

نصيحة بشأن العزل الذاتي للمرضى المشتبه/المؤكد إصابتهم بفيروس كوفيد-19



توفر هيئة خدمات الصحة الوطنية في فايف التواصل معكم بعدة صيغ بما في ذلك، لغات المجتمع، نسخ سهلة القراءة، لغة الإشارة البريطانية، طريقة برايل أو تسجيلات صوتية.

إن رقم خدمة الرسائل النصية 07805800005 الخاص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية في فايف متاح للأشخاص الذين يعانون من ضعف في السمع أو النطق.

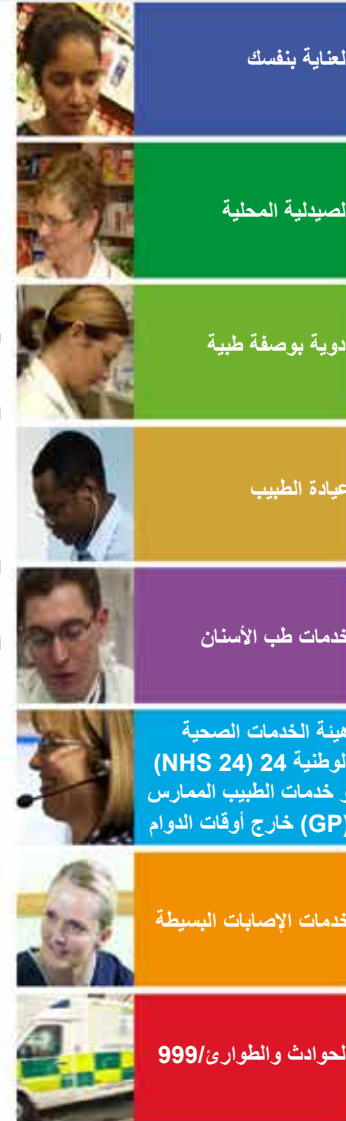
لمعرفة المزيد حول الصيغ المتاحة، اتصل على: البريد الإلكتروني:
Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net
Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net
هاتف: 01592 729130



اعرف
إلى
من
تتوجه
عندما
تشعر
بالمريض

للمزيد من المعلومات عن اختيار الخدمة المناسبة لحاجاتك
الصحية، خذ كتيبًا، أو تفضل بزيارة الموقع

www.nhsfife.org/knowwhatoturnto



العناية بعافيتك

قد يكون البقاء في المنزل لفترة طويلة من الوقت أمرًا صعبًا
ومحبطًا ومشعرًا بالوحدة لبعض الناس وقد تشعر بالكآبة.

ومن الضروري أن تتذكر الاعتناء بعقلك بالإضافة إلى
جسمك، وأن تتلقى الدعم عندما تحتاجه. ابق على تواصل
مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو على وسائل التواصل
الاجتماعي.

فكر في الأشياء التي يمكنك عملها أثناء فترة بقائك في البيت
مثل الطبخ، والقراءة، والتعلم على الإنترنت ومشاهدة الأفلام.
يمكنك القيام بتمارين رياضية خفيفة داخل البيت أو في حديقته
إذا شعرت أنه بإمكانك القيام بذلك.

بعد البقاء في البيت لمدة 7 أيام

يمكنك العودة إلى روتين حياتك الطبيعي بعد 7 أيام إذا شعرت
بتحسن ولم ترتفع حرارتك في اليومين الماضيين.

اتصل هاتفيا على هيئة الخدمات الصحية الوطنية
(NHS 24) على الرقم 111 أو بطبيبك إذا ازدادت
الأعراض سوءًا، أو إذا لم تتحسن بعد مرور 7 أيام.

قد يستمر السعال لعدة أسابيع بعد زوال العدوى وتحسن
الأعراض الأخرى. إن استمرار السعال لوحده لا يوجب بقاءك
في البيت أكثر من 7 أيام.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع
www.nhsinform.scot

نصيحة البقاء بالبيت

لقد تم تقييمك فيما يتعلق بخطر إصابتك بفيروس كوفيد-19، ولكنك سليم بما فيه الكفاية لتخريجك. من المهم أن تبقى في البيت لمدة **7 أيام من يوم بدء ظهور الأعراض**. سيساعد ذلك على حماية الآخرين في مجتمعك أثناء إصابتك بالعدوى.

