

معلومات تقدمها دائرة الصحة

إليك إن كنت ستقيم في عزلة اختيارية

جمعنا في هذا الكتيب أجوبة لبعض الأسئلة التي قد تنشأ لديك، إذا تلقيت عرضاً بالإقامة في عزلة اختيارية خارج منزلك، لأنك مصاب بفيروس كورونا المستجد أو كنت مخالطاً عن قرب لشخص مصاب بالعدوى.

2021.04.13



أمور مهمة ينبغي معرفتها حول فيروس كورونا المستجد/ كوفيد-19

كوفيد-19 هو اسم المرض الذي قد ينشأ لدى المرء،
 إن أصابته عدوى فيروس كورونا المستجد.

العدوى

لكي تتخذ الوقاية من انتشار العدوى بأفضل طريقة، من المهم أن تعرف كيفية حصول العدوى بفيروس كورونا المستجد.

العدوى عبر الاحتكاك: قد ينقل الشخص لعابه/سيلان أنفه الذي يحتوي على الفيروس، إلى يديه، ثم ينقل العدوى في حال الاحتكاك المباشر بالآخرين، عبر مصافحة اليد مثلاً. الشخص المصاب بالعدوى يمكنه أيضاً من خلال السعال/العطس، أو للمس بيديه المتسخين، وضع الفيروس على الأسطح، كالمقابض مثلاً. وقد يقوم الشخص التالي، بعد لمسه السطح ذاته، بنقل العدوى إلى أغشيته المخاطية عبر الأنف أو العينين أو الفم.

العدوى عبر القطرات: قد يقوم الشخص المصاب، من خلال السعال أو العطس، بنشر القطرات التي تحتوي على الفيروس. القطرات التي تقذف بهذه الطريقة إلى الهواء، قد تصيب شخصاً آخر، وبهذه الطريقة تُنقل العدوى إلى أغشيته المخاطية عبر الأنف أو العينين أو الفم.

الأعراض

أعراض كوفيد-19 هي عادة ما تكون:

السعال الجاف	ألم في الحلق
الحمى	فقدان حاستي الذوق والشم
صعوبة في التنفس	ألم في العضلات

نصائح عامة للوقاية من انتشار العدوى

- 1 . ضع نفسك في عزلة ذاتية إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19، أو كانت نتيجة فحصك إيجابية، أو كان أحد الذينخالطهم عن قرب مصاباً بالعدوى.
- 2 . اغسل يديك غالباً أو استعمل معقم اليدين.
- 3 . اسعل أو اعطس في ثنية ذراعك.
- 4 . تجنب المصافحة باليد وقبلات الخد والعناق.
- 5 . كن حريصاً على القيام بالتنظيفات - سواء في المنزل أو في مكان العمل.
- 6 . حافظ على مسافة التباعد - واطلب من الآخرين مراعاة غيرهم.

إن لم تتمكن من التقيد بإحدى النصائح، فكن حريصاً فوق العادة على التقيد بالنصائح الأخرى.



1. فيما يتعلق بالإقامة في عزلة اختيارية

ما هي الإقامة في عزلة اختيارية خارج المنزل

للقاية من انتشار عدوى فيروس كورونا المستجد في المجتمع، من المهم أن يدخل المصابون بالعدوى والمخالطون عن قرب في عزلة ذاتية. وهذا يعني أيضاً المحافظة على مسافة تجاه الأشخاص الذين يسكن معهم المرء.

إن تعذر على المرء المحافظة على مسافة التباعد تجاه المقربين إليه، مثلاً بسبب وجود أشخاص كثيرين في مسكن صغير، أو إذا كان المرء يشارك المنزل مع أشخاص من المعرضين لخطر متزايد للإصابة بمرحلة مرضية جدية بسبب كوفيد-19، فباستطاعة المرء حينها الاتصال بالبلدية لأجل الإقامة في عزلة خارج المنزل.

الإقامة في عزلة خارج المنزل، هو عرض يُقدّم للمواطنين الذين تكون نتيجة فحصهم لفيروس كورونا المستجد إيجابية، أو لمن هم من المخالطين عن قرب لشخص مصاب بالعدوى. قد توفر لك مثلاً أحد منازل الإجازات، أو في فندق حيث تحصل على غرفتك الخاصة، أو تؤمّن لك شقة تحت تصرفك. يُسمى المكان مرفق العزلة

كيف تسير الإقامة في عزلة اختيارية؟

يُتوقع منك أن تعتمد على نفسك خلال إقامتك. يجب أن تتولى بنفسك القيام بالتنظيفات والاتصال بالأقارب، والاتصال بالطبيب إن مرضت وغير ذلك. اقرأ المزيد أدناه.

ما هي تكلفة الإقامة في عزلة؟

الإقامة في عزلة مجانية، ويُقدّم المرفق ثلاث وجبات رئيسية يومياً كجزء من عملية الإسكان. يجب أن تدفع بنفسك تكلفة الاحتياجات الأخرى.

2. التحضيرات للإقامة في عزلة

ما هي الأشياء التي ينبغي أن أحضرها لفترة الإقامة؟

يجب أن تحضر الأغراض الشخصية مثل أغراض غرفة الاستحمام (التواليت)، والدواء، والثياب، والكتب، ولوح التابلت، والحاسوب وغيره. وحيداً أيضاً لو تحضر من منزلك الأطعمة والأشربة والوجبات الخفيفة (سناك).

كيف أنتقل 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 بمفردك أو بسوقك أحد أفراد منزلك. إن تعذر عليك ذلك، يمكنك الاتصال ببلديتك.

احرص بدرجة قصوى على الالتزام بالنصائح العامة للقاية 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؟

ستستلم مناشف ولوازم السرير عند القدوم، وعند الحاجة أثناء الإقامة. سيُتاح أيضاً استعمال معقم اليدين، وصابون اليدين، ومناديل ورقية ذات الاستعمال لمرة واحدة، وأكياس للقمامة إضافة لأدوات التنظيف المنزلي. سيُتاح 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؟

يُقدّم مرفق العزلة ثلاث وجبات رئيسية يومياً. تستطيع إعداد الطعام بنفسك إذا توفرت مرافق المطبخ في الشقة/المسكن الذي تقيم فيه.

كيف تتم التنظيفات المنزلية وغسيل الثياب خلال إقامتي؟

يجب عليك تنظيف غرفتك/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 وفق 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؟

يجب عليك أن تتجنب استقبال الزيارات. ينبغي ألا تختلط بالأشخاص الذين لم تتأكد إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد. يمكنك التواجد فقط مع الآخرين الذين هم أيضاً في عزلة ذاتية، لأن نتيجة فحصهم لفيروس كورونا المستجد هي أيضاً إيجابية. التزم دائماً بتعليمات الموظفين في مرفق العزلة.

هل يُسمح لي بالخروج؟

لا تغادر مرفق العزلة خلال إقامتك. ابقَ في غرفتك/مسكنك/شقتك والمساحات المشتركة التي يحددها لك الموظفون. إن كنت تعتبر مخالطاً عن قرب، لكن لم تتأكد إصابتك بعدوى فيروس كورونا المستجد، فلا تستطيع استعمال المساحات المشتركة للمصابين بالعدوى. تستطيع الخروج مثلاً إلى الشرفة أو البلكون الخاصة بك.

متى تنتهي إقامتي

إذا كانت لديك أعراض، يمكنك مغادرة المرفق:

- بعد مضي 48 ساعة من اختفاء أعراضك.
 - إذا شعرت، بعد مضي 10 أيام من المرض، بتحسّن ملحوظ وكان لديك فقط بقايا أعراض خفيفة، كفقدان حاستي التذوق و/أو الشم، وسعال خفيف، وتعب وغير ذلك. لا يصح في الوقت ذاته أن يكون لديك حُمى لأكثر من 48 ساعة قبلها (دون استعمال دواء مخفض للحُمى)
- إن لم تكن لديك أعراض، فلم تعد بحاجة لعزل نفسك، بعد مضي 7 أيام من قيامك بالفحص.
- إن كنت تعتبر مخالطاً عن قرب، يمكنك التواجد في المرفق لحين ظهور النتيجة السلبية للفحص في اليوم 6، وفقاً للخطوط العريضة الحالية لتتبع الأثر والتعاطي مع المخالطين عن قرب.

