعلبة والخضروات المجمدة.



تأكد من أن طقم الإسعافات الأولية الخاص بك يتضمن مقياس حرارة وخافضات حرارة.



تأكد من حصولك على ما يكفي من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي تحتاج إلى أن تستمر أسبوعين.



# تقييم مكان الإقامة للحجر الصحي



الخدمات الأساسية (الماء والكهرباء وجمع القمامة والتدفئة أو التكييف، التهوية، وسائل الترفيه).



توفر / الوصول إلى المواد التعليمية حول المرض والحجر الصحي.



توفر غرفة فردية مع دورة مياه خاصة.



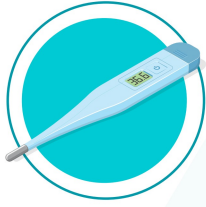
الاتصال، بما في ذلك الهاتف (للمراقبة من قبل العاملين الصحيين، والإبلاغ عن الأعراض، والوصول إلى خدمات



اللوازم الأساسية (الملابس، الغذاء، مستلزمات النظافة اليدوية، خدمات الغسيل).



توفير الأدوية والعلاجات للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.



توفير أدوات للفحص والتقييم مثل  
جهاز قياس الحرارة وسجلات الحمى  
حسب ما تقتضيه الحاجة.



الوصول إلى العاملين في مجال الرعاية  
الصحية أو موظفي الإسعاف.



الدعم، والتواصل مع  
العائلة.

توفير خدمات  
الدعم النفسي.



توفير أرقام الهواتف للإبلاغ عن الأعراض أو  
الوصول إلى الخدمات وأرقام الطوارئ (يمكن  
توفيرها من قبل السلطات الصحية إذا لزم الأمر).



# يجب مراعاة التالي عند الحجر الصحي المنزلي

يجب على جميع أفراد الأسرة  
البقاء في المنزل، وأن لا  
يسمح بقدوم الزائرين.



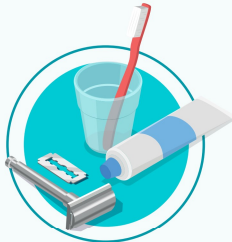
تجمع ملابس المحجور عليه في  
سلة منفصلة وتغسل وتعلق  
للتعرض للشمس أو المجفف  
الكهربائي منفصلة عن باقي  
ملابس العائلة



حاول إبقاء الشخص المحجور الذي تعرض للعدوى بعيدًا عن أفراد الأسرة الآخرين، على سبيل المثال،  
يجب أن يظلوا في غرفة نومهم مع إغلاق الباب، ويجب ألا يتشاركوا في غرفة النوم، إذا احتاج إلى مشاركة  
منطقة مشتركة مع الآخرين، فيجب أن البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين لتقليل  
انتشار المرض، وارتداء القناع.



احتفظ بالأعراض الشخصية بشكل  
منفصلة على سبيل المثال، لا تشارك  
المناشف أو أدوات الأكل، أو فرشاة  
الأسنان في نفس المكان.



قم بالترتيب للاستعمال  
الحصري لحمام واحد (إذا كان  
في منزل أكثر من حمام  
واحد).



مراقبة الحالة الصحية العامة، على سبيل  
المثال، مشاكل في التنفس، أو ألم في  
الصدر، وطلب المساعدة الطبية.



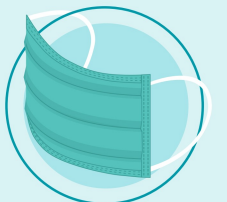
استخدم المطهر لتنظيف  
الاسطح، مثل طاوولات السرير  
وأسطح الحمام.



الحصول على الكثير من الراحة،  
وشرب الكثير من الماء والمحافظة  
على نظام غذائي صحي.



استخدم أقنعة الوجه  
لتقليل خطر العدوى.





# استخدام أقنعة الوجه في الحجر الصحي

تأكد من أن القناع قد تم تركيبه جيدًا.



ارتد قناعًا للوجه عند مخالطة الآخرين.



اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون مباشرة بعد خلع قناع الوجه وقبل لمس أي شيء آخر.



تخلص من أقنعة الوجه بعد استعمالها مرة واحدة.



# الحد من الملل في الحجر الصحي

إن الحجر الصحي في المنزل لفترة طويلة يمكن أن يسبب الملل والإجهاد. يمكن عمل الآتي:

اطلب من مدرسة طفلك توفير المهام والواجبات المنزلية عن طريق البريد أو البريد الإلكتروني.



رتب مع صاحب العمل للعمل من المنزل، إن أمكن.



لا تعتمد بشكل كبير على التلفزيون والتكنولوجيا. تعامل مع الحجر الصحي كفرصة للقيام ببعض من الأشياء التي لا يتوفر لك الوقت فيها أبدًا.

