

نشرة معلومات للمخالطين اللصيقين لمصابين بـ COVID-19

لصيق أثناء فترة عدم ارتدائك كمامة أن يخضعوا للفحص وأن يعزلوا أنفسهم. ويتّسم ذلك بأهمية خاصة بالنسبة لجميع الأشخاص الذين كانوا قريبين منك أثناء تناولك الطعام أو الشرب.

- إذا كنت قد تخالطت مع أحد العاملين في مجال الرعاية الصحية، يرجى منك أن تطلب منه إبلاغ "مديره" بهذا الأمر بغية إخضاعه لتقييم للمخاطر قبل أن يعود إلى العمل.
 - على المخالطين اللصيقين أن يعزلوا أنفسهم بحكم القانون؛ ويلزم القيام بالعزل الذاتي بمقتضى أمر الصحة العامة (العزل الذاتي الخاص بـ COVID-19)، وقد تنطبق جزاءات إذا لم يتم اتباع هذا "الأمر".
- تتضمن نشرة المعلومات هذه معلومات إضافية عن توجيه NSW Health الخاص بالعزل الذاتي الخاص بـ COVID-19.

ماذا يجب أن أفعل؟

اعزل نفسك على الفور

- على جميع المخالطين اللصيقين عزل أنفسهم، حتى ولو كنت تشعر بحالة جيدة حالياً.
- عليك عزل نفسك لمدة 14 يوماً على الأقل بعد آخر مخالطة لك مع الشخص المُعدي.
- وسوف يتم إعلامك خطياً بالمدة التي يتعيّن أن تعزل نفسك فيها بواسطة متعقب مخالطين (contact tracer) مفوّض من NSW Health (الذي قد يتصل بك برسالة نصّية).

سوف يتصل بك أحد متعقبي المخالطين - وعليك إخبار متعقب المخالطين بعنوان المكان الذي ستعزل نفسك فيه وتؤكد له رقم هاتفك.

اخضع لفحص COVID-19

حتى ولو لم تكن لديك أعراض، عليك الخضوع للفحص في أقرب مركز للفحص إليك:

- المخالط اللصيق (close contact) هو شخص تواجد على مقربة من مصاب بـ COVID-19 معدٍ ويحتمل أن يكون التقط العدوى بفيروس COVID-19. هناك وسيلتان لمعرفة ما إذا كنت مخالطاً لصيقاً:
 1. تتلقى رسالة نصية أو اتصالاً هاتفياً من NSW Health لإعلامك بأنك مخالط لصيق
 2. ترى على الموقع الإلكتروني الذي تُنشر فيه الأماكن والمواقع المثيرة للمخاوف بسبب اكتشاف حالة COVID-19 فيها أنك تواجدت في أحد أماكن المخالطة اللصيقة بذات اليوم والوقت الذي تواجد فيه مصاب معدٍ هناك. إذا حصل لك ذلك، يرجى الاتصال بـ NSW Health على الرقم 1800 943 553.
- إذا كنت مخالطاً لصيقاً لمصاب بـ COVID-19 يجب أن تعزل نفسك في المنزل أو في مكان ملائم آخر لمدة 14 يوماً من تاريخ تعرضك للمخالطة. كذلك يجب أن تخضع لفحص COVID-19 بأسرع وقت ممكن، حتى ولو لم تكن لديك أعراض. ويعني العزل البقاء منفصلاً عن الآخرين، بمن فيهم الأشخاص الذين يسكنون في ذات المكان الذي تسكن فيه.
- إذا كنت مخالطاً لصيقاً لمُصاب، يرجى منك أن تطلب من الأشخاص المذكورين أدناه الخضوع للفحص وعزل أنفسهم لحين تلقيهم نتيجة تبين عدم إصابتهم بالفيروس:
 - جميع الأشخاص الذين يسكنون في منزلك
 - جميع الأشخاص الذين زاروا منزلك منذ مخالطتك اللصيقة لمُصاب
 - جميع الذين سافروا إلى العمل معك منذ مخالطتك اللصيقة لمُصاب، وعلى الأخص جميع الذين سافروا معك في ذات السيارة
- إذا كانت هناك فترة تواجدت خلالها في العمل ولم تكن ترتدي كمامة، فيرجى منك أن تطلب من جميع الذين تكلمت معهم هناك أو تخالطت بهم بشكل

