

# مرض الفيروس التاجي 2019 (COVID-19) كيفية العزل الذاتي

يجب عليك عزل نفسك عن الآخرين إذا كان لديك أعراض COVID-19 أو ربما تكون قد تعرضت لـ COVID-19 إذا بدأت تشعر بسوء، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو برقم الخدمات الصحية عن بعد (1-866-797-0000).

## ابق في المنزل

- لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو سيارات الركوب.
- لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة الأخرى.



## تجنب الاتصال بالآخرين

- لا تستقبل الزوار إلا إذا كان الأمر ضرورياً (مثل مقدمي الرعاية).
- الابتعاد عن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة (مثل السكري ومشاكل الرئة ونقص المناعة).
- قدر الإمكان، ابق في غرفة منفصلة بعيداً في منزلك عن الآخرين واستخدم حماماً منفصلاً إذا كان متاحاً.
- تأكد من أن الغرف المشتركة فيها تدفق هواء جيد (على سبيل المثال النوافذ المفتوحة).
- إذا لم تكن هذه الخطوات ممكنة، فحافظ على مسافة مترين من الآخرين على الأقل في جميع الأوقات.



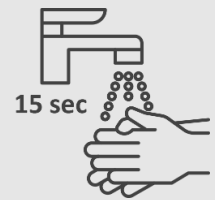
## حافظ على مسافتك

- إذا كنت في غرفة مع أشخاص آخرين، فحافظ على مسافة مترين على الأقل وارند الكمامة أو غطاء وجه يغطي أنفك وفمك.
- إذا لم تستطع ارتداء الكمامة، فيجب على الأشخاص حولك ارتداءها إذا كانوا في الغرفة التي أنت فيها ذاتها.



## اغسل يديك

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون.
- جفف يديك بمنشفة ورقية أو بمنشفة قماش لا يشاركك استعمالها أي شخص آخر.
- استخدم مطهر اليدين الكحولي إذا لم يتوفر الماء والصابون.



## غط سعالك و عطاسك

- غط فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس.
- اسعل أو اعطس في كمنك العلوي أو كوعك وليس في يديك.
- ارم المناديل المستعملة في سلة مهملات مبطنة، واغسل يديك.
- وضع كيس بلاستيكي كبطانة لسلة المهملات يجعل التخلص منها أكثر أمناً.
- نظف يديك بعد تفريغ سلة المهملات.



## ارتد كمامة على أنفك وفمك

- قم بارتداء كمامة إذا كان يجب عليك مغادرة منزلك لرؤية مقدم الرعاية الصحية أو للخضوع لاختبار COVID-19.
- ارتد كمامة عندما تكون على بُعد مترين من الأشخاص الآخرين، أو البقاء في غرفة منفصلة.
- إذا لم يكن لديك كمامة، حافظ على مسافة مترين من الناس وغط سعالك و عطاسك. انظر التباعد الجسدي [physical distancing](#).



## ماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض؟

- أكمل التقييم الذاتي لـ [COVID-19 Self-Assessment](#)
- اتصل (1-866-797-0000) Telehealth أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- يجب على أي شخص كان لديك اتصال بدني قريب (على سبيل المثال، في منزلك) في اليومين السابقين لبدء الأعراض الخاصة بك أو بعد ظهور الأعراض أن يعزل نفسه أيضاً. إذا كانت لديك أسئلة حول ذلك، فاتصل بوحدة الصحة العامة المحلية [local public health unit](#).
- اعزل نفسك لمدة 14 يوماً من بداية الأعراض.
- بعد 14 يوماً، يمكنك التوقف عن العزل إذا لم تعد مصاباً بالحمى وتحسنت أعراضك، ولكن يجب عليك الاستمرار في اتخاذ إجراءات المسافة البعيدة [physical distancing measures](#).
- إذا لم تكن على ما يرام في اليوم 14، فاتصل بـ Telehealth أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

## 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](https://ontario.ca/coronavirus).

للمزيد من المعلومات أرجو الاتصال: \_\_\_\_\_.

المعلومات الواردة في هذا المستند سارية اعتباراً من 31 يوليو 2020