

## تعليمات للذين ربما كانوا قريبين من شخص مصاب بكوفيد-19

أنت تتلقى هذه التعليمات لأنك ربما كنت قريباً من شخص مصاب بكوفيد-19. يجب أن تراقب نفسك الآن لترى إن كانت لديك أعراض وتعزل نفسك.

### من يعتبر قريباً؟

- شخص يسكن مع شخص جرى تشخيص كوفيد-19 لديه، أو
- شخص زود رعاية لشخص تم تشخيص كوفيد-19 لديه، بمن فيهم أعضاء العائلة أو مزودي الرعاية الآخرين، تبدأ من فترة يومين (48 ساعة) قبل أن يمرض الشخص بكوفيد-19 وحتى بدء عزله لنفسه، أو
- شخص كان قريباً جسدياً بشكل مشابه لأكثر من 5 دقائق منذ يومين (48 ساعة) قبل أن يمرض الشخص بكوفيد-19 إلى أن بدأ بعزل نفسه.

### مراقبة الذات لترى إن كانت لديك أعراض كوفيد-19

- إن ظهرت لديك أعراض كوفيد-19 (مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو صعوبة في التنفس) يرجى استخدام أداة تشخيص كوفيد-19 الذاتي من حكومة أونتاريو ([covid-19.ontario.ca/self-assessment](https://covid-19.ontario.ca/self-assessment)) لتكتشف كيف يمكنك الحصول على مزيد من الرعاية.
- يمكن لأعراض كوفيد-19 أن تبدأ خلال 14 يوماً بدءاً من آخر مرة كنت قريباً من شخص مصاب بكوفيد-19.
- يتعافى معظم الذين لديهم أعراض طفيفة من تلقاء أنفسهم في البيت.
- إن تضاقت أعراض المرض التنفسي، بما في ذلك ارتفاع الحرارة أو السعال الذي يزداد سوءاً وأعراض تشبه الإنفلونزا، وإن احتجت إلى رعاية طبية، يرجى أن تذهب إلى إحدى **عيادات العناية بكوفيد-19** ([OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic)).
- إن صرت في ضيقة (مثل صعوبة بالغة في التنفس، أو ألم في الصدر، أو فقدان الوعي، أو زيادة ملحوظة في أي أعراض المرض المزمنة)، اذهب إلى أقرب قسم طوارئ أو اتصل بالرقم 9-1-1.



## يجب أن تعزل نفسك في البيت

- يجب أن تعزل نفسك في بيت يوجد فيه مستضعفون، بمن فيهم من لديه وضع طبي، أو جهاز مناعة مستضعف، أو مسنين. ليس من المسموح لك أن تخرج من بيتك للتنزه.
- إن أردت الخروج لتنشق الهواء فافعل ذلك في مكان خاص بك مثل حديقةك أو شرفتك.
- قم بالحد من الاتصال مع الآخرين في مكان عزلتك، بمن فيهم الأطفال.
- ابق في غرفة منفصلة واستخدم حمامًا منفصلاً عن الآخرين في بيتك إن أمكن.
- عندما تضطر إلى مغادرة غرفتك، بالإضافة إلى إبقاء مسافة مترين (6 أقدام) من الآخرين في البيت، من الأفضل ارتداء قناع، قماشي أو جراحي، لحماية الآخرين.
- لا تستقبل زائرين.
- لا تغادر مكان عزلتك إلا للحصول على الرعاية الطبية.
- لا تستخدم المواصلات العامة (الحافلات، سيارات الأجرة، إلى آخره).
- لا تذهب إلى المدرسة أو العمل شخصيًا (يمكنك أن تفعل ذلك على الإنترنت).
- لا تخرج إلى المجتمع حتى إلى مخازن البقالة والصيدليات.
- إن احتجت إلى البقالة أو الدواء أو المواد الأساسية الأخرى، رتب كي يقوم أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو أي شخص آخر ليس بعزلة شخصية أن يفعل ذلك من أجلك. واجعله يترك المواد على الباب للحد من التواصل.
- *إن لم يكن ذلك ممكنًا، فاتصل بالرقم 211 للحصول على معلومات كاملة بشأن الخدمات والبرامج المتاحة على صعيد المجتمع أو الحكومة أو الصحة في أوتاوا وكيفية الوصول إليها*
- إن كان عليك أن تكون على تواصل مع آخرين، مارس التباعد الاجتماعي وابق على مسافة مترين على الأقل (6 أقدام) بينك وبين الشخص الآخر.

