العزل الذاتي عند الإصابة بكوفيد-19

دليل إرشادي على المدى القصير

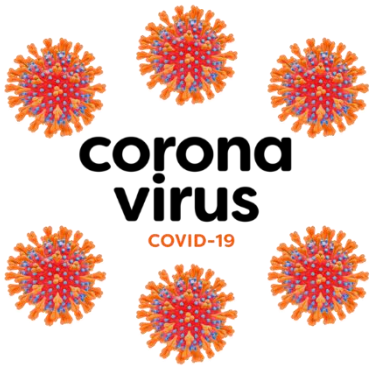
معلومات للمقيمين في
مراكز الإقامة التي تدعمها الحكومة الأيرلندية

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

دليل من إصدار موقع Easy to Read

يونيو 2023

نبذة عن هذا الكتيب

	يتناول هذا الكتيب إجراءات العزل الذاتي. ربما تضطر إلى عزل نفسك بسبب إصابتك بكوفيد-19 في أيرلندا.
	تسعى الحكومة إلى إبطاء وتيرة انتشار كوفيد-19. لا يمكنها تحقيق ذلك دون مساعدتك.
	سوف يحيطك المكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE بآخر المستجدات على موقعه الإلكتروني: www.hse.ie أفضل وسيلة لحماية نفسك، وحماية أسرتك وأصدقائك، هي تلقي لقاح كوفيد-19. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات على موقع www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/

ما هو العزل الذاتي؟

	يُقصَد بالعزل الذاتي البقاء في منزلك وحدك، قدر الإمكان. يجب عليك الابتعاد عن الأشخاص الذين تقيم معهم، قدر الإمكان. يمكنك الخروج بمفردك.
	ربما تضطر إلى البقاء في غرفة أخرى. في بعض الأحيان، ربما نطلب منك الذهاب للإقامة في مكان خاص للعزل الذاتي. يُطلق على هذا المكان اسم " منشأة العزل الذاتي".

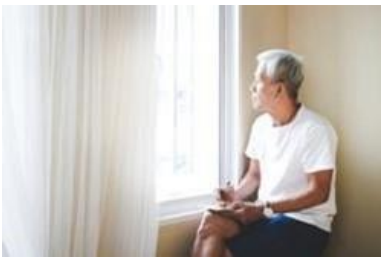
لماذا يجب عليَّ الخضوع للعزل الذاتي؟

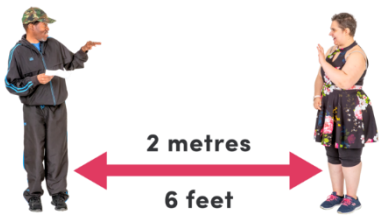
	إذا كنتَ مصابًا بكوفيد-19، ربما تظهر عليك علامات تشير إلى إصابتك بالمرض. على سبيل المثال، سعال، أو التهاب الحلق، أو صداع. يُطلَق على هذه اسم "الأعراض".
	عندما تظهر عليك الأعراض، تحتاج إلى الابتعاد عن الآخرين. ربما يطلب منك أخصائي الرعاية الصحية، الذي تتعامل معه، عزل نفسك للحيلولة دون التقاط أشخاص آخرين كوفيد-19.
	ربما تحتاج إلى إجراء اختبار كوفيد-19. ويمكن أن تجري اختبارًا يُطلَق عليه اسم "اختبار المستضدات". يجب عليك عزل نفسك قبل إجرائك اختبار كوفيد-19، وأثناء انتظارك لنتائج الاختبار.

	إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، لكنك لم تُجرِ الاختبار، ينبغي عليك عزل نفسك. ينبغي أن تظل في العزل الذاتي حتى مرور يومين بعد اختفاء الأعراض.
 	إذا أجريت اختبار المستضدات وكانت النتيجة إيجابية، فهذا يعني أنك مصاب بكوفيد-19. تحتاج إلى عزل نفسك لمدة 5 أيام. تبدأ الخمسة أيام من تاريخ الاختبار الذي تُجريه، أو من تاريخ بدء ظهور الأعراض عليك. يمكنك التوقف عن العزل الذاتي بعد 5 أيام، إذا لم تظهر عليك أي أعراض طوال آخر يومين. يمكن للأطفال التوقف عن العزل الذاتي بعد 3 أيام، إذا لم تظهر عليهم أي أعراض طوال آخر يومين.
	إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 الذي أجريته إيجابية وكانت الأعراض التي تظهر عليك خفيفة، فلن تحتاج إلى دخول المستشفى. ومع ذلك، ينبغي عليك عزل نفسك.

	إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 وكانت نتيجة الاختبار الذي أجريته سلبية، ينبغي عليك عزل نفسك حتى مرور يومين بعد اختفاء الأعراض.