تذكّر أن تبلغ الموظفين وكذلك البلدية حين تُسهي إقامتك.

4. الراتب ومعونة الإجازة المرضية

حين تكون في عزلة ذاتية بسبب كوفيد-19، فإن الأمر سيتعلق باستحقاق قانوني، وقد يكون لديك الحق في الحصول على راتب كامل أو معونة الإجازة المرضية. الموظفون الذين يُرسلون إلى العزلة الذاتية، يجب عليهم العمل في المنزل قدر المستطاع. إن تعدّد عليك العمل في المنزل، فإن الأمر سيعتمد على عقد التوظيف المحدد، فيما إن كان لديك الحق في الحصول على راتب في هذه الفترة. إن لم يكن لدى المرء حق في الحصول على راتب، فإن الموظفين، الذين إما أن يكونوا مصابين بالعدوى أو لديهم اعتقاد واقعي بالإصابة بالعدوى، سيكون لهم الحق في معونة الإجازة المرضية. وذات الأمر ينطبق على المخالطين عن قرب، الذين يخضعون للعزلة الذاتية من جراء تتبع أثر العدوى. إلا أن ما ينطبق في جميع الحالات، هو وجوب تحقق الشروط لاستحقاق معونة الإجازة المرضية، ولذلك سيكون هناك أشخاص لا يمكنهم تلقي معونة الإجازة المرضية، بالرغم من إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد. هذا المجال يخضع لإشراف دائرة سوق العمل والتوظيف، ويمكنك قراءة المزيد في موقعهم على الشبكة.

5. هل ترغب بمعرفة المزيد؟

إن كانت لديك أسئلة إضافية حول الإقامة في عزلة خارج المنزل، يمكنك الاتصال ببلديتك.

في حال وجود أسئلة أخرى، يمكنك الاتصال بالخط الساخن المشترك للسلطات على رقم التلغون 70200233.

يمكنك قراءة المزيد حول فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19 في موقع sst.dk/corona

نصائح عامة أثناء الإقامة في عزلة

النظافة الشخصية

اغسل يديك غالباً وبغناية بالماء والصابون، أو استعمل معقم اليدين. النظافة الشخصية مهمة بدرجة خاصة بعد زيارة غرفة المرحاض، وقبل إعداد الطعام وبعد تنظيف الأنف. اسعل أو اعطس في منديل ورقي يستعمل لمرة واحدة أو في ثنية الذراع. ضع في الحال المناديل الورقية ذات الاستعمال لمرة واحدة، التي تستعملها، في كيس قمامة مغلق. حين تقوم بتسليم الغسيل المتسخ لدى الموظفين، فعليك وضعها في كيس مغلق خارج بابك.



التنظيفات

نظّف غرفتك/مسكنك يومياً خلال إقامتك. استعمل أدوات التنظيف العادية. استعمل غرفة المرحاض الخاصة بك ونظّفها يومياً.



لا تغادر مرفق العزلة طوال مدة إقامتك

الطعام وغيره من أغراض التسوق ستُسلّم إليك حسب الاتفاق مع الموظفين. تجنب استقبال الزيارات، لكن ننصح بالمحافظة على التواصل التلّفوني أو الرقمي. استعمل فقط المساحات المشتركة التي يحددها الموظفون للاستعمال من قبل الأشخاص المقيمين في عزلة.



قلّل من الاحتكاك بالموظفين والآخرين من غير المصابين بالعدوى

تجنب الاحتكاك الجسدي كالمصافحة والعناق وحافظ على مسافة تباعد قدرها مترين تجاه الموظفين وغيرهم، ممن ليسوا مصابين بالعدوى.



اتّبع تعليمات الموظفين

اتّبع تعليمات الموظفين المتعلقة بكيفية التصرف أثناء إقامتك.

