

NSW Health fact sheet for confirmed COVID-19 cases (people who have

نشرة معلومات للحالات المؤكدة من كوفيد-19 {الأشخاص الذين لديهم إصابة بكوفيد-19}



- تعني الإصابة المؤكدة أنه قد تم التأكد من إصابة شخص ما بالفيروس.
- إذا كانت نتيجة فحصك للكشف عن احتمالية الإصابة بفيروس كوفيد - 19 نتيجة إيجابية، فيجب أن تعزل نفسك عن الآخرين حتى يتأكد الطبيب المعتمد من تعافيك من المرض. وسيطلب منك في أغلب الأحيان أن تخضع للعزل الصحي في مرفق عزل صحي مخصص لذلك الغرض.
- سيتم تغريمك إذا لم تقم بعزل نفسك عن الآخرين أو تتوجه إلى مرفق العزل الصحي فوراً. حيث سيمنع قيامك بعزل نفسك من إصابة الأشخاص الذين يشاركونك السكن، وأصدقائك، وأفراد عائلتك بفيروس كوفيد - 19.
- تتضمن ورقة المعلومات هذه على معلومات إضافية حول إرشادات العزل الذاتي لدائرة صحة نيو ساوث ويلز. [NSW Health Self-Isolation Guideline](#)

ستطرح عليك وحدة الصحة العامة مجموعة من الأسئلة لتحديد الأماكن التي تواجدت فيها والأشخاص الذين اختلطت بهم، حيث ستساعد هذه المعلومات دائرة الصحة في الولاية في العثور على مصدر العدوى المحتمل، وفي الحد من تفشي الفيروس.

للاطلاع على هذه الورقة على الإنترنت، قم بتصوير (مسح ضوئي) لرمز الاستجابة السريع (QR Code) أدناه.



كيف سيتم إبلاغي بإصابتي بفيروس كوفيد - 19؟

إذا كانت نتيجة فحصك للكشف عن احتمالية الإصابة بفيروس كوفيد - 19 نتيجة إيجابية، سيتصل بك طبيبك أو وحدة الصحة العامة، والتي ستطرح عليك مجموعة من الأسئلة لتحديد الأماكن التي تواجدت فيها والأشخاص الذين اختلطت بهم، حيث ستساعد هذه المعلومات دائرة الصحة في الولاية في العثور على مصدر العدوى المحتمل، وفي الحد من تفشي الفيروس.

هل ينبغي علي أن أعزل نفسي عن الآخرين وكم من الوقت سيستغرق ذلك؟

إذا تم تشخيص إصابتك بفيروس كوفيد - 19، ينبغي أن تخضع للعزل الذاتي في مرفق مخصص لهذا الغرض، أو في منزلك إذا سمحت لك السلطات الصحية القيام بذلك، وستبقى في العزل الصحي إلى أن يتأكد الطبيب المعتمد من تعافيك من المرض. وستنظر وحدة الصحة العامة عند الاتصال بك هاتفياً فيما إذا كان سيسمح لك بأن تعزل نفسك عن الآخرين في منزلك، وستطلب منك تزويدهم بعنوان سكنك ورقم هاتفك إذا سمح لك القيام بذلك. كيف أقوم بعزل نفسي عن الآخرين؟

- لا يسمح لك مغادرة محل سكنك إلا للحصول على عناية طبية مستعجلة أو للحالات الطارئة، ويشمل هذا الاستثناء الأسباب التالية: تفادي التعرض لإصابة، أو خطر التعرض لأذى من جراء العنف المنزلي، ويجب في حال مغادرتك لمكان العزل الذاتي لأي سبب من هذه الأسباب أن تتبع التعليمات التالية:

- وضع كمامة واقية

- الحفاظ على مسافة 1.5 متر بينك وبين الآخرين

- التوجه مباشرة إلى المكان الذي تقصده والعودة إلى أدرجك على الفور بعد ذلك.

- لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو دار رعاية الأطفال، أو تتراد الأماكن العامة، ولا تستقل وسائل نقل الركاب العامة أو وسائل نقل الركاب المشتركة.

