

دائرة الصحة تقدم

# معلومات إليك إن أُصِبت بعدوى فيروس كورونا المستجد وينبغي أن تقيم في عزلة اختيارية

جمعنا في هذا الكتيب أجوبة لبعض الأسئلة التي قد تكون لديك، إن تلقيت عرضاً بالإقامة في عزلة اختيارية خارج منزلك الخاص، لأنك مُصاب بفيروس كورونا المستجد.

يمكنك قراءة المزيد حول طبيعة الإقامة في عزلة وكيف ينبغي أن تتصرف أثناء الإقامة وغير ذلك.

2020.08.07



# أمور هامة حول فيروس كورونا/كوفيد-19

كوفيد-19 هو اسم المرض الذي قد ينشأ لدى المرء إن أُصيب بفيروس كورونا المستجد.

## العدوى

لمعرفة الطريقة الأفضل للوقاية من انتشار العدوى، من المهم معرفة كيفية حصول العدوى بفيروس كورونا المستجد.



**العدوى عبر الاحتكاك:** تحصل العدوى عبر الأسطح التي يتواجد عليها الفيروس والتي يلمسها المرء ثم يلمس أنفه أو عينيه أو فمه. يمكن التقليل من مخاطر العدوى عبر الاحتكاك، من خلال العناية بالنظافة الشخصية والنظافة المنزلية كذلك.

**العدوى عبر القطرات:** العدوى من شخص لآخر عبر القطرات الصغيرة من الجهاز التنفسي، والتي تنتشر مثلاً عبر السعال والعطس. تسقط القطرات إلى الأرض ضمن مسافة متر-مترين، ولذلك يمكن الحد من مخاطر انتشار العدوى عبر القطرات بالمحافظة على مسافة تجاه الآخرين.

## الأعراض

أعراض كوفيد-19 هي عادة:

وجع في الحلق	سعال جاف
صداع في الرأس	الخُمى
ألم في العضلات	صعوبات في التنفس



## الوقاية من انتشار العدوى

الأمر الأهم في سلسلة الأولويات:

1. عزل الأشخاص الذين لديهم أعراض إضافية لتتبع أثر ذوي الاحتكاك عن قرب
2. النظافة الشخصية مع التركيز على آداب السعال ونظافة اليدين ومواقع الاحتكاك
3. تقليل الاحتكاك بالآخرين مع التركيز على المسافة والتكرار والمدة والحوجز



إن لم تتمكن من التقيد بإحدى التوصيات، فكن حريصاً فوق المعتاد على الالتزام بالتوصيات الأخرى.

## 1. فيما يتعلق بالإقامة في عزلة اختيارية

### ما هي الإقامة في عزلة اختيارية خارج المنزل

الأمر الأهم، بالنسبة للوقاية من انتشار عدوى فيروس كورونا المستجد في المجتمع، هو أن يضع الأشخاص المصابون أنفسهم في عزلة. وهذا يعني أيضاً المحافظة على مسافة تجاه الأشخاص الذين يسكن معهم المرء.

إلا أنه ليس متاحاً للجميع أن يحافظوا على مسافة كافية تجاه الآخرين في منازلهم، وقد يكون السبب مثلاً أن مسكنهم صغير، أو أنهم يتشاركون المنزل مع أشخاص ضمن الفئة المعرضة بجدية لمخاطر الإصابة بالمرض لفترة معينة بسبب كوفيد-19. في هذه الحالة يمكن للشخص من أفراد هذه الفئة أن يتلقى عرضاً من قبل بلديته للإقامة في عزلة اختيارية خارج المنزل. البلدية هي التي تتولى إحالة الأشخاص للإقامة في عزلة خارج المنزل.

الإقامة في عزلة خارج المنزل تعني أن توفر لك البلدية مكاناً تستطيع الإقامة فيه، إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية. قد توفر لك مثلاً منزلاً لقضاء الإجازات، أو في فندق حيث تحصل على غرفتك الخاصة، أو تؤمن لك شقة تحت تصرفك. يُسمى المكان مرفق العزلة.

