

# نشرة معلومات من وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز بشأن المُخالطين اللصيقين الثانويين لمصابين بـ COVID-19

لقد طلبت NSW Health من الذين تم اعتبارهم مخالطين لـصيقين تقديم نشرة المعلومات هذه إلى الأشخاص الذين قد يكونوا مخالطين لـصيقين ثانويين. وتتضمن نشرة المعلومات هذه إرشادات لما يتعين أن تفعله لوقاية نفسك وأبناء مجتمعك.

## هل يتعين أن أخضع للفحص والعزل الذاتي؟

إذا كنت مخالطاً ثانوياً، يتعين أن تخضع لفحص COVID-19 في أقرب مركز فحص إليك (حتى ولو لم يكن لديك أعراض) وأن تعزل نفسك على الأقل لحين أن تتلقى أنت والمخالط اللصيق نتيجة تبين عدم إصابتكما بالفيروس.

إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية وتحتاج للعودة إلى العمل قبل أن يتلقى المخالط اللصيق نتيجة فحص تبين عدم إصابته بالفيروس، سيتعين عليك مناقشة وضعك مع "مدير" لتقييم مخاطر رجوعك إلى العمل قبل قيامك بذلك.

وعندما تذهب للخضوع للفحص، يرجى منك القيام بذلك بواسطة سيارة تقودها أنت أو سيراً على الأقدام أو على دراجة هوائية. عليك عدم السفر إلى هناك بالموصلات العامة أو سيارة أجرة (تاكسي) أو تقاسم سيارة أجرة (ride-share). ارتد كمّامة تغطي أنفك وفمك في جميع الأوقات، وأخبر الموظفين على الفور أنك مخالط لصيق ثانوي (secondary close contact).

إذا كنت تسكن مع مخالط لصيق، عليك الخضوع للعزل الذاتي التام والانفصال عن المخالط اللصيق. وسوف يتعين عليك:

- البقاء منفصلاً تماماً عنه في جميع الأوقات
- البقاء في غرفة أخرى والنوم فيها

طلب من المخالطين اللصيقين: يرجى تقديم نشرة المعلومات هذه إلى سكان منزلكم وأصدقائكم المقربين وزملائكم في العمل.

• COVID-19 فيروس سهل الانتشار جداً، خصوصاً بين سكان المنازل والأصدقاء.

• تعتبر مخالطاً لصيقاً ثانوياً (secondary close contact) إذا كنت قد تواجدت قرب شخص تعرّض لـ COVID-19.

• عليك الخضوع للفحص والعزل الذاتي لحين أن تتلقى أنت والمخالط اللصيق معاً نتيجة تبين عدم إصابتكما بـ COVID-19 وعليك أن تبقى في العزل الذاتي التام عن المخالط اللصيق.

• إذا لم يكن بإمكانك الخضوع للعزل الذاتي التام عن ذلك الشخص، عليك الخضوع للعزل الذاتي لمدة 14 يوماً.

• شكراً على تعاونك؛ باتباعك لهذه الإرشادات تحافظ على سلامة أفراد عائلتك وأبناء مجتمعك.

## من يُعتبر مخالطاً لصيقاً ثانوياً؟

تُعتبر مخالطاً لصيقاً ثانوياً إذا كنت قد تواجدت ولا تزال تتواجد قرب شخص منذ أن تعرّض لـ COVID-19. ويشمل تعريف المخالط اللصيق الثانوي ما يلي:

• أي شخص يسكن في ذات المنزل الذي يسكنه مخالط لصيق لمصاب بـ COVID-19

• أي شخص زار منزل مخالط لصيق لمصاب بـ COVID-19

• أي شخص زار منزله مخالط لصيق لمصاب بـ COVID-19

• أي شخص تواجده في مكان مُغلق (كالسيارة مثلاً) مع صديق يُعتبر مخالطاً لصيقاً لمصاب بـ COVID-19

## وماذا أفعل إذا لم أكن قادراً على الخضوع للعزل الذاتي عن المخالط اللصيق؟

قد يكون بوسع "وحدة الصحة العامة" (Public Health Unit) تدبير مكان إقامة لك إذا كنت تسكن مع مخالط لصيق ولا يمكنك الخضوع للعزل الذاتي والبقاء منفصلاً عنه. إذا لم يكن ذلك مناسباً لك (مثلاً: إذا كان المخالط اللصيق طفلك أو مقدم رعاية لك ولا يمكن إجراء ترتيبات بديلة)، فيجب أن تخضع للعزل الذاتي معه طوال فترة حجبك الصحي (14 يوماً من تاريخ تعرّضه لمصاب بـ COVID-19)، وأن تخضع للمزيد من الفحوصات.

ويعني العزل الذاتي مع مخالط لصيق زيادة احتمال الإصابة بعدوى، واحتمال أن تضطر للعزل الذاتي لفترة أطول.

## وماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض COVID-19 أو شعرت بتوعك خلال فترة خضوعي للعزل الذاتي؟

إذا ظهرت لديك أعراض في أي وقت كان خلال فترة الخضوع للعزل الذاتي، ينبغي أن تخضع للفحص على الفور. ويجب أن لا تسافر بالمواصلات العامة أو سيارات الأجرة (التاكسي) أو تقاسم ركوب سيارة أجرة (ride-share). ارتد كمامة تغطي أنفك وفمك في جميع الأوقات، وأخبر الموظفين على الفور أنك مخالط لصيق ثانوي (secondary close contact) لمخالط لصيق (close contact).

الأعراض التي ينبغي أن تراقبها بعناية هي:

- ارتفاع بالحرارة (37,5 درجة مئوية أو أعلى) أو ارتفاع مطوّل بالحرارة مجهول السبب (تعرّق ليلي، شعور بقشعريرة)
- سعال
- رشح
- ضيق في التنفس (صعوبة في التنفس)
- التهاب في الحلق
- فقدان حاسة الشم
- فقدان حاسة الذوق

- استخدام حمّام منفصل (إذا كان لديكما حمّام واحد، عليك تنظيفه، بما في ذلك الحنفيات ومسكات الأبواب والأزوار وأية أشياء أخرى تلمسها بمادة مطهّرة بعد كل استخدام)
- عدم المشاركة بالأغراض المنزلية بما فيها الصحون والأكواب والمناشف وأغطية الأسرة والأشياء الأخرى. وبعد استخدام هذه الأغراض، عليك غسلها جيداً بالماء والصابون أو استخدام غسالة الصحون أو غسالة الملابس.
- تجنّب استخدام الأماكن المشتركة/العامة. إذا لم يكن ذلك ممكناً، احرص على ارتداء كمامة كلما احتجت إلى استخدام هذه الأماكن (مثلاً: المطبخ أو الممرّ). ويجب تنظيف أية أسطح تُستخدم بصورة مشتركة (كالحنفيات وخزانات المطبخ ومسكات الأبواب) بمادّة مطهّرة بعد الاستخدام.

إذا تلقّيت أنت والمخالط اللصيق نتيجةً تبين عدم إصابتكما بالفيروس وكنت قد حافظت على الانفصال التام عن المخالط اللصيق منذ خضوعك للفحص، فلن تعود تحتاج إلى الخضوع للعزل الذاتي. أما إذا بيّنت نتيجة الفحص إصابتك أو إصابته بالفيروس، فيرجى منك عندئذ الاتصال بوحدة الصحة العامة (public health unit) على الرقم 1300 066 055 لمعرفة ما يلزم القيام به.

