



## تعليمات للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي

يستخدم الحجر الصحي عندما يكون الشخص مصاباً بمرض ما ولكن ليس لديه أعراض بعد. وينطبق 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](#)

### العزل:

يجب على الأشخاص الذين يشتبه في إصابتهم بعدوى COVID-19 بالعزل أو الذين تم التأكد من إصابتهم عن طريق المختبر ولا يحتاجون إلى الإقامة في المستشفى بل في المنزل أو في المواقع التي تحددها إدارة الحماية المدنية وإدارة الطوارئ أو نظام الرعاية الصحية

### في وقت حدوث العزل المنزلي، يجب مراجعة ما يلي مع الشخص المعني ، من خلال عيادة الرعاية الصحية أو الاتصال على رقم الهاتف 1700 :

- يقدم أخصائي الرعاية الصحية معلومات تفصيلية عن العدوى وأعراض عدوى COVID-19. يمكن 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.

□ إذا كان الاحتكاك مع الآخرين أمراً لا مفر منه، فيجب على المريض الانتباه جيداً إلى نظافة اليدين ووضع قناع الوقاية على الوجه وفي حال السعال أو العطس بشكل متكرر. وفي حال عدم تواجد قناع الوجه، فمن المهم تغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس، ويجب التخلص من المنديل في كيس بلاستيكي مباشرة بعد الاستخدام وتنظيف اليدين جيداً.

- يجب على الشخص المعزول في المنزل ان يحاول أن 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 الصحية 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 الصحية ، 1700 (354 544 4113) أو 112 إبلاغ المستجيب بالحاجة لاحتياجات 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. قد تكون هناك حاجة إلى شهادة طبية من عيادة الرعاية الصحية. وقد صدرت تعليمات لأرباب العمل بأن يأخذوا في الاعتبار ما إذا كان الموظف بحاجة إلى أن يعزل حتى يصبح مؤهلاً للمجيء إلى العمل مرة أخرى (على الأقل بعد 10 أيام من زوال الحمى).

□ **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 المريض زيارة مراكز اللياقة البدنية أو حمامات السباحة أو المسارح أو دور السينما أو مراكز التسوق أو الأماكن الأخرى التي يلتقي فيها الأشخاص.

□ **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** 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 الآخرين المعرضين في نفس المنزل في نفس الوقت معاً في نفس المكان. يجب على أفراد الأسرة الذين يتمتعون بصحة جيدة أن يحدوا من الاتصال بالشخص المصاب بأعراض قدر الإمكان، كما ويجب أن يبقوا على بعد مسافة متر واحد من المريض قدر الإمكان. فإذا مرض شخص آخر في الأسرة فإنه يطيل من وقت الحجر الصحي للآخرين في الأسرة.

- يجب ترك النوافذ في المساحات المشتركة مفتوحة، مثل المطبخ والحمام.
- يجب تنظيف المساحات المشتركة وأسطح التلامس تماماً، مثل مقبض الثلاجة ومفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب.
- يجب أن يكون الشخص المعزول لديه حمامه الخاص، أو النوم في غرفة نوم خاصة أو على الأقل سرير منفصل إذا لم تتوفر غرفة أخرى.
- غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين بعد الاتصال بالمريض أو بيئته. (انظر المبادئ التوجيهية [حول نظافة اليدين](#) والوقاية من العدوى على موقع مديرية الصحة على الإنترنت).
- يجب التخلص من المناديل التي يستخدمها المريض لتغطية الوجه أو مسحه في كيس بلاستيكي ويجب التخلص منه بعد ذلك في القمامة العامة.
- يجب أن يكون من السهل الوصول إلى معقم اليدين في مكان عزل المريض.
- يجب أن يكون الاتصال مع الآخرين محدوداً للغاية. لذلك ، قد يحتاج المريض المعزول إلى المساعدة في الضروريات. إذا كان أحد أفراد الأسرة في عزلة ، فيجب أن يخضع أفراد آخرون من نفس الأسرة للحجر الصحي إذا كانوا حول المريض عند ظهور الأعراض الأولى.
- 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 الأجنبية) أو عبر الإنترنت على [www.1717.is](http://www.1717.is). هناك يمكنك طلب المساعدة والحصول على الدعم أو المعلومات والتحدث وأنت مطمئن . خط المساعدة مفتوح 7/24 وهو مجاني.
- إذا احتاج المريض إلى مساعدة أو رعاية، فيجب على الشخص واحد فقط تقديم الرعاية المطلوبه طوال فترة المرض.
- يجب على هذا الشخص تجنب الاتصال المباشر بالإفرازات (المخاط والقيء والبراز وما إلى ذلك) وأن يحتفظ بالقفازات ذات الاستخدام الواحد في متناول اليد للاستخدام إذا كان الاتصال بالإفرازات أمراً لا مفر منه.
- يجب غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين بعد الاتصال بالمريض أو بيئته.
- يجب أن يكون هناك تواصل يومي من قبل مركز خدمات الرعاية الصحية المحلية والمريض عبر الهاتف أو عن طريق زيارته طوال فترة العزل.

- يجب على المريض قياس وتسجيل درجة حرارة الجسم يوميا.
- إذا ظهرت على المريض أعراض سوء حالته، فيجب عليه الاتصال بمركز الرعاية الصحية أو الاتصال برقم 1700 (على الخط الأيسلندي) أو (+354 544 4113) (من أي هاتف) للحصول على مزيد من الإرشادات
- إذا ساءت حالة المريض الخاضع للعزل فجأة، وأصبح بحاجة لنقله إلى المستشفى بسيارة إسعاف فعليه الاتصال برقم 112 ، وتوضيح الشكوك حول الإصابة بـ COVID-19 أو تأكيدها.

• **يمكن رفع عزل COVID-19 من قبل الطبيب عند استيفاء المعايير التالية:**

- مرور 14 يوماً من تأكيد الإصابة بـ COVID-19
  - إذا كان المريض خالي من الأعراض لمدة 7 أيام على الأقل.
- إذا كان هناك أي شك في المعيارين السابقين، فيجب تكرار اختبار COVID-19 لتحديد قابلية رفع العزل عن المريض . بعد انتهاء فترة العزلة، يجب على المريض الاستمرار في تجنب الاتصال مع الأفراد الذين يعانون من أمراض خطيرة أولديهم عوامل خطر الإصابة بأمراض خطيرة كما أوضح الطبيب. كما ويوصى بشدة بالاهتمام الدقيق المستمر بالنظافة وغسل اليدين.