إذا طُلِب منك عزل نفسك، ينبغي عليك مراعاة ما يلي:

	احرص على البقاء في غرفتك، أو في مكان بعيد عن الآخرين.
	يمكنك فتح نافذة غرفتك لاستنشاق الهواء النقي.
	لا تسمح بدخول الزوار إلى غرفتك، ولا تفتح بابك لأي شخص إلا أخصائي الرعاية الصحية.

ابتعِد عن الأشخاص الآخرين في مركز الإقامة، قدر المستطاع. إذا اقتضى الأمر أن ترى الناس، حافِظ على مسافة التباعد.	
إن أمكن، استخدِم مرحاضًا وحمامًا منفصلًا عن باقي الأشخاص المقيمين في مركز الإقامة.	
إذا لم يكُن بإمكانك استخدام حمام منفصل، احرِص على النظافة التامة للحمام.	
اغسِل يديك كثيرًا. حافِظ على نظافة يديك بغسلها كثيرًا بالماء والصابون.	

كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

بَلِّل يديك بالماء الدافئ.	
استخدِم بعض الصابون.	
افرُك يديك معًا بالصابون حتى تتكون رغاوٍ وفيرة.	
افرُك يديك من الظَّهر، وبين أصابعك، وتحت أظافرك.	

	افعل هذا لمدة 20 ثانية.
	اشطُف يديك تحت ماءٍ جارٍ.
	جَفِّف يديك بمنشفة نظيفة، أو منديل ورقي نظيف.

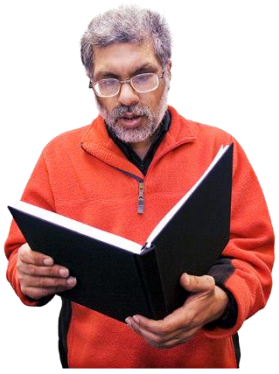
غطِّ أنفك وفمك عند السعال أو العطس

	عند السعال أو العطس، غطِّ فمك وأنفك بمنديل ورقي نظيف.
	تخلَّص من المناديل الورقية المستعملة في سلة مهملات مغلقة.
	اغسل يديك.
	إذا لم يكُن معك منديل ورقي، اسعل أو اعطس في مرفقك.

تجنَّب مشاركة الأشياء مع الآخرين

	حاوِل عدم مشاركة هذه الأشياء مع أشخاص آخرين في مركز الإقامة. على سبيل المثال، • الأطباق • أكواب الشُّرب • الفناجين • السكاكين، والشوك، والملاعق • المناشف • أغطية السرير
	يمكننا توصيل الوجبات إلى غرفتك، أو يتم عمل الترتيبات الخاصة بالوجبات في المركز الذي تقيم فيه.
	لا تشارِك أجهزة التحكُّم عن بعد، أو وحدات التحكُّم في الألعاب، مع الآخرين.

المحافظة على الصحة النفسية أثناء العزل الذاتي

	ربما تشعر بقلق خلال هذه الفترة العصيبة. هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لتعزيز صحتك النفسية.
	حاوِل المشي داخل المنزل، وواظِب عليه. يمكنك الخروج إذا كنتَ ستحافظ على مساحتك الخاصة.
	يمكنك أيضًا: • قراءة الكتب • مشاهدة التليفزيون أو البرامج عبر الإنترنت
	ربما يكون من المفيد لك أن تتواصل كثيرًا مع الأصدقاء أو الأقارب، عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي.

	لمزيد من النصائح، زُر موقع: www.yourmentalhealth.ie للنصائح والإرشادات حول كيفية الاهتمام بصحتك النفسية، والحفاظ على نشاطك البدني، والتواصل، زُر موقع: www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood/

إذا كنتَ تخضع للعزل الذاتي وازدادت حالتك سوءًا

	إذا شعرتَ أن المرض يشتد عليك، اتصِل هاتفيًّا بطبيبك. إذا كنتَ تقيم في مركز إقامة، اتصِل هاتفيًّا بمدير المركز، أو أخصائي الرعاية الصحية في المركز الذي تقيم فيه.
	في حالة الطوارئ، اطلب سيارة إسعاف على رقم 112 أو 999. أخبرهم أنك مصاب، أو ربما تكون مصابًا، بكوفيد-19.

من إصدار المكتب التنفيذي للخدمات الصحية

يونيو 2023

مأخوذ من نصائح الصحة العامة بشأن العزل المنزلي، المقدَّمة من المكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE، نشرة 2020 Easy Read

تمتلك حقوق الشعار الأوروبي لسلسلة مطبوعات Easy-to-Read: هيئة إنكلوچن يوروب لدمج الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية Inclusion Europe.

لمزيد من المعلومات، زُر موقع www.easy-to-read.eu