## ماذا يعني الخضوع للعزل الذاتي؟

يعني العزل الذاتي أنه عليك البقاء في منزلك أو مكان إقامتك، والانفصال عن الآخرين بصورة كاملة. ولا يمكنك مغادرة منزلك أو مكان إقامتك إلا لتلقي العناية الطبية (بما فيها الخضوع لفحص COVID-19)، أو في حالة طارئة. ولا يمكنك السماح للآخرين بدخول منزلك أو مكان إقامتك إلا إذا كانوا يسكنون هناك، أو يدخلون لأغراض طبية أو حالة طارئة. ويختلف العزل الذاتي عن توجيهات البقاء في المنزل؛ فعندما تكون في وضع العزل الذاتي، لا يُسمح لك بمغادرة المنزل لممارسة التمرين في الخارج أو التسوّق أو العمل أو الدراسة.

يرجى قراءة توجيه NSW Health بشأن العزل الذاتي للمزيد من المعلومات.

## للمزيد من المعلومات والدعم

### الدعم المالي للأفراد وسكان المنازل

إذا كنت متأثراً بـ COVID-19 وتمرّ بضائقة مالية، يرجى تفقّد موقع حكومة نيو ساوث ويلز الإلكتروني للحصول على معلومات عن نوع الدعم المالي المتوفّر.

### للمزيد من المعلومات والدعم خلال فترة العزل المنزلي:

• [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au): 13 11 14

هذا الخط هو خدمة دعم في الأزمات يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ويقدم دعماً قصير الأجل في أي وقت كان للذين يواجهون صعوبة في التأقلم أو الحفاظ على سلامتهم.

• تطبيق Sonder للصحة والعافية الشخصية المتوفر مجاناً على مدار الساعة؛ يمكن تنزيله من <https://activate.sonder.io/nswhealth>

• [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](https://www.beyondblue.org.au): 1800 512 348

• [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au): 1800 551 800

هذا الخط هو خدمة مجانية وخصوصية وسرية للمشورة الهاتفية وعبر الإنترنت تعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للصغار والشباب من سن 5 سنوات إلى 25 سنة.

• NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
هذا الخط هو خدمة هاتفية لأزمات الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز.

• [National Coronavirus Health Information](https://www.health.nsw.gov.au/coronavirus): 1800 020 080

• تفقّد الموقع [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/coronavirus)

ويمكن أن تشمل الأعراض الأخرى لـ COVID-19 ما يلي: انسداد حاد في الأنف (احتقان)، تعب، ألم في العضلات، ألم في المفاصل، وجع في الرأس، إسهال، شعور بالغثيان أو التقيؤ، فقدان الشهية للأكل، ألم في الصدر لا تفسير له، والتهاب الملتحمة (رمد العين).

وإذا شعرت بتوعك شديد وكانت حالتك الصحية مستعجلة، ينبغي أن تتصل بثلاثة أصفار (000). أخبر المسعفين أنك مخالط لصيق (close contact) لمصاب بـ COVID-19.

## وماذا يحصل بعد أن أتوقف عن الخضوع للعزل الذاتي؟

يمكنك العودة إلى نشاطاتك اليومية بمقتضى الإخطار الصحي العام.

وإذا ظهرت عليك أعراض في أي وقت بعد فترة عزلتك، يرجى منك الخضوع للفحص على الفور وللعزل الذاتي لحين أن تتلقّى نتيجة تبيّن عدم إصابتك بالفيروس.

وينبغي أن تواصل ممارسة قواعد النظافة العامة والتباعد الجسدي لخفض انتشار العدوى:

- ابقَ على مسافة تبعد 1,5 متر عن الأشخاص الذين لا تسكن معهم
- اغسل يديك تكراراً لفترة 20 ثانية بالماء والصابون، أو استخدم مادة تعقيم بقاعدة كحولية لليدين
- تجنّب لمس وجهك، وخاصة عينيك وفمك
- غطّ فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بزواية مرفقك عند السعال أو العطس.
- ابقَ على اطلاع بقواعد COVID-19 التي تصدرها حكومة نيو ساوث ويلز من خلال تفقّد الموقع الإلكتروني التالي:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>