## معايير إنهاء العزلة الشخصية\*

- يتوقف إنهاء العزلة الشخصية على إما إذا كنت لا تزال على تواصل مع شخص مصاب بكوفيد-19.
- يرجى مراجعة الجدول التالي في حالتك. يمكنك إنهاء العزلة الشخصية عندما:

المعايير	تاريخ التواصل
مر 14 يومًا منذ آخر مرة تواصلت مع شخص مصاب بكوفيد-19 كما أنه لم تظهر لديك أية أعراض لكوفيد-19 (مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو ضيق في التنفس)	لم تعد على تواصل مع شخص مصاب بكوفيد-19 (مثلًا تعيش في بيت مختلف أو تعيش في البيت ذاته ويمكنك أن تنفصل باستخدام غرفة نوم وحمام منفصلين ويمكنك أن تبقى دائمًا على بعد يتجاوز المترين من الشخص المصاب بكوفيد-19)
مر 14 يومًا على إنهاء الشخص المصاب بكوفيد-19 فترة عزل نفسه كما أنه لم تظهر لديك أية أعراض لكوفيد-19 (مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو ضيق في التنفس)	تواصلك مستمر مع شخص مصاب بكوفيد-19 (مثلًا تسكن في البيت ذاته ولا يمكنك الانفصال لأنك ما زلت تشاركه غرفة النوم و/أو الحمام ذاته)

\*لاحظ من فضلك: لدى مزودي الرعاية الطبية معايير مختلفة لإنهاء العزلة الشخصية. يرجى الاطلاع على "تعليمات للعاملين في منشآت ومؤسسات الرعاية الصحية" المتواجدة على [OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate](https://OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate) لمزيد من المعلومات.

## السفر الدولي

- يرجى أخذ العلم أنك إن كنت عائدًا من سفر دولي، يجب أن تعزل نفسك 14 يومًا حتى ولو لم يكن لديك أية أعراض شائعة أو أقل شيوعًا لكوفيد-19.
- في 25 آذار/مارس 2020 أصدرت حكومة كندا أمرًا طارئًا بموجب **قانون الحجر** يتطلب من أي شخص يدخل إلى كندا جواً أو بحرًا أو برًا أن يعزل نفسه لمدة 14 يومًا عدا العمال الأساسيين الذين يعبرون الحدود.
- يرجى الاطلاع على [canada.ca/COVID19](https://canada.ca/COVID19) لمزيد من المعلومات.



## تابع التباعد الاجتماعي بعد إنهاء عزل نفسك – تنطبق هذه التوصيات على الجميع:

- حافظ على مسافة مترين على الأقل (6 أقدام) من كل شخص آخر.
- قم بإلغاء كل التجمعات.
- تواصل عبر الهاتف والمؤتمر عبر الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي عوض اللقاء شخصيًا.
- تحدث مع مديرك عن إمكانية العمل من البيت (إن كان ممكنًا).
- تجنب زيارة المسنين من الأصدقاء أو الأقارب إلا إذا كانت الزيارة ضرورية.
- أبقِ النوافذ مفتوحة أثناء التنقل في المجتمع في سيارة الأجرة أو الركوب مع شخص آخر.
- يمكنك الخروج للتنزه مشيًا. ابدل جهدك لكي تتبعد عن الآخرين أو مر بجانبهم بسرعة وبأدب على الرصيف. لا يعتبر السير بسرعة بجانب أحد على الرصيف تواصلًا ولا يشكل خطرًا جسيمًا للتعرض لكوفيد-19.

يرجى الاطلاع على [OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](https://OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus) لمزيد من المعلومات.