- لا تستقبل الزوار في منزلك

- يمكنك إذا كان لديك في محل سكنك: حديقة، أو شرفة، أو فناء الخروج إلى هذه الأماكن
- احرص على مراعاة قواعد النظافة الشخصية
 - غطّ فمك وأنفك عند السعال أو العطس
 - داوم على غسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقلّ عن 20 ثانية. ويمكنك أيضاً استخدام معقم كحولي لتنظيف اليدين
 - اغسل يديك في الحالات التالية:
 - قبل الدخول إلى أيّ مكان قد يتردّد إليه أشخاص آخرون
 - قبل لمس الأشياء التي يستخدمها الآخرون
 - بعد استخدام الحمام
 - بعد السعال أو العطس
 - قبل وضع الكمامة الواقية، والقفازات، وبعد نزعهما
- تطهر أسطح الأماكن التي تلمسها عادة مثل مناضد المطبخ والطاولات ومقابض الأبواب والصنابير (الحنفيات) وأغراض الحمام والمراحيض والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة الإلكترونية اللوحية ومناضد السرير الجانبية مرة واحدة على الأقل يومياً مرتدياً القفازات التي تستعمل لمرة واحدة فقط، مستخدماً مطهراً منزلياً أو محلول مبيض (محلول تبييض الأقمشة) مُخفف بالماء لتنظيف هذه الأسطح.
- ضع القفازات والكمامات (الجراحية) والقفازات المستخدمة والأشياء الملوثة الأخرى في حاوية النفايات مغلقة بكيس بلاستيكي قبل التخلص منها مع القمامة الأخرى في المنزل، واغسل يديك بعد ذلك مباشرة، أي بعد لمس هذه الأشياء.
- اطلب من عائلتك أو أصدقائك أو أفراد الأسرة الآخرين أن يتبعوا لك احتياجاتك من أسواق البقالة والأدوية التي تحتاجها أو اشتر هذه السلع والأدوية على الإنترنت أو عبر الهاتف. وبإمكانك الاتصال بوحدة الصحة العامة في منطقتك المحلية على رقم الهاتف: 1300 066 055 إذا كنت لا تزال في حاجة إلى المساعدة في الحصول على الطعام أو الحاجيات الأساسية.

ماذا إذا كنت أسكن مع أشخاص آخرين؟

سيناقش موظفو وحدة الصحة العامة الترتيبات المعيشية الخاصة بك سيقرون فيما إذا كان بإمكانك أن تعزل نفسك بشكل فعّال عن أفراد المنزل الآخرين، كما وسيحدّدون أيضاً أفراد منزلك الذين يكونون عرضة لخطر الإصابة بالمرض أكثر من غيرهم مثل المسنّين والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة الذاتية.

إذا لم تكن قادراً على عزل نفسك عن الآخرين بشكل فعّال، فسيتمّ إيجاد مسكن بديل لك ولأفراد منزلك؛ وإذا كان لديك طفل لا يمكنك الانفصال عنه، فينبغي على الطفل الخضوع للعزل الصحيّ معك؛ أما إذا كنت تسكن مع أشخاص يعملون في أماكن يكون فيها خطر الإصابة بالفيروس مرتفعاً، اطلع على الإرشادات التي تتعلق بذلك عن طريق تصفّح الرابط الإلكتروني التالي: [advice for households of people working in a high-risk setting](#).

إذا كنت قادراً على عزل نفسك عن الآخرين الذين يسكنون معك في نفس المنزل بشكل فعّال، فينبغي عليك في جميع الأوقات القيام بما يلي:

- ألا تخلطهم أبداً
- أن تمكث وتنام في غرفة منفصلة عنهم
- أن تستخدموا حماماً منفصلاً عنهم
- ألا تشاركهم استخدام الأغراض المنزلية التي تشمل الأطباق، أو الأكواب، أو المناشف، أو أغطية وشراشف السرير، أو الأغراض الأخرى، واغسل هذه الأغراض جيداً بعد استخدامها لها بالماء والصابون، أو بسائل أو مسحوق غسل الأواني والأطباق، أو باستخدام جلاية الأواني والأطباق.
- لا تتواجد البتة في نفس محل السكن الذي يتواجد فيه الأشخاص الذين يكونون عرضة لخطر الإصابة بشكل كبير بالمرض، مثل المسنّين والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة، أو الأشخاص المصابين بأمراض قلبية، أو كلوية، أو بمرض السكري.

وسيبلّغك موظفو وحدة الصحة العامة ما إذا كانوا يعتبرون الأشخاص الذين يسكنون معك على اتصال مباشر أو قريب منك، وبالتالي سينبغي عليهم عزل أنفسهم عن الآخرين أيضاً. وعلى جميع الأشخاص الذين كانوا على اتصال مباشر وقريب بمصاب بالفيروس الاطلاع على الإرشادات الصحية الموجهة لهم: [advice for close contacts](#).

ينبغي على الأشخاص الذين كانوا على اتصال مباشر أو قريب بمصاب بالفيروس عزل أنفسهم عن الآخرين، وعن المصابين.