وإذا كنت تعمل في مكان مرتفع الخطورة (على سبيل المثال في دار رعاية للمسنين أو مرفق عسكري أو دار سكني للمعاقين أو في برنامج يومي للمعاقين، أو مدرسة داخلية أو نُزل إقامة دائمة (boarding house) أو ملجأ للمشردين أو مرفق إصلاحي (سجن) أو مكان صناعي ناء يضم مرفق إقامة أو مكان إقامة للعمال المهاجرين أو في مجتمع ناء أو في مسلخ (مجزر)، فينبغي عليك إبلاغ الإدارة أو الطلب من "فريق تقفي المخالطين" (Contact Tracing Team) التابع لـ NSW Health المساعدة على القيام بذلك. وقد يلزم على زملائك العمال الخضوع للفحص والانعزال لحين تلقيهم نتيجة تبيّن عدم إصابتهم بالفيروس.

كيف أعزل نفسي؟

- يعني العزل 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. ويجب عليك عدم السماح للآخرين بدخول منزلك أو مكان إقامتك إلا إذا كانوا يسكنون هناك، أو يدخلون لأغراض طبية أو حالة طارئة.
- ويختلف العزل عن توجيهات البقاء في المنزل (الإغلاق). عندما تكون في وضع العزل، لا يُسمح لك بمغادرة المنزل لممارسة التمرين في الخارج أو التسوّق أو العمل أو الدراسة.

ولتنفيذ العزل، عليك:

- الذهاب مباشرةً إلى المكان التي ستعزل نفسك فيه (المنزل، الفندق، أو مكان إقامة آخر)
- عدم مغادرة هذا المكان، إلا للخضوع لفحص COVID-19 أو للحصول على عناية طبية عاجلة، أو في حالة طارئة (تشمل تجنّب التعرض لإصابة أو للهروب من عنف منزلي). وإذا غادرت المنزل لأي سبب من هذه الأسباب يجب أن ترتدي كمامة، وأن تبقى على بُعد 1,5 متر عن أي شخص آخر، وأن تسافر مباشرةً إلى المكان الذي تتوجه إليه وترجع منه مباشرةً.
- السفر بسيارة ذات ملكية خاصة أو سيراً على الأقدام أو على دراجة هوائية. ولا يمكنك السفر مع أشخاص آخرين إذا كانوا يعزلون أنفسهم معك.

1. بأسرع وقت ممكن بمجرد أن تعلم أنك مخالط لصيق، وأن تخضع للفحص أيضاً

2. في اليوم السابع الذي يلي تعرّضك للمخالطة إذا كان بوسعك الذهاب إلى عيادة متنقلة لفحص للأشخاص داخل السيارات أو الذهاب إلى عيادة فحص سيراً على الأقدام أو على دراجة هوائية، وأن تقوم بذلك أيضاً

3. بين اليومين 12 و14 من تاريخ تعرّضك للمخالطة.

وعليك الذهاب للخضوع للفحص بسيارة خاصة أو سيراً على الأقدام أو على دراجة هوائية. وعليك عدم السفر بالمواصلات العامة أو بسيارة أجرة (تاكسي) أو تقاسم ركوب سيارة أجرة (ride-share) للخضوع لفحص COVID-19. ارتد كمامة تغطي أنفك وفمك في جميع الأوقات، وأخبر الموظفين فوراً أنك مخالط لصيق لمصاب بـ COVID-19.

إذا بيّنت نتيجة فحصك أنك غير مصاب، يظلّ عليك البقاء بعزلة لحين انتهاء مدة عزلتك، وذلك لأنه يُحتمل أن تصبح مصاباً بـ COVID-19 خلال مدة تصل إلى 14 يوماً من تعرّضك للمخالطة.

وإذا ظهرت عليك **أعراض** في أية مرحلة من عزلتك، عليك الخضوع للفحص على الفور.

