

إرشادات صحة نيو ساوث ويلز المتعلقة بالعزلة الذاتية للمخالطين عن قرب (NSW Health self-isolation guidelines for close contacts)

أنت بحاجة إلى عزل نفسك في منزلك أو فندقك إذا تم التعرف عليك كشخص على اتصال وثيق لشخص مصاب بعدوى كوفيد 19 المؤكدة. العزل المنزلي بالنسبة للمخالطين قابل للتنفيذ بموجب القسم 62 من قانون الصحة العامة لعام 2010

ما المدة التي أحتاجها لأكون في عزلة منزلية؟

إذا كنت على اتصال بشخص مصاب بعدوى كوفيد 19 أثناء مرضه، فأنت بحاجة إلى عزل لمدة 14 يوماً بعد آخر مرة رأيت فيها هذا الشخص.

تنطبق العزلة المنزلية على جميع المخالطين، حتى إذا كنت في حالة جيدة حالياً.

الوصول إلى منزلك أو فندقك إذا تم التعرف عليك كمخالط عن قرب

يجب على الأشخاص الذين تم تحديدهم كمخالطين الانتقال مباشرة إلى المكان الذي سيقومون فيه بالعزل الذاتي (المنزل أو الفندق). يمكنهم الانتقال بالسيارة الخاصة أو وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو وسيلة المواصلات المشتركة، شريطة أن يكونوا بصحة جيدة.

هل يتعين أن أخضع لفحص استقصاء لكوفيد 19؟

- إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بعدوى كوفيد 19، فينبغي أن تخضع للفحص في أسرع وقت ممكن، بغض النظر عن الأعراض.
- إذا أظهر الفحص أنك غير مصاب، سيتوجب عليك البقاء في عزلة لحين انتهاء فترة العزلة.

راقب الأعراض واطلب المساعدة إذا ظهرت

من المهم للغاية الكشف عن أي علامة للعدوى في أسرع وقت ممكن . يجب عليك مراقبة نفسك لأي أعراض جديدة. انتبه بشكل خاص لما يلي:

- الحمى (37.5 درجة مئوية أو أعلى) أو علامات سابقة للحمى (تعرق ليلي ، قشعريرة)
- سعال
- ضيق في التنفس (صعوبة في التنفس)
- فقدان حاسة الشم
- فقدان حاسة التذوق

تشمل الأعراض الأخرى التي تم الإبلاغ عنها لكوفيد 19 التعب ، رشح الأنف ، آلام العضلات ، آلام المفاصل ، الإسهال ، الغثيان/ القيء وفقدان الشهية

إذا ظهرت عليك الأعراض ، يجب عليك طلب المساعدة في أقرب وقت ممكن . لديك أربعة خيارات رئيسية:

- قم بزيارة أقرب [عيادة كوفيد 19 أو القيادة عبر العيادة](#) وعند وصولك أخبر الموظفين على الفور أنك على اتصال وثيق بشخص مصاب بكوفيد 19.
- اتصل بطبيبك المحلي لتحديد موعد وأخبره أنك مخالط لشخص مصاب
- اتصل بالرقم 1800 022222 وأخبرهم أنك مخالط لشخص مصاب

- إذا كنت غير قادر على الانتقال لإجراء الاختبار ، يمكنك أيضاً الحصول على أدوات الكشف الذاتي في المنزل عبر .Histopath

ملاحظة: إذا ذهبت لرؤية طبيب تأكد من ارتداء قناع جراحي أثناء زيارتك إلى هناك. يجب أن تذهب مباشرة إلى الطبيب أو عيادة كوفيد 19 بالسيارة الخاصة. تتصح صحة نيو ساوث ويلز بعدم استخدام وسائل النقل العام .
إذا أصبحت مريضاً بشدة وكانت حالة طبية طارئة ، عليك الاتصال برقم 000. أخبر موظفي الإسعاف أنك كنت في عزلة منزلية بسبب كوفيد 19 .

هل يمكنني الذهاب إلى العمل أو المدرسة؟ هل يمكنني استقبال زائرين؟

لا. العزل المنزلي يعني أنه يجب عليك البقاء في منزلك أو فندقك وتقييد أنشطتك العادية .
لا يمكنك الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو رعاية الأطفال أو الجامعة أو المرافق الترفيهية أو الأماكن العامة أو التسوق .
يجب ألا تسمح للأشخاص الذين ليس لديهم حاجة أساسية أن يكونوا في المنزل للزيارة أثناء وجودك في عزلة .
ملاحظة: يمكنك مغادرة منزلك لطلب الرعاية الطبية أو بسبب حالة طارئة (بما في ذلك لتجنب الإصابة، أو الهروب من خطر الضرر من العنف المنزلي) ولكن يجب عليك ارتداء قناع جراحي.