ما الذي ينبغي علي القيام به إذا ظهرت علي أعراض المرض أو تفاقت أثناء فترة العزل الصحي؟

انتبه إلى ظهور أعراض جديدة للمرض عليك، وبالتحديد الأعراض التالية:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم (الحمى) إلى 37.5 مئوية أو أكثر، أو أعراض حموية كالتعرق الليلي والقشعريرة
 - سيلان الأنف أو انسداده
 - تغير في حاسي الذوق والشم
 - ألم في الحلق
 - السعال
 - ضيق النفس (صعوبة التنفس)
- وتشمل أعراض الإصابة بفيروس كوفيد - 19 الأخرى، انسداد الأنف الحاد (احتقان الأنف)، والإعياء، وألم العضلات، وألم المفاصل، والصداع، والإسهال، والغثيان أو التقيؤ، وفقدان الشهية، وألم الصدر مجهول السبب، والتهاب ملتحمة العين.
- استشر الفريق الطبي الذي يشرف على مراقبة حالتك الصحية إذا شعرت بأن أعراضك تستدعي العلاج.
- أما إذا اشتدت أعراض المرض لديك، أي أنك بدأت تعاني من ضيق النفس أو صعوبة التنفس في فترات الراحة، فينبغي عليك الاتصال برقم الطوارئ: 000، وإبلاغ المسعفين عند وصولهم بأنه قد تم تشخيص إصابتك بفيروس كوفيد - 19.

كيف سأتحمل العزلة الذاتية؟

- تحدّث مع أفراد عائلتك عن فيروس كوفيد - 19 وذلك للتخفيف من قلقهم النفسي، حيث يمكنك الحصول على معلومات دقيقة ومستجدة عن الفيروس على الرابط التالي: [COVID-19 – Frequently asked questions](https://www.health.gov.au/health/alerts/covid-19-frequently-asked-questions).
- احرص علىطمأنة الأطفال في العائلة وذلك بالتحدث معهم بلغة بسيطة يمكنهم فهمها.
- حافظ بقدر المستطاع على نظام روتيني يومي في المنزل.
- ابق على اتصال مع أفراد أسرتك وأصدقائك عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- مارس الرياضة بانتظام في المنزل عن طريق مشاهدة مقاطع فيديو (DVD) عن التمارين الرياضية، والرقص على أنغام الموسيقى، وممارسة التمارين الرياضية الأرضية، ورياضة اليوغا، والمشي في الباحة الخلفية للمنزل، أو حتى استخدام المعدات الرياضية المنزلية مثل دراجة التمارين الهوائية إذا كان لديك مثلها، فممارسة الرياضة هي علاج فعال للضغط النفسي والاكتئاب. ولذا عليك بممارسة الرياضة فهي العلاج الأمثل للضغط النفسي والاكتئاب.
- إذا كانت طبيعة عملك تسمح لك بمزاولة من المنزل، فندعوك للتحدث مع مديرك المسؤول للتحقق من إمكانية ذلك. وتذكر كيف واجهت وتغلّبت على الظروف القاهرة التي مررت بها في الماضي لذا طمأن نفسك بأنك ستخطى هذا الظرف أيضاً، ولا تنسى أن فترة العزل الصحي لن تدوم إلى الأبد.

ما الذي يجب علي القيام به إذا تمّ تبليغي بأنه قد تم تأكيد إصابتي بالفيروس وكنت حينها بعيداً عن منزلي؟

- إذا تمّ تبليغك بأنك حالة إصابة مؤكدة وكنت حينها بعيداً عن منزلك ولا يمكنك البقاء في محل سكنك الحالي طوال فترة العزل الصحي، فستساعدك وحدة الصحة العامة في العثور على محل سكن بديل.
- ولن تتمكن من العودة إلى منزلك حتى يسمح لك الطبيب المعتمد بذلك بعد التأكد من تعافيك وشفائك من المرض.

متى يمكنني مغادرة مكان العزل الصحي ؟

- يمكنك مغادرة مكان العزل الصحي حالما تم تقييمك طبيياً على أنك لست مصدراً للعدوى وبعد أن يؤكد الطبيب المعتمد الأمور التالية:
- إذا لم تشتك من أية أعراض للمرض، فقد يسمح لك بالخروج من مكان العزل الصحي في الحالات التالية:
 - إذا انقضت مدة 14 يوماً من تاريخ آخر نتيجة فحص إيجابية لك
 - إذا لم تظهر عليك خلال فترة ال 14 يوم السابقة أية أعراض للمرض.

- إذا كنت قد أصبت بالحمى أو ظهرت عليك أعراض تنفسية، فيمكن تخريجك من مكان العزل الصحي في الحالات التالية:
 - إذا انقضت مدة 14 يوماً على الأقل منذ أول ظهور للأعراض عليك
 - وإذا تعافيت من الحمى وطرأ تحسن كبير على الأعراض التنفسية للإصابة المرضية الحادة خلال الـ 72 ساعة السابقة
- وإذا لم تتعاف تماماً من الحمى ولم يطرأ تحسن على الأعراض التنفسية للمرض الحاد لديك، فيمكن السماح بخروجك من مكان العزل الصحي في الحالات التالية:
 - إذا انقضت مدة 20 يوماً على الأقل منذ أول ظهور للأعراض عليك
 - وإذا لم يؤثر المرض على صحتك على نحو شديد