### كيف تسير الإقامة في عزلة اختيارية؟

يُتوقع منك أن تعتمد على نفسك خلال إقامتك. يجب عليك أن تتولى التنظيفات المنزلية بنفسك، وأن تحجز الطعام أو تعده بنفسك، وأن تتصل بأقاربك أو تتصل بالطبيب إن مرضت أو غير ذلك. اقرأ المزيد أدناه.

### ما هي تكلفة الإقامة في عزلة؟

الإقامة في عزلة هي مجانية لكن يجب عليك أن تدفع تكلفة الطعام والضرورات الأخرى.

## 2. التحضيرات للإقامة في عزلة

### ما هي الأشياء التي ينبغي أن أحضرها لفترة الإقامة؟

يجب أن تحضر الأغراض الشخصية من مثل أغراض غرفة الاستحمام (كمعجون وفرشاة الأسنان وغيرها)، والدواء، والثياب، والكتب، ولوح التابليت، والحاسوب وغيره. وحبذا أيضاً لو تحضر من منزلك الأطعمة والأشربة والوجبات الخفيفة (سناك).

### كيف أتمكن من الذهاب إلى مرفق العزلة؟

يجب عليك، من حيث المبدأ، أن تتولى بنفسك الذهاب إلى مرفق العزلة. لا ينبغي أن تستعمل المواصلات العامة أو سيارة الأجرة. الأفضل هو أن تقود سيارتك بنفسك أو يسوقك أحد أفراد منزلك. إن لم يكن ذلك متوفراً، تستطيع الاتصال ببلديتك.

احرص بدرجة قصوى على الالتزام بالنصائح العامة للوقاية من العدوى واستعمل كمامة الفم أثناء التنقلات. يمكنك قراءة المزيد حول كيفية استعمال كمامة الفم في كتيبنا استعمال كمامة الفم.

## 3. هكذا ينبغي عليك التصرف خلال الإقامة في عزلة

### ما هي الأشياء التي ستكون تحت تصرفي أثناء إقامتي؟

ستتلقى مناشف لليدين وملاحف للسرير جديدة عند قدومك وحسب الحاجة أثناء إقامتك. سيتاح أيضاً استعمال معقم اليدين، وصابون اليدين، ومناديل ورقية ذات الاستعمال لمرة واحدة، وأكياس للقمامة إضافة لأدوات التنظيف المنزلي.

سيتاح استعمال شبكة الإنترنت لاسلكياً (واي فاي) مجاناً.

### ما الذي عليّ فعله إن تفاقمت الأعراض لدي خلال إقامتي؟

تتحمل بنفسك مسؤولية الاتصال بطبيبك الخاص، أو بطبيب الطوارئ المناوب/1813 في الإقليم الصحي للعاصمة، إن تفاقمت الأعراض لديك، وكنت بحاجة لمساعدة الطبيب. في حالة الإصابة بمرض طارئ يشكل خطراً على الحياة، فاتصل بـ 112.

### كيف أحصل على الطعام خلال إقامتي؟

يُتيح مرفق العزلة المجال لثلاث وجبات رئيسية يومياً مقابل مبلغ قدره 150 كرونة في اليوم. يُتفق مع مرفق العزلة على كيفية دفع تكلفة ذلك وموعده. كما يمكنك أن تتولى بنفسك حجز الطعام أو إعداده، إن كانت شقتك/مسكنك تتوفر فيه مرافق المطبخ. باستطاعة الموظفين مساعدتك في إحضار المواد الغذائية التي حجزتها بنفسك عبر شبكة الإنترنت مثلاً، إن اتفقت معهم على ذلك.

### كيف تتم التنظيفات المنزلية وغسيل الثياب خلال إقامتي؟

ينبغي أن تنظف غرفتك/مسكنك/شقتك بنفسك مرة واحدة يومياً. يقوم الموظفون بتنظيف المساحات المشتركة وباستطاعتهم مساعدتك في أخذ القمامة وتسليم أدوات التنظيفات. سيكون غسيل الثياب متوفراً مقابل الدفع وبعد الاتفاق مع الموظفين في مرفق العزلة. احرص على غسل الثياب عند 60 درجة مئوية. يجب عليك تصنيف ثيابك ووضعها في كيس مغلق، ثم وضعها أمام الباب ليأخذها الموظفون بعد الاتفاق المسبق.

