



# فيروس كورونا كوفيد-19

## لإبطاء انتشار فيروس كورونا، يُطلب من الأشخاص المعرضين للخطر أن يعزلوا أنفسهم في مكان صحي.



بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة للخطر، هناك نصيحة محددة تدعى بالعزلة.

### دعم الأشخاص الذين هم في عزلة عندما يكونوا خارج منزلهم

- < حافظ على البعد.
- < قم بمنح مساحة للجميع من أجل المشي.
- < تجنب الاتصال الجسدي.
- < لا تعرض على شخص يقوم بالعزل أن توصله بسيارتك، يجب علينا جميعاً أن نحافظ على التباعد بينما من أجل منع انتشار كوفيد 19

### من أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

- < تقوم الحكومة بالترتيبات حتى يتسنى لكل مجلس مقاطعة أو سلطة محلية لوضع خطط الدعم للحصول على الغذاء واللوازم المنزلية الأساسية والأدوية.
- < توفر ALONE خط دعم هاتفي، على مدار الأسبوع من الساعة ٨ صباحاً إلى ٨ مساءً 0818 222 024
- < يمكنك الاتصال ب HSE live (الهيئة التنفيذية للخدمات الصحية مباشرة) على الرقم 1850 24 1850 للحصول على المعلومات والنصائح.

### يحتاج كل شخص إلى اتباع هذه الخطوات الرئيسية الست للوقاية من فيروس كورونا



#### حافظ على المسافة اغسل

ابتعد عن الأشخاص الآخرين بمسافة مترين (٦ أقدام) على الأقل، خاصة أولئك الذين قد لا يكونوا بخير.



#### توقف عن

المصافحة أو العناق عند إلقاء التحية أو الترحيب بأشخاص آخرين



#### قم بتنظيف

وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر



#### تجنب

لمس العينين أو الأنف أو الفم بيدين غير مغسولتين.



#### قم تغطية

فمك وأنفك بمنديل أو بالكُم عند السعال أو العطس وتخلص من المناديل المستعملة.

الحماية من فيروس كورونا، أمر بيدنا نحن.

### من يجب أن يعزل نفسه؟

- < الأشخاص الأكثر عرضة لخطر عند الإصابة بكوفيد-19، هم:
- < أي شخص يبلغ من العمر 70 سنة أو أكثر.
- < كل من يعيش في منزل سكني أو منزل رعاية طويلة الأمد.
- < الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية خطيرة تجعلهم أكثر عرضة للخطر، مثل: المتلقي في زراعة الأعضاء، والأشخاص الذين يعانون من أنواع معينة من السرطان (راجع طبيبك أو موقع [www.hse.ie](http://www.hse.ie)) وأمراض الجهاز التنفسي الحادة، والأمراض النادرة التي تزيد من خطر العدوى، والنساء الحوامل المصابات بأمراض القلب.

### ماذا تعني العزلة؟

- < نصيحة الصحة العامة للأشخاص المتواجدين في العزلة هي
- < البقاء في المنزل في جميع الأوقات، باستثناء الخروج لممارسة الرياضة في نطاق ٥ كم من المنزل
- < إذا كنت تنوي قيادة السيارة، فابق في نطاق ٥ كم من منزلك ويمكنك أن تأخذ معك في هذه الرحلة فقط الشخص المتواجد في العزلة معك.
- < تقادي المحلات.
- < وضع الترتيبات لكي يتم توصيل ووضع الدواء والأكل أمام الباب.
- < إذا كنت تمتلك حديقة أو شرفة، فقم بقضاء بعض الوقت فيها للحصول على الهواء النقي.
- < ابق على اتصال مع الأشخاص عبر الهاتف أو الإنترنت إذا كان لديك وصول إليها.
- < حافظ على حركتك من خلال النهوض والتحرك بقدر الإمكان.
- < حاول تضيئة الوقت في فعل الأشياء التي تستمتع بها داخل المنزل.
- < لا تستقبل الزوار في منزلك، باستثناء مقدم الرعاية.

### الخروج من أجل الرياضة

- < حافظ على مسافة مترين (٦ أقدام) على الأقل عن الآخرين أثناء التواجد بالخارج.
- < عند الخروج في نزهة على الأقدام، تجنب الاتصال الجسدي مع الناس.
- < تجنب لمس الأسطح بيدك.
- < اغسل يديك عند العودة إلى المنزل.
- < إذا كنت تعيش في منشأة للرعاية السكنية، فتحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك حول ما هو آمن لك.
- < إذا كنت قلقاً، فتحدث إلى طبيبك العام للحصول على المشورة

### إذا كنت تعيش مع شخص يحتاج إلى العزلة

على الرغم من صعوبة الأمر، ولكن حاول أن تبقى على بعد متر واحد عن الأشخاص المعرضين للخطر في منزلك.

من أجل تحديثات يومية قم بزيارة موقع

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19) و

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)