



تعليمات للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي

يستخدم الحجر الصحي عندما يكون الشخص مصاباً بمرض ما ولكن ليس لديه أعراض بعد. ويطبق العزل على المرضى الذين يعانون من أعراض الأمراض المعدية. ويصرح رئيس الأوبئة باتخاذ مثل هذه التدابير وفقاً للمادة 12 من قانون الأمن الصحي والأمراض المعدية

الحجر الصحي:

يحتاج الأفراد المحتمل بإصابتهم بالمرض **بشكل مرتفع جداً خلال الـ 14 يوماً الماضية** أو كانوا على اتصال مع شخص مصاب بـ COVID-19، إلى الحجر الصحي. **عند بدء الحجر الصحي المنزلي، يجب مراجعة ما يلي مع الشخص المعني:**

- يقدم أخصائي الرعاية الصحية معلومات تفصيلية عن مسارات العدوى وأعراض عدوى COVID-19، ويمكن العثور على المعلومات على [موقع مديرية الصحة](#).
- ينتشر المرض عن طريق الرزاز أو الاتصال المباشر. هذا يعني أن هناك خطراً من انتشار الفيروس عندما يعطس الشخص المصاب أو عند السعال أو عند تنظيف أنفه، فينتقل المرض عن طريق استنشاق الشخص السليم لهذا الرزاز أو يهبط على يديه ثم يقوم بلمس عينيه أو أنفه أو فمه. يحتاج الأفراد في الحجر الصحي إلى إيلاء اهتمام خاص لنظافة اليدين، خاصة عندما يكون التفاعل مع الآخرين أمراً لا مفر منه.
- يجب أن يبقى الشخص الخاضع للحجر الصحي في منزله وأن يكون على اتصال مع أقل عدد ممكن من الأشخاص.
- يجب على الشخص المعزول عدم مغادرة المنزل إلا إذا لزم الأمر، على سبيل المثال لطلب خدمات الرعاية الصحية الضرورية، بعد استشارة عيادة الرعاية الأولية على رقم الهاتف / 1700 (354 544 4113) / 112. لا تعتبر مواعيد الفحوصات الطبية أو دكتور الأسنان أو حضور العلاج الطبيعي أو زيارة الأطباء المتخصصين الذين لا علاقة لهم بفيروس كورونا رعاية صحية أساسية عند العزل يجب على الشخص إعادة جدولة جميع هذه الخدمات في حالة حدوث مرض (تفاقم مرض COVID-19 أو مرض آخر) أو وقوع حادث أثناء العزلة والعناية الطبية، يجب على الشخص الاتصال بعيادة الرعاية الأولية ، 1700 (354 544 4113) أو 112 إبلاغ المستجيب بالحاجة لاحتياطات العزل. وهذا يسمح للمستجيب بترتيب الاحتياطات اللازمة للعاملين الطبيين المشاركين في تقديم الرعاية، ولكن يجب ألا يؤخر أو يمنع الوصول إلى الرعاية الصحية اللازمة
- لا يجب أن يستخدم الفرد المعزول وسائل النقل العامة أو سيارات الأجرة. وإذا تطلب الأمر الحصول على خدمات الرعاية الصحية اللازمة، فيمكنه استخدام سيارة خاصة إذا أمكنه القيادة، أو بمساعدة أي شخص آخر يشاركه في الحجر الصحي في منزله، وإلا فيجب الحصول على مساعدة سيارة الإسعاف من خلال الاتصال برقم 1700 (354 544 4113) / 112.

□ لا يجب أن يحضر الشخص المعزول مدرسة أو يعمل مع أشخاص آخرين. وقد تكون هناك حاجة إلى شهادة طبية من عيادة الرعاية الأولية. وقد صدرت تعليمات لأرباب العمل بأن يأخذوا في الاعتبار ما إذا كان الموظف بحاجة إلى الحجر الصحي.

□ لا يجب على المريض حضور أي تجمعات سواء كانت تتعلق بعمله أو أسرته أو حياته الاجتماعية. على سبيل المثال، اجتماعات العمل أو التجمعات، اجتماعات النقابات، المناسبات، الجنازات، التجمعات الاجتماعية المنزلية، تدريب الكورال ، الحفلات الموسيقية ، إلخ.

□ لا يجب على الأفراد المعزولين زيارة مراكز اللياقة البدنية أو حمامات السباحة أو المسارح أو دور السينما أو مراكز التسوق أو الأماكن الأخرى التي يجتمع فيها الأشخاص معاً.

□ لا يجب أن يخرج الأفراد المعزولون بأنفسهم للحصول على المستلزمات، أو الذهاب إلى الصيدلية أو متجر البقالة أو مكتب البريد والبنوك وما إلى ذلك.

□ لا يجب أن يتواجد الأفراد في الحجر الصحي في مكان مشترك، كالدرج أو غرف الغسيل أو الساحات المشتركة / أو المناطق الخارجية.

□ لا يجب استقبال الضيوف من قبل الأفراد المعزولين في المنزل أثناء فترة الحجر الصحي.

□ يمكن للأفراد المعزولين الخروج إلى الشرفة أو الحديقة خاصة بالمنزل. وفي حال وجود أشخاص آخرين يجب على الشخص المعزول الحفاظ على مسافة 2 متر على الأقل.

□ يمكن للأفراد المعزولين الذهاب للنزهة ولكنهم بحاجة إلى الحفاظ على مسافة 2 متر على الأقل من المشاة الآخرين.

□ يمكن للفرد المعزول القيادة باستخدام سيارة خاصة ولكن يجب أن لا يتفاعل مع الآخرين ضمن مسافة قريبة، وعلى سبيل المثال الطلب من المطاعم من خلال التواجد ضمن السيارة.

