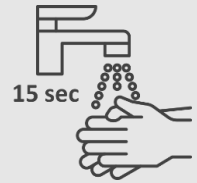


مرض الفيروس التاجي 2019 (COVID-19) العزلة الذاتية: دليل مقدمي الرعاية وأفراد الأسرة وذوي الاتصال القريب

إذا كنت ترعى أو تعيش مع شخص مصاب بالفيروس، فسيتم اعتبارك "ذا اتصال قريب". ستقدم لك وحدة الصحة العامة المحلية القريبة منك تعليمات خاصة حول كيفية مراقبة صحتك، ماذا تفعل إذا بدأت تشعر بالغثيان، وكيفية الاتصال بهم. تأكد من إخبار مقدمي الرعاية الصحية لك بأنك على اتصال وثيق مع شخص مع COVID-19.

اغسل يديك كثيراً

- اغسل يديك بالماء والصابون بعد كل ملامسة للشخص المصاب.
- استخدم معقم اليدين الكحولي كبديل.



ارتداء الكمامة والقفازات وحماية العين

- ارتد كمامة وقفازات وواقياً للعين عند ملامسة لعاب الشخص أو سوائل الجسم الأخرى (مثل الدم، والعرق، واللعاب، والقيء، والبول، والبراز).
- تشمل أمثلة حماية العين نظارات السلامة والنظارات الواقية وواقى الوجه.



تخلص من القفازات والكمامة بعد الاستخدام

- قم بنزع القفازات والكمامة مباشرة بعد تقديم الرعاية والتخلص منها في سلة المهملات المبطنة بكيس بلاستيكي.
- اخلع القفازات أولاً ونظف يديك بالماء والصابون قبل خلع الكمامة.
- يمكن إعادة استخدام معظم واقيات الوجه والنظارات الواقية وتنظيفها بين الاستخدام بمنظف الصحون والماء أو المناديل المطهرة.
- نظف يديك مرة أخرى بالماء والصابون قبل لمس وجهك أو القيام بأي شيء آخر.



حد من عدد الزوار في منزلك

- استقبل فقط الزوار الذين يجب أن تراهم واجعل الزيارات قصيرة.
- اجعل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة (مثل مرض السكري، مشاكل في الرئة ونقص المناعة) بعيداً عن الشخص المصاب.



تجنب مشاركة الأدوات المنزلية

- لا تشارك الأطباق، أكواب الشرب، الأكواب، أدوات الأكل، المناشف، الفراش أو غيرها من الأشياء مع الشخص قيد التحقيق.
- بعد الاستخدام، يجب غسل هذه الأشياء بالماء الدافئ والصابون. لا حاجة لصابون خاص.
- يمكن استخدام غسالات الصحون والغسالات.
- لا تشارك السجائر.



النظافة

- نظف منزلك بمنظفات المنزل الاعتيادية
- نظف الأشياء التي تلمسها بانتظام مثل المراحيض، ومقابض الحنفيه، مقابض الأبواب، وطاولات السرير على أساس يومي.



اغسل الملابس جيداً

- ليست هناك حاجة لفصل الغسيل، ولكن يجب ارتداء قفازات عند التعامل.
- نظف يديك بالماء والصابون مباشرة بعد خلع قفازاتك.



كن حذراً عند لمس النفايات

- يمكن رمي جميع النفايات في سلال القمامة العادية.
- عند إفراغ سلة المهملات، احرص على عدم لمس الأنسجة المستعملة بيديك. وضع بطانة لسلة النفايات بكيس بلاستيكي يجعل التخلص من النفايات أسهل وأكثر أمناً.
- نظف يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين الكحولي بعد تفريغ سلة المهملات .



تعرف على الفيروس

COVID-19 هو فيروس جديد. ينتشر عن طريق رذاذ الجهاز التنفسي من شخص مصاب إلى الآخرين ذوي الاتصال الوثيق بهم، مثل الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل أو يقدمون الرعاية. يمكنكم أيضاً الوصول إلى أحدث المعلومات حول COVID-19 على موقع وزارة الصحة في أونتاريو. ontario.ca/coronavirus :

للمزيد من المعلومات أرجو الاتصال: _____.

المعلومات الواردة في هذا المستند سارية اعتباراً من 31 يوليو 2020