



## تعليمات للعاملين في منشآت ومؤسسات الرعاية الصحية

### لمن هذه التعليمات؟

- محترفي الرعاية الصحية ومحترفين في غير مجال الرعاية الصحية العاملين في العيادات ومنشآت ومؤسسات الرعاية الصحية الذين ربما كانوا قريبين من مرضى أو سكان أو زملاء أو عاملين آخرين معهم.
- أمثلة على مهنيي الرعاية الصحية: ممرضة، مسعف، معالج، طبيب أسنان، صحة عامة، معالج مهني، معالج فيزيائي، معالج تنفس، وعامل الدعم الشخصي.
  - أمثلة على غير محترفي الرعاية الصحية: استقبال، تدبير منزلي، إدارة، منشآت، أمن، موظفي سجون، وإطفاء.
  - تتضمن أمثلة منشآت ومؤسسات الرعاية الصحية: مكتب الرعاية الأولي، المستشفيات، العيادات السنوية، منشآت الرعاية طويلة الأمد، مساكن المتقاعدين، المساكن الجماعية، السجون، ملاجئ المشردين، وحدات العناية العامة، ومحطات خدمات الطوارئ.

### مراقبة الذات بشأن أعراض كوفيد-19

- يجب أن يفحص كل العمال وأعضاء عائلاتهم أنفسهم دوريًا للتأكد من وجود أعراض كوفيد-19 جديدة أو تزداد سوءًا

أعراض شائعة	حرارة (37.8 أو أكثر)، سعال، نفس قصير/صعوبة في التنفس، التهاب حلق، سيلان أنف أو عطاس، احتقان أنفي، صوت أجش، صعوبة في الابتلاع، فقدان حاسة التذوق/الشم، غثيان، تقيؤ، إسهال، ألم في البطن
أعراض أقل شيوعًا	إرهاق غير مبرر، هذيان (حالة طبية خطيرة تتضمن التشوش، تغييرات في الذاكرة، أو تصرف غريب)، تكرار سقوط، انحدار كبير في الوظائف، حالات مزمنة تسوء، غثيان، تقيؤ، إسهال، ألم في البطن، ارتجاف، صداع، خنوق، فقدان حاسة التذوق/الشم، نبض قلب سريع، انخفاض في ضغط الدم، ضعف شديد، أو صعوبة الأكل لدى الرضع

- قد تظهر أعراض كوفيد-19 خلال 14 يومًا بعد آخر تواصل قريب مع شخص مصاب بكوفيد-19
- يتعافى معظم الذين لديهم أعراض طفيفة من تلقاء أنفسهم في البيت.



## طلب الرعاية

- إذا ظهرت أعراض كوفيد-19 لديك، يرجى استخدام أداة الفحص الذاتي لوجود كوفيد-19 التي زودتها حكومة أونتاريو ([covid-19.ontario.ca/self-assessment](https://covid-19.ontario.ca/self-assessment)) لتعرف كيف تحصل على المزيد من الرعاية.
- إن كان بإمكانك إدارة الأعراض لديك في البيت لكنك تحتاج إلى تقييم من مزود رعاية صحية أو فحص إصابة بكوفيد-19، يرجى زيارة **مركز تقييم بكوفيد-19** ([OttawaPublicHealth.ca/COVIDCentre](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDCentre)).
- إن تضاعفت أعراض المرض التنفسي، بما في ذلك ارتفاع الحرارة أو السعال الذي يزداد سوءاً وأعرض 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 1-1-9.

## معايير الفحص

- إن كانت لديك أو لدى أحد أفراد عائلتك أية أعراض أو علامات كوفيد-19، يجب على المريض فحص وجود كوفيد-19 لديه.
- إن تم فحص شخص للاشتباه بوجود كوفيد-19 لديه يمكنك زيارة موقع حكومة أونتاريو التالي للوصول إلى نتيجة فحص كوفيد-19: [covid-19.ontario.ca](https://covid-19.ontario.ca)
- ستتصل صحة أوتاوا العامة فقط بأولئك الذين تم فحصهم وكانت النتيجة **إيجابية** كجزء من نشاطات القضية وإدارة الاتصال.
- في حالات معينة قد يتم الفحص لأشخاص ليست لديهم أعراض. يرجى زيارة [ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx](https://ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx) للاطلاع على أحدث المعلومات والإرشاد بشأن فحص الذين ليست لديهم أعراض.



## تعليمات العزلة الشخصية إن ظهرت لديك أو لدى أحد أفراد عائلتك أعراض كوفيد-19

- 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 حديقة أو شرفتك.
- قم بالحد من الاتصال مع الآخرين في مكان عزلتك، بمن فيهم الأطفال.
- ابق في غرفة منفصلة واستخدم حمامًا منفصلًا 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.

يرجى الاطلاع على موقع [OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate](https://OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate) لمزيد من المعلومات.

## معايير إنهاء العزلة الشخصية

- يتوقف إنهاء العزلة الشخصية على ما إذا تم فحصك أم لا لوجود كوفيد-19.
- يرجى مراجعة الجدول التالي في حالتك:

المعايير	المقاربة
عمال الرعاية الصحية الذين تأكدت لديهم الإصابة بكوفيد-19 يجب أن يغيبوا عن العمل إلى أن يتلقوا نتيجتين سلبيتين متلاحقتين تفصل بينهما 24 ساعة على الأقل (تتصح صحة أوتوا العامة أنه إذا كانت النتيجة الأولى إيجابية ألا يتم القيام بفحص ثان قبل مضي 7 أيام)	مقاربة تعتمد على الفحص
يمكن لعمال الرعاية الصحية العودة إلى عملهم بعد 14 يومًا من بدء الأعراض (أو كما يجري إخبارهم من إدارتهم/قسم الصحة والسلامة المهنية)	مقاربة لا تعتمد على الفحص

- إن كنت تعمل في الرعاية الصحية، يرجى الاطلاع على "خيار العزلة الشخصية للعمل" أدناه

### خيار العزلة الشخصية للعمل

يرجى أخذ العلم أن هذا ينطبق فقط إذا كانت العودة إلى العمل ستكون في عيادة رعاية أولية، أو مستشفى أو منشأة رعاية طويلة الأمد أو مسكن المتقاعدين

- بالنسبة إلى عمال الرعاية الصحية المتفق على كون عملهم حيويًا من كل الجهات المعنية، يمكن السماح بعودتهم المبكرة إلى العمل بشرط العزلة الشخصية للعمل
- تتطلب العزلة الشخصية للعمل ما يلي:
  - أثناء العمل في بيئة الرعاية الصحية، يجب أن ترتدي قناعًا طوال الوقت، وتحافظ على التباعد الاجتماعي (مترين أو 6 أقدام من الآخرين).
  - يجب أن تحافظ على إجراءات العزلة الشخصية الصارمة خارج العمل (أي في البيت والمجتمع) لتجنب تعريض أفراد العائلة أو الآخرين في المجتمع.
  - يجب ألا تخرج إلى المجتمع أو تترك مكان عزلتك إلا للحصول على الرعاية الطبية.
  - تتصح صحة أوتوا العامة ألا تعمل في عدة مواقع.

للاطلاع على أحدث معايير العودة إلى العمل أثناء العزلة الشخصية للعمل لعمال الرعاية الصحية في منشآت ومