



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

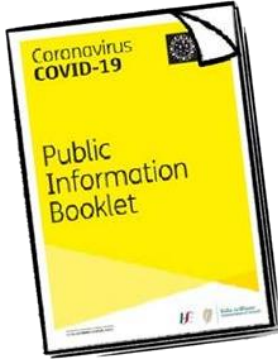
فيروس كورونا كوفيد – 19

العزل الذاتي نصائح الصحة العامة

معلومات للأشخاص الذين يعيشون في مراكز
الإقامة التابعة
للحماية الدولية (IPAS)



معلومات حول هذا الكتيب



موضوع هذا الكتيب هو العزلة الذاتية
بسبب فيروس كورونا كوفيد-19 في
إيرلندا



تحاول الحكومة إبطاء سرعة انتشار
الفيروس التاجي كوفيد-19. فقط من خلال
مساعدتكم يُمكنهم القيام بذلك.



يتغير الفيروس التاجي كوفيد-19 كل يوم.
ولهذا تبقيك الهيئة التنفيذية للخدمات
الصحية HSE على اطلاع كل يوم
على الموقع: www.hse.ie

العزلة الذاتية



العزلة الذاتية تعني البقاء في الداخل.
تحتاج إلى تجنب التام الأشخاص
الآخرين في مركز الإقامة الخاص بك.



قد نطلب منك أيضًا الذهاب والبقاء في
منشأة خاصة بالعزلة الذاتي.

هذا يعود إلى خدمة الإقامة التابعة
للمحماية الدولية (IPAS) أو الهيئة
التنفيذية للخدمات الصحية HSE.



يمكنك البقاء هناك ما بين 14 و 19 يومًا
أثناء عزلك ذاتيًا.

سيُطلب منك طبيبك القيام بذلك
لمنع فيروس كورونا من الانتقال للآخرين.

قد تحتاج إلى عزل نفسك للأسباب التالية



قبل إجرائك لاختبار فيروس
كورونا كوفيد-19.



بينما تنتظر نتائج الاختبار



إذا تم إخبارك بأنك مصاب بفيروس كورونا
ولكن لديك أعراض خفيفة يمكن إدارتها
خارج المستشفى



إذا كانت قد تشاركت في الغرفة مع شخص مصاب بفيروس كورونا.

إذا طُلب منك عزل نفسك، يجب عليك:



البقاء في غرفتك في جميع الأوقات.



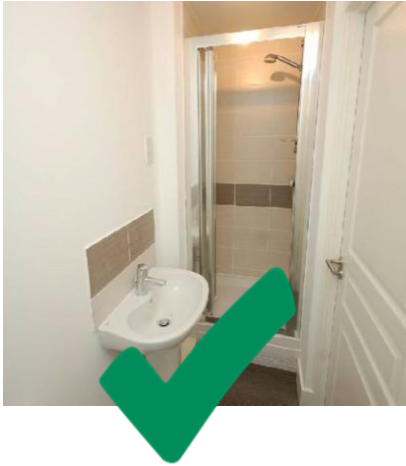
يمكنك فتح نافذتك للحصول على هواء نقي.



لا تسمح للزوار بدخول غرفتك أو الرد على من يطرقون بابك.



ابتعد عن الأشخاص الآخرين في مركز قدر الإمكان.
إذا كان يجب عليك أن ترى الناس فيجب أن تبقى على مسافة مترين على الأقل عنهم.



إذا أمكنك ذلك، استخدم مرحاضًا وحمامًا منفصلين عن بقية الأشخاص في مركز/ غرفة الإقامة الخاصة بك.



إذا لم يكن ذلك ممكنًا، تأكد من الحفاظ على نظافة الحمام.



اغسل يديك كثيرًا. حافظ على نظافة يديك
بغسلهما بانتظام بالماء والصابون.

كيف تغسل يديك بشكل صحيح بالماء والصابون



بلل يديك بالماء الدافئ، و



ضع عليهما بعض الصابون



قم بفرك يديك معًا حتى تظهر الكثير من فقاعات الصابون.



قم بفرك الجزء العلوي من يديك بين أصابعك وتحت أظافرك.



افعل ذلك لمدة 20 ثانية.



اشطف يديك تحت الماء الجاري.



قم بتجفيف يديك بمنشفة نظيفة أو منشفة ورقية.

يمكنك مشاهدة هذا الفيديو حول كيفية غسل يديك.



قم بتغطية السعال والعطاس

عند السعال والعطس، قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل نظيف.



ضع المناديل المستعملة في سلة مغلقة واغسل يديك جيدا.



قم بالسعال أو العطس في مرفقك إذا لم يكن لديك منديل.

تجنب مشاركة الأشياء

حاول ألا تشارك هذه الأشياء مع أشخاص آخرين في مركز إقامتك:

- الأطباق
- أكواب الشرب
- الأكواب
- السكاكين والشوك والملاعق
- المناشف
- الأفرشة.



يمكننا توصيل وجباتك حتى باب غرفتك.



بعد استخدام هذه العناصر، اغسلها في غسالة
الصحون أو بالماء الساخن والصابون.



لا تشارك أجهزة التحكم عن بعد أو وحدات
تحكم الألعاب.

النظافة المنزلية



اغسل يديك قبل وبعد جميع المهام المنزلية.

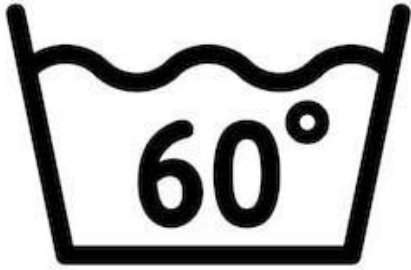


قم بتنظيف أسطحك بالمنتجات المطهرة
المعتادة التي تشتريها في السوبر ماركت.
فهي تقضي على الفيروس التاجي.

غسيل الملابس



لا تنس ارتداء قفازات أثناء التعامل مع الغسيل المتسخ.



اغسل الملابس عند درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية أو أعلى درجة حرارة ممكنة.



قم بتنظيف جميع الأسطح حول الغسالة.

إدارة القمامة



ضع كل القمامة في أكياس بلاستيكية.

أخرج أكياس القمامة عندما تكون ممتلئة
بثلاثة أرباعها.



ضع الحقيبة الأولى في حقيبة ثانية.
قم بربط الكيسين جيدا.

الحفاظ على الصحة جيدا أثناء العزلة الذاتية

قد تكون قلقا خلال هذا الوقت الصّعب.



هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها
لدعم صحتك العقلية.



حاول وواصل التحرك في الداخل. يُمكنك
الخروج إلى الهواء الطلق إذا كان لديك مساحة
خاصة بك.



يمكنك أيضا:

- قراءة الكتب
- مشاهدة التلفزيون أو البرامج عبر الإنترنت.
- القيام ببعض الفنون والحرف اليدوية.



قد تجد أنه من المفيد البقاء على تواصل مع الأصدقاء أو الأقارب كثيرًا عبر الهاتف أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.



لمزيد من النصائح ، تصفح الموقع :

www.yourmentalhealth.ie

للحصول على نصائح وإرشادات حول كيفية رعاية صحتك العقلية، والبقاء نشيطًا والبقاء على اتصال من خلال الموقع:

www.gov.ie/en/campaigns/together

إذا كنت تعزل نفسك وكانت حالتك تزداد سوءًا:



إذا شعرت أنك حالتك تزداد سوءًا، اتصل بطبيبك.

إذا كنت في مركز إقامة خاص اتصل بمدير المركز فوراً.



إذا كانت الأمر يتعلق بحالة طارئة، اتصل بسيارة
إسعاف على الرقم **112** أو **999** وأخبرهم إذا كنت
مصابا بفيروس كورونا أو كنت تشك في ذلك.

مايو 2020

مقتبس من نصائح الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية HSE بشأن عزلة الأشخاص الذين يعانون من هشاشة
حالتهم الطبية.
قراءة سهلة 2020

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at
www.easy-to-read.eu