□ يمكن للفرد المعزول إخراج القمامة المنزلية إذا كان في يقدر ولم يكن هناك أشخاص آخرون من الأسرة يمكنهم القيام بذلك، يجب على الشخص المعزول قناعاً للوجه إذا كان من المحتمل أن يقابل الجيران في السكن ويحمل منديلاً لاستخدامه عند السعال والعطس. ان يرتدي ولكن يحتاج إلى مراعاة النظافة، مثل غسل اليدين قبل وبعد فتح غرفة القمامة، ويفضل مسح مقابض غرفة القمامة بنسبة 70 ٪ من الكحول أو المطهرات الأخرى عند لمسها.

- يمكن عزل الافراد الآخرين المعرضين في نفس المنزل في نفس المكان و في نفس الوقت معاً.
- يفضل عدم تواجد أفراد الأسرة الذين لم يتعرضوا للعدوى في نفس المكان الذي يوجد فيه الشخص المعزول

□ إذا لم يرغب الأفراد غير المعرضين للعدوى بمغادرة المنزل، فيجب عليهم الحد من الاتصال بالشخص المعزول قدر الإمكان (على الأقل يجب أن يكون الشخص المعزول لديه حمامه الخاص، أو النوم في غرفة نوم خاصة أو على الأقل سرير منفصل). وإذا مرض الشخص المعزول بعد ذلك ، فيجب عزل أفراد الأسرة الآخرين.

- إذا تم التأكد من أن COVID-19 ينتقل من الأفراد الذين لا يعانون من الأعراض، فيجب أيضاً عزل أولئك الذين كانوا على اتصال مع فرد معزول على الأقل حتى انتهاء الحجر الصحي للفرد الأول.
- يجب أن يكون الاتصال بأشخاص آخرين محدوداً للغاية. لذلك ، قد يحتاج الفرد المعزول إلى المساعدة في الضروريات.
- إذا كان بعض أفراد الأسرة في الحجر الصحي بعد تواجدهم في المناطق عالية الخطورة أو كانوا على اتصال مع الأشخاص المصابين بـ COVID-19، فيمكن لأفراد الأسرة الآخرين مواصلة مهامهم اليومية وتوفير الضروريات للفرد المعزول.
- إذا تم عزل الأسرة بأكملها، يمكن للأصدقاء أو الأقارب المساعدة بالضروريات دون الدخول للمنزل فقط عن طريق باب المنزل.
- إذا كان توصيل الطعام والضروريات الأخرى متاحاً في المنطقة ، فيمكن الاستفادة من هذه الخدمة أثناء الحجر الصحي.
- إذا لزم الأمر ، يمكن الاتصال بالصليب الأحمر بشأن الضرورات. يمكن لأي شخص يتم عزله في أيسلندا الاتصال بخط المساعدة للصليب الأحمر على الرقم 1717 (354 580 1710 + للأرقام الدولية) أو عبر الإنترنت على www.1717.is. هناك يمكنك طلب المساعدة والحصول على الدعم أو المعلومات والتحدث وأنت مطمئن . خط المساعدة مفتوح 7/24 وهو مجاني.
- من المهم ممارسة تدابير النظافة الروتينية للحد من خطر العدوى (انظر المبادئ التوجيهية حول نظافة اليدين والوقاية من العدوى على موقع مديرية الصحة على الإنترنت).
- يجب على الفرد المعزول قياس درجة حرارة جسده وتسجيلها يومياً.
- إذا أصيب فرد في الحجر الصحي بأعراض عدوى COVID-19، فيجب عليه / عليها الاتصال بأطباء المناوبين Laeknavakti عن طريق الهاتف على 1700 (+354 580 1710+ للأرقام الدولية) 112 للحصول على مزيد من الإرشادات.
- يجب على الفرد المعزول الإبلاغ عن جميع أعراض المرض، سواء كان يعتقد أنها ذات صلة بـ COVID-19 أم لا ، إلى 1700 (+354 544 4113) التي ستقرر ما إذا كانت ستأخذ عينة فيما يتعلق بـ COVID-19.
- الأعراض التنفسية ، خاصة السعال وصعوبة التنفس، هي الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 مع الحمى. يمكن أن يكون الضعف والألم العضلي الأعراض الأولى، وربما بدون حمى، ولكن أيضاً شائع مع الحمى. أعراض نزلات البرد الشائعة (سيلان الأنف وما إلى ذلك) أقل شيوعاً لدى الأفراد المصابين بعدوى COVID-19 مقارنة بالعدوى بالفيروسات التنفسية الأخرى. أعراض الجهاز الهضمي والتهاب الحلق أقل بروزاً مع عدوى COVID-19 ولكنها لا تستبعد العدوى.
- إذا كان الشخص المعزول يعاني من مرض حاد ويحتاج إلى سيارة إسعاف إلى المستشفى، فيجب إخطار المرسل 112 بإصابة COVID-19 المحتملة.

- إذا كان الشخص المعزول يعاني من مرض حاد ويحتاج إلى سيارة إسعاف إلى المستشفى، فيجب الاتصال بالإسعافات على الرقم 112 وإعلامهم بإصابة COVID-19 المحتملة. الحجر الصحي بسبب COVID-19 هو 14 يوماً من آخر تعرض / انتقال محتمل أو حتى ظهور الأعراض، ولكن إذا ظهرت الأعراض وتم تأكيد العدوى عن طريق الاختبارات و الفحوصات، فيرجى مراعاة التعليمات المتعلقة بالعزل.