هل يمكنني الذهاب للحديقة؟

إذا كنت بحالة جيدة تماماً وليس لديك أعراض ، يمكنك :

- الذهاب إلى حديقة الخاصة أو فناء أو إلى شرفتك الخاصة إذا كان لديك واحدة
- الذهاب إلى مناطق الحديقة العامة أثناء ارتداء قناع جراحي. الرجاء العبور سريعاً خلال أي من المناطق المشتركة في الطريق إلى هناك.

اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك

إذا كنت تشارك منزلك مع الآخرين ، فيجب عليك قدر الإمكان :

- تبقى منفصلاً عن الآخرين .
- ارتداء قناع جراحي عندما تكون في نفس الغرفة مع شخص آخر .
- استخدام حمام منفصل ، إذا كان متاحاً .
- تجنب المناطق المشتركة أو الجماعية ، وارتداء القناع الجراحي عند التحرك عبر هذه المناطق .
- عدم مشاركة الغرفة مع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض شديدة ، مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة ، والذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة أو الكلى ، ومرض السكري.
- في الظروف التي يمكنك فيها عزل نفسك عن أفراد أسرتك الآخرين بالمنزل ، يجب أيضاً عزلهم لمدة 14 يوماً (وهذا ينطبق عادةً على الأطفال) .

اغسل يديك

يجب عليك غسل يديك دائماً وباعتناء بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدام مقعم لليدين. تأكد من غسل يديك :

- قبل دخول المنطقة التي يستخدمها الآخرون
- قبل لمس الأشياء التي يستخدمها الآخرون
- بعد استخدام الحمام
- بعد السعال أو العطس
- قبل وضع أقنعة الوجه وبعد إزالتها

قم بارتداء القناع الخاص بك بشكل صحيح

يجب عليك ارتداء قناع جراحي عندما تكون في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين (حتى لو كانوا معزولين أيضاً) وعندما تزور مركز الرعاية الصحية تأكد من أنه يغطي أنفك وفمك في جميع الأوقات وتجنب لمس القناع أثناء ارتدائه .

نصائح لك ولعائلتك للمساعدة في التأقلم مع العزلة المنزلية

قد يكون العزلة في المنزل أمرًا مخيفاً ، خاصة للأطفال الصغار. لذا قمنا بجمع بعض النصائح للتأقلم:

- تحدث مع أفراد الأسرة الآخرين حول كوفيد 19 لتقليل القلق . يمكنك الحصول على معلومات دقيقة وحديثة بزيارة موقع NSW Health – COVID-19 (Coronavirus)
- طمأنة الأطفال الصغار باستخدام لغة مناسبة للعمر .
- حافظ على روتينك اليومي المعتاد قدر الإمكان .
- رتب مع صاحب العمل كي تعمل من المنزل ، إن أمكن .
- إذا كان طفلك مخالطاً لمصاب ، فاطلب من مدرسة طفلك توفير معلومات الدرس والواجبات المنزلية عبر البريد الإلكتروني .
- فكر في كيفية تعاملك مع المواقف الصعبة في الماضي ، وطمئن نفسك أنك ستتعامل مع هذا الموقف أيضاً. تذكر أن العزلة لن تستمر لفترة طويلة .
- البقاء على اتصال مع أفراد الأسرة والأصدقاء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي .
- ممارسة الرياضة بانتظام في المنزل. يمكن أن تشمل الخيارات أسطوانات الفيديو للتمارين الرياضية ، والرقص ، والتمارين الأرضية واليوغا ، والمشية حول الفناء الخلفي أو التسخام معدات التمارين المنزلية ، مثل الدراجة الثابتة ، إن كان لديك. التمرين هو لاد تم إثباته للإجهاد والاكنتاب.
- اطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أو أفراد الأسرة الآخرين استلام البقالة والأدوية الخاصة بك . إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فقد تتمكن من طلب منتجات البقالة والأدوية (بما في ذلك الأدوية الموصوفة) عبر الإنترنت أو عبر الهاتف .

مزيد من المعلومات والدعم

لمزيد من المعلومات والدعم أثناء عزلك في المنزل

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au): 13 11 14
- خدمة دعم الأزمات تقدم دعماً قصير الأجل في أي وقت للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التكيف أو البقاء آمنين .
- [خط مساعدة الأطفال](https://www.health.nsw.gov.au/1800-551800): 1800 551800
- خدمة هاتفية مجانية خاصة وسرية على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع وخدمة الاستشارة عبر الإنترنت للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 25 سنة
- خط الصحة العقلية بنيو ساوث ويلز: 1800 011 511 خدمة الهاتف لأزمة الصحة النفسية في نيو ساوث ويلز

قم بزيارة [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/1800-551800)