

# كن على علم فيروس كوفيد-19

اعرف الحقائق وشاركها وأوقف الخوف

CCHD



## العناية بشخص مصاب بفيروس كوفيد 19



كيفية الاعتناء بأمان بصديق أو قريب يتعافى في المنزل.

### وفر راحة وراقب الأعراض:

- يعاني أغلب من يصابون بفيروس كوفيد 19 من أعراض خفيفة، ومن المفترض أن يتعافوا في المنزل خلال العزل الذاتي
- وفر الأدوية التي تباع بدون وصفة طبية، مثل مانع السعال أو خافض الحرارة، حسب الحاجة. عادةً ما تبقى الأعراض من عدة أيام إلى حوالي أسبوع واحد
- أبلغ مقدم رعاية صحية فورًا إذا تفاقمت الأعراض الخفيفة:
  - صعوبة التنفس
  - ألم صدر مستمر أو ضغط مرتفع
  - ازرقاق الشفاه أو الوجه

### امنع انتشار الجراثيم في المنزل:

- متى أمكن، ينبغي أن يقوم الأشخاص الذين يتعافون من فيروس كوفيد 19 في المنزل بعزل أنفسهم في مكان منفصل من المنزل، مثل غرفة نوم محددة أو القبو
- إن أمكن، اجعلهم يستخدمون دورة مياه منفصلة عن بقية أفراد الأسرة
- اغسل ملابسهم ومفارشهم بشكل متكرر
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية كالأطباق أو المناشف أو الأجهزة الإلكترونية
- عقم مساحة المعيشة بشكل متكرر واغسل الأيدي بالماء والصابون لمدة 20 ثانية
- تجنب الزوار غير الضروريين
- حد من التفاعلات. ينبغي على كل من مقدم الرعاية والشخص المريض تغطية الفم والأنف عند الحاجة لحدوث تفاعلات

2-1-1

اتصل إذا احتجت لمساعدة في الحصول على الطعام أو دفع الفواتير أو الوصول إلى الخدمات الضرورية الأخرى

### حافظ على هدونك وابق في المنزل



اطلب البقالة من الإنترنت أو اطلب من صديق توصيلها.



التباعد الاجتماعي هو حقًا الحفاظ على مسافة مادية وليس العزلة الاجتماعية. استمتع برسائل البريد الإلكتروني والمكالمات واتصالات FaceTime/Skype مع الأصدقاء والأسرة بشكل منتظم. التفاعل الآمن مع الآخرين مهم!

### متى يمكن للمريض أن يوقف العزل؟

- يمكن لمن أصيبوا بفيروس كوفيد 19 وظهرت عليهم أعراض وتم توجيههم إلى الاعتناء بأنفسهم في المنزل أن يوقفوا العزل المنزلي وفقًا للشروط التالية:
  - مرور 3 أيام على الأقل (72 ساعة) على التعافي المحدد بزوال الحمى دون استخدام أدوية خفض الحرارة؛
  - وتحسن أعراض التنفس (مثل السعال وضيق التنفس)؛
  - ومرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة
- بالنسبة للأسرة المخالطة لأشخاص مصابين بفيروس كوفيد 19:
  - لكون التعرض يُعتبر مستمرًا داخل المنزل، يجب حجر الأسرة المخالطة لأشخاص مصابين بفيروس كوفيد 19 لمدة 14 يومًا بعد خروج الحالة من العزل. يعني هذا أنه سيلزم الأسرة المخالطة البقاء في المنزل لفترة أطول من الحالة الأصلية
  - أبلغ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك فورًا لو أنك، بصفتك مقدم رعاية، بدأت تعاني من أعراض