ماذا تضع في الحسبان

إذا تعين عليك البقاء في البيت لمدة 7 أيام:

- ← خطط مسبقًا واطلب المساعدة من الآخرين لضمان نجاح بقائك في البيت
- ← اطلب من رب العمل والأصدقاء والعائلة مساعدتك في الحصول على ما تحتاجه للبقاء في البيت
- ← حافظ على مسافة **تبعدهم مترين (3 خطوات)** عن الآخرين في البيت إن أمكن
- ← نم بمفردك إن أمكن
- ← واضب على غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية بانتظام
- ← ابتعد قدر الإمكان عن كبار السن ومن عندهم حالات مرضية
- ← فكر في إمكانية انتقال كبار السن ومن عندهم حالات مرضية إلى بيت آخر أثناء إقامتك في البيت.

ما معنى البقاء في البيت (العزل الذاتي)

إذا تعين عليك البقاء في البيت لمدة 7 أيام، فإنه يتوجب عليك عدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة.

تجنب القرب من الآخرين عن طريق:

- ← تجنب استقبال الضيوف
- ← عدم استخدام التاكسي والمواصلات العامة
- ← الطلب من أحد الأصدقاء والجيران جلب حاجياتك من السوق أو الترتيب من أجل توصيلها وتركها عند الباب
- ← عدم استخدام مناشف الآخرين، وملابسهم، وفرش أسنانهم وشفراتهم
- ← كما يجب أيضًا تجنب التقبيل وممارسة الجنس.

إذا كنت تعيش مع شخص يتوجب عليه البقاء في البيت

يتعين على أهل بيت من ظهرت عليه أعراض فيروس كوفيد-19 البقاء في البيت مدة **14 يومًا** ولو لم تظهر عليهم أعراض. إذا ظهرت أعراض على أشخاص آخرين في البيت، يتوجب عليهم البقاء في المنزل لمدة 7 أيام من تاريخ بدء ظهور الأعراض حتى لو كان ذلك سيمتد إلى ما بعد فترة العزل البالغة **14 يومًا**.

واظب على غسل اليدين بانتظام

اغسل يديك بالصابون والماء لمدة **20 ثانية بانتظام** وأخبر الآخرين في بيتك أن يفعلوا ذلك أيضًا. يمكنك استخدام معقم أيدي كحولي إذا لم تكن يديك متسختين بشكل مرئي. نشف يديك باستخدام منشفة خاصة بك. تجنب ملامسة العينين، والأنف والفم.

منتجات التنظيف

نظف جميع الأسطح يوميًا بمنظف منزلي فعال ضد الفيروسات والجراثيم. اهتم بشكل خاص بالمناطق التي يكثر لمسها. تعد المنتجات المنزلية العادية مثل المنظفات والمبيضات فعالة.

اغسل يديك بالصابون والماء بعد تنظيف الأسطح ولمس الملابس والشراشف.

التخلص من النفايات

يمكنك وضع النفايات الشخصية (مثل، المناديل المستعملة) وقطع قماش التنظيف في أكياس قمامة تستعمل لمرة واحدة. يجب القيام بما يلي:

- * وضعها في كيس آخر
- * ربطها بإحكام
- * فصلها عن بقية النفايات في غرفتك
- * وضعها جانبًا لمدة **72 ساعة** على الأقل قبل وضعها في حاوية القمامة العادية خارج المنزل

يمكن التخلص من نفايات البيت الأخرى بالطريقة العادية.

الغسيل

لا ترح الغسيل المتسخ حيث إن ذلك يمكن أن ينشر الفيروس عبر الهواء. اغسل الملابس باستخدام أعلى درجة حرارة حسب ما يشير إليه ملصق تعليمات الغسيل. وإن أمكن، لا تغسل الملابس مع ملابس بقية أهل البيت. إن لم يكن لديك غسالة، فانتظر **3 أيام أخرى بعد انتهاء فترة العزل البالغة 7 أيام لأخذ غسيلك إلى مغسلة الملابس**.