### هل يُسمح لي بالاختلاط بالآخرين خلال إقامتي؟

لا ينبغي أن تختلط بأشخاص غير مصابين بعدوى فيروس كورونا المستجد. تجنب تلقي الزيارات لهذا السبب. إلا أنك تستطيع السكن مع آخرين يقيمون أيضاً في عزلة، لأنهم هم أيضاً مصابون بالعدوى. التزم دائماً بتعليمات الموظفين في مرفق العزلة.

### هل يُسمح لي بالخروج؟

لا تغادر مرفق العزلة خلال إقامتك. ابقَ في غرفتك/مسكنك/شقتك وكذلك في المساحات المشتركة التي حددها الموظفون، والتي تشارك فيها الآخرين المصابين بفيروس كورونا المستجد. تستطيع الخروج إلى شرفتك مثلاً، أو حديقة الشرفة، لكن تجنب الإقامة في الأماكن التي يأتيها آخرون ممن قد يتعرضون لمخاطر الإصابة.

### متى تنتهي إقامتي

تنتهي إقامتك بعد 48 ساعة من خلوك من الأعراض، إلا أنك تستطيع إنهاء عزلتك بالرغم من فقدان حاستي الذوق والشم لوجودهما من الأعراض المتبقية.

إن كانت نتيجة فحصك إيجابية، لكن ليس لديك أعراض، تستطيع إنهاء عزلتك بعد 7 أيام من إجرائك للفحص.

تذكر أن تبليغ الموظفين وملك البلدية حين تُنتهي إقامتك.

## 4. معلومات إضافية

إن كانت لديك أسئلة إضافية حول الإقامة في العزلة خارج المنزل، يمكنك الاتصال بوحدة تتبع أثر الكورونا على رقم التلفون **32 32 05 11**.

إن كانت لديك أسئلة أخرى تستطيع الاتصال بالخط الساخن المشترك للسلطات الحكومية على رقم التلفون **70 20 02 33**.

اقرأ أيضاً كتبنا إليك إن كانت نتيجة فحصك إيجابية

يمكنك قراءة المزيد حول فيروس كورونا المستجد وكيفية-19 على موقع [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona)

## نصائح عامة أثناء الإقامة في عزلة

### النظافة الشخصية

اغسل يديك غالباً وباعتناء بالماء والصابون، أو استعمل معقم اليدين. نظافة اليدين مهمة خاصة بعد زيارة المرحاض وقبل إعداد الطعام، وبعد تنظيف الأنف. اسعل أو اعطس في منديل ورقي يُستعمل لمرة واحدة، أو في ثنية الذراع. ضع المناديل الورقية المستعملة، ذات الاستعمال لمرة واحدة، في كيس قمامة مغلق. حين تقوم بتسليم ثيابك المتسخة للغسيل لدى الموظفين، ضعها في كيس مغلق خارج بابك.



### التنظيف المنزلي

نظّف غرفتك/مسكنك يومياً خلال إقامتك. استعمل أدوات التنظيف العادية. استعمل فقط مرحاضك وغرفة استحمامك، ونظفهما يومياً.



### لا تغادر مرفق العزلة طوال مدة إقامتك.

الطعام وغيره من أغراض التسوق سُحضر إليك حسب الاتفاق مع الموظفين. تجنب تلقي الزيارات، لكن حافظ على التواصل عبر التلفون أو الاتصالات الرقمية. استعمل فقط المساحات المشتركة التي يحددها الموظفون للاستعمال من قبل الأشخاص المقيمين في عزلة.



### قلل من الاحتكاك بالموظفين والآخرين من غير المصابين بالعدوى.

تجنب الاحتكاك الجسدي كالمصافحة والعناق، وحافظ على مسافة مترين على الأقل بينك وبينك الموظفين، والآخرين من غير المصابين بالعدوى.



### الترّم بتعليمات الموظفين

الترّم بتعليمات الموظفين بخصوص كيفية التصرف أثناء إقامتك.