ولن يُسمح لك بفكّ عزلتك إلا إذا خضعت للفحص بين اليوم 12 واليوم 14، وجاءت نتيجة هذا الفحص أنك غير مصاب بالفيروس. وإذا لم تخضع لفحص في اليوم 12 أو بعده، سوف يتوجب عليك البقاء بالعزلة لمدة 24 يوماً من تاريخ آخر مخالطة لك مع المصاب المُعدي.

قم بإبلاغ الأشخاص الذين كانوا يقربك

اطلب من جميع الذين:

- يسكنون في ذات المكان الذي تسكن به، وكذلك
- من جميع الذين كانوا على اتصال جسدي قريب منك (كالأصدقاء وزملاء العمل) في اليومين الماضيين

أن يخضعوا للفحص ويعزلوا أنفسهم لحين تلقي نتيجة تبيّن عدم إصابتهم بالفيروس. وعليك أن تبقى بعيداً عن هؤلاء الأشخاص في جميع الأوقات. ويتعين أن تخبرهم أنك مخالط لصيق لمصاب، وتطلب منهم قراءة "**إخطار المخالطين اللصيقين الثانويين**" واتباع المستلزمات.

وماذا أفعل إذا أخبروني بأني مخالط لصيق وكنت بعيداً عن منزلي؟

إذا كنت بعيداً عن منزلك وتم إخبارك أنك مخالط لصيق ينبغي أن تخضع للفحص على الفور وتعود إلى مكان إقامتك وعزل نفسك.

يمكنك أن تقرّر تمضية فترة العزل البالغة 14 يوماً في المكان الحالي الذي تقيم فيه. قد يكون ذلك في فندق أو موتيل (نزل المسافرين بالسيارات) أو مكان إقامة آخر، طالما كان مأموناً أن تبقى هناك منفصلاً عن أي أشخاص آخرين.

وإذا كنت تقيم حالياً في مكان مؤقت تنتهي مدة إقامتك فيه قبل أن تحصل على نتيجة فحصك، أو إذا طلب منك صاحب مكان الإقامة أو مديره المغادرة، فسوف تساعدك NSW Health. وفي ظروف استثنائية، قد يُسمح لك بالسفر إلى منزلك لإنهاء مدة عزلك فيه. يرجى الاتصال بوحدة الصحة العامة Public Health Unit في منطقتك على الرقم 1300 066 055 للحصول على مساعدة.

يتوفر المزيد من المعلومات في [إخطار المخالطين اللصيقين لمصابين بـ COVID-19 الذين يطلبون استثناءً للسفر إلى المنزل لفترة العزل الذاتي.](#)

كيف أعزل نفسي عن الذين يسكنون معي؟

إذا كنت تتقاسم منزلك مع آخرين وتخطط لتمضية فترة عزلك في المنزل، عليك أن تعزل نفسك كلياً عن الآخرين في منزلك. يساعد هذا على وقايتهم من المرض. وسوف يتعين عليك:

- البقاء منفصلاً عن الآخرين في جميع الأوقات
- السكن والنوم في غرفة أخرى
- استخدام غرفة حمام منفصلة، إذا وُجدت (وإلا يجب عليك تنظيف غرفة الحمام، بما في ذلك جميع مسكات الحنفيات والأزرار والأشياء الأخرى التي تلمسها بمادة مطهرة بعد كل استخدام)
- عدم المشاركة بالأغراض المنزلية بما فيها الصحون والأكواب والمناشف وأغطية الأسرة والأشياء

وعليك عدم استخدام المواصلات العامة أو سيارة أجرة (تاكسي) أو تقاسم سيارة أجرة مع ركب آخرين (ride-share).