أو

- يمكن السماح بخروجك أيضاً من مكان العزل الصحي إذا استوفيت الشروط التالية:
 - إذا انقضت مدة 14 يوماً على الأقل منذ أول ظهور للأعراض عليك
 - وإذا تعافيت من الحمى خلال الـ 72 ساعة السابقة
 - وإذا طرأ تحسن كبير على أعراض المرض الحاد التنفسية لديك
 - وإذا حصلت على نتيجتين سلبيتين متعاقبتين لفحص الإصابة بفيروس كوفيد - 19، وكنت قد خضعت للفحص بعد 10 أيام من ظهور الأعراض عليك وكانت المدة الفاصلة بين الفحصين لا تقل عن 24 ساعة.
- يمكن تخريج الأشخاص الذين يعانون من نقص حاد في المناعة في الحالات التالية:
 - إذا انقضت مدة 14 يوماً من تاريخ آخر نتيجة فحص إيجابية لهم
 - وإذا حصلوا على نتيجتين سلبيتين متعاقبتين لفحص الإصابة بفيروس كوفيد - 19، وكانوا قد خضعوا للفحص بعد 7 أيام من ظهور الأعراض عليهم وكانت المدة الفاصلة بين الفحصين لا تقل عن 24 ساعة.
- توجد شروط أخرى على الشخص استيفاءها إذا لم تكن نتيجة فحصه سلبية وهذا من شأنه أن يتطلب خضوع الشخص إلى فحوصات إضافية بما فيها فحص للدم.

ما هي عواقب عدم الامتثال إلى تعليمات العزل الذاتي عن الآخرين؟

سيعرض عدم امتثالك للتعليمات أفراد عائلتك، وأصدقائك، ومجتمعك المحلي لخطر الإصابة بالمرض. ويعد مخالفة هذه التعليمات جرم جنائي يترتب عليه عقوبات شديدة. فقد يعاقب القانون المخالفين بغرامة تصل إلى مبلغ أقصاه 11000 دولاراً أو عقوبة بالسجن لمدة 6 أشهر، أو الإثنين معاً، بالإضافة إلى تغريم المخالف مبلغاً إضافياً مقداره 5500 دولار لكل يوم إذا استمر في مخالفته.

ما الذي سيحدث بعد مغادرتي مكان العزل الصحي؟

- يمكنك العودة إلى مزاولة نشاطاتك اليومية المعتادة بما في ذلك استخدام وسائل النقل العامة، والذهاب إلى العمل، ورؤية العائلة والأصدقاء. ولكن يجب عليك مراعاة قواعد النظافة الشخصية واتباع تعليمات التباعد الجسدي للحد من تفشي الأمراض المعدية.
 - حافظ على مسافة التباعد الجسدي، أي مسافة 1.5 متر، بينك وبين الأشخاص الذين لا يسكنون معك في نفس المنزل
 - داوم على غسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، أو استخدم مطهراً كحولياً لليدين
 - تجنّب لمس وجهك وخصوصاً العيون والفم
 - غطّ فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطاس
- وإذا ظهرت عليك أعراض المرض في أيّ وقت من الأوقات بعد فترة العزل الصحي، فأخضع للفحص فوراً

هل لديك أيّ سؤال أو تحتاج إلى الدعم أثناء خضوعك للعزل الصحي؟

إذا كنت من المتأثرين بجائحة فيروس كوفيد - 19 وتعاني من تعثر مالي، فيرجى تصفّح موقع حكومة نيو ساوث ويلز [NSW Government website](https://www.nsw.gov.au) للحصول على مزيد من المعلومات حول أنواع المساعدة المتاحة لك.

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au): 13 11 14
خدمة مساعدة هاتفية تعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع تقدم خدمات دعم لأمد قصير في أيّ وقت من الأوقات للأشخاص الذين يعانون من ظروف لا يمكنهم التعامل والتأقلم معها أو لا يمكنهم الحفاظ على سلامتهم.

1800 512 348: [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#) •

تطبيق Sonder للسلامة الشخصية، حمّل التطبيق مجاناً من الموقع الإلكتروني التالي: <https://activate.sonder.io/nswhealth> •

1800 551800: [Kids Helpline](#) •

خدمة إرشاد نفسي هاتفية وعلى الإنترنت مجانية وسريّة تعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5 و25 سنة من العمر.

خدمة الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز (NSW Mental Health Line): 1800 011 511. •

خدمة أزمات الصحة النفسية الهاتفية في نيو ساوث ويلز (Mental health crisis telephone service in NSW) •

الخدمة الوطنية للمعلومات حول فيروس كوفيد - 19 هاتف: 1800 020 080 National Coronavirus Health Information line •

تصفح [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) •