- عدم مغادرة مكان العزل لتلقي لقاح COVID-19. إذا كان لديك موعد، يتعين تأجيله لحين انتهاء فترة عزلك.
- البقاء في مكان عزلك طوال فترة العزل. يمكنك الخروج إلى حديقتك الخاصة أو إلى شرفتك أو باحة (فناء) منزلك في حال وجودها.
- عدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو مركز لرعاية الأطفال أو الأماكن العامة.
- عدم استقبال الزائرين.
- ممارسة قواعد النظافة الشخصية:
- غط فمك عند السعال أو العطس
- اغسل يديك تكراراً بالماء والصابون لفترة 20 ثانية على الأقل. بإمكانك أيضاً استخدام معقم لليدين بقاعدة كحولية. اغسل يديك:
- قبل دخول مكان قد يذهب إليه أشخاص آخرون
- قبل لمس أشياء يستخدمها أشخاص آخرون
- بعد استخدام المراض
- بعد السعال أو العطس
- قبل ارتداء القفازات والكمّامات وبعد نزعها.
- نظّف جميع الأسطح التي تلمسها بكثرة (المناضد، أسطح الطاولات، مماسك الأبواب، التجهيزات الثابتة في الحمام، المراحيض، الهواتف، لوحات مفاتيح الكمبيوتر، أجهزة الكمبيوتر اللوحية (تابلت)، والطاولات الجانبية للسرير) مرة في اليوم على الأقل مرتدياً قفازات أحادية الاستخدام. وبعد التنظيف امسح الأسطح بمادة تطهير منزلية أو بمحلول تبيض مخفّف بالماء.
- اطلب من عائلتك أو أصدقائك إحضار السمانة والخضروات والأدوية لك أو اطلبها بواسطة الإنترنت أو الهاتف. احرص على عدم الاقتراب من هؤلاء الأشخاص بتاتاً عندما يجلبون الأغراض لك. وإذا ظللت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على مأكولات ولوازم أساسية، اتصل بوحدة الصحة العام (Public Health Unit) على الرقم 1300 066 055.

الأعراض التي ينبغي أن تراقبها بعناية هي:

- ارتفاع بالحرارة أو ارتفاع مطوّل بالحرارة مجهول السبب (تعرق ليلي، شعور بقشعريرة)
- سعال
- رشح
- ضيق في التنفس (صعوبة في التنفس)
- التهاب في الحلق
- فقدان حاسة الشم
- فقدان حاسة الذوق
- ألم في العضلات

ويمكن أن تشمل الأعراض الأخرى لـ COVID-19 ما يلي: انسداد حاد في الأنف (احتقان)، تعب، 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.

كيف أستطيع التكيف مع العزلة؟

- تحدّث إلى أفراد العائلة الآخرين بشأن COVID-19 لخفض القلق. يمكنك العثور على معلومات دقيقة وحديثة في [أسئلة يكثر طرحها عن COVID-19](#).
- طمئن الأطفال الصغار.
- حافظ على روتينك اليومي المعتاد قدر الإمكان.
- ابق على اتصال بأفراد العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- مارس التمارين في منزلك. يمكنك ذلك باستخدام أقراص دي في دي خاصة بالتمارين أو ممارسة الرقص أو التمارين الأرضية أو اليوغا أو المشي في محيط الحديقة أو استخدام أجهزة التمرين المنزلية، كالدراجة الهوائية الثابتة، إذا كان لديك واحدة. إن التمارين علاج ثبتت فعاليته للضغط النفسي والاكتئاب.

الأخرى. بعد استخدام هذه الأغراض، عليك غسلها جيداً بالماء والصابون أو استخدام غسالة الصحون أو غسالة الملابس.

- ابق بعيداً عن الأماكن المشتركة/العامة قدر الإمكان. إذا لم يكن ذلك ممكناً، احرص على ارتداء كمامة كلما احتجت إلى استخدام هذه الأماكن (مثلاً: المطبخ أو الممر).

إذا لم تكن متأكدًا من قدرتك على عزل نفسك كلياً عن سكان منزلك الآخرين، يرجى الاتصال [بوحدة الصحة العامة](#) في منطقتك التي ستساعدك على العثور على مكان آخر يمكنك الإقامة فيه خلال فترة عزلك. يرجى الاتصال على الرقم 055 066 1300.

وإذا كنت تسكن مع أشخاص آخرين لا يمكن أن تعزل نفسك وتبقى منفصلاً عنهم (مثلاً: إذا كان هؤلاء الأشخاص طفلاً لك أو مقدّم رعاية لك ولا يمكن إجراء ترتيبات بديلة)، فيجب أن يعزلوا أنفسهم معك طوال فترة حجرك الصحي (14 يوماً من تاريخ تعرّضك لمصاب بـ COVID-19)، وأن يخضعوا للمزيد من الفحوصات.

وإذا تحوّلت حالتك إلى مصاب بـ COVID-19، وكنت في عزلة مع شخص آخر أو أشخاص آخرين، فسوف يصبح هذا الشخص الآخر أو الأشخاص الآخرين مخالطاً لصيقاً أو مخالطين لصيقين وسوف يتوجب عليه أو عليهم متابعة العزل الذاتي لمدة 14 يوماً أخرى بعد انفصالك عنه أو عنهم، أو لمدة أطول إذا لم تكن قادراً على الانفصال عنه أو عنهم.

إذا ظهرت أعراض على طفلك أو احتاج إلى العزل، يرجى قراءة [إخطار للأهل ومقدّم الرعاية](#).

وماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض COVID-19 أو شعرت بتوعك؟

إذا ظهرت لديك أعراض 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 وجه تغطي أنفك وفمك في جميع الأوقات، وأخبر الموظفين على الفور أنك مخالط لصيق لشخص مصاب بـ COVID-19.

- تجنّب لمس وجهك، وخاصة عينيك وفمك
- غطّ فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بزواوية مرفقك عند السعال أو العطس.
- اخضع للفحص إذا ظهرت لديك أعراض واعزل نفسك مجدداً لحين أن تتلقّى نتيجة تفيد بأنك لست مصاباً بالفيروس
- ابقَ على اطلاع بقواعد COVID-19 التي تصدرها حكومة نيو ساوث ويلز من خلال تفقد الموقع الإلكتروني التالي:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

للمزيد من المعلومات والدعم

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

للمزيد من المعلومات والدعم خلال فترة العزل المنزلي:

- **Lifeline Australia: 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.
- **Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service: 1800 512 348**
- **Kids Helpline: 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: 1800 020 080**
- **تفقد الموقع NSW Health - COVID-19 (Coronavirus)**

- اعمل ترتيبات مع رب عملك للعمل من المنزل، إذا أمكن ذلك.
- فكر بالطريقة التي تمكنت بواسطتها من التأقلم مع الأوضاع الصعبة في الماضي وطمئن نفسك بأنك ستأقلم مع الوضع الحالي أيضاً. وتذكّر أن العزلة لن تدوم إلى الأبد.

متى يمكنني مغادرة العزلة؟

- يمكنك مغادرة العزلة الذاتية بعد أن تكمل فترة العزلة التي تم إخطارك بها، وتتلقّى نتيجة فحصك النهائي التي تبين أنك غير مصاب بالفيروس، وتختفي عنك الأعراض، ويبلغك متقفي مخالطين (contact tracer) مفوض بأنه يمكنك مغادرة العزلة.
- إذا لم تكن متأكداً مما إذا كان بوسعك مغادرة العزلة، اتصل بوحدة الصحة العامة في منطقتك على الرقم 1300 066 055.

وماذا يحصل إذا لم أتبع قواعد العزل؟

- إن عدم اتباع القواعد يعرّض العائلة والأصدقاء والمجتمع لخطر الإصابة بمرض خطير. كذلك يعتبر عدم اتباع هذه القواعد جرماً يعاقب عليه بجزاءات ضخمة. بالنسبة للأفراد الغرامة القصوى 11000 دولار أو سجن لمدة 6 شهور أو كلاهما مع غرامة تبلغ 5500 دولار لقاء كل يوم يتواصل فيه الجرم.

وماذا يحصل بعد أن أغادر العزلة؟

- يمكنك العودة إلى نشاطاتك اليومية بمقتضى الإخطار الصحي العام.
- وينبغي أن تواصل ممارسة قواعد النظافة العامة والتباعد الجسدي لخفض انتشار جميع الأمراض المعدية:
- ابقَ على مسافة تبعد 1,5 متر عن الأشخاص الذين لا تسكن معهم
- اغسل يديك تكررًا لفترة 20 ثانية بالماء والصابون، أو استخدم مادة تعقيم بقاعدة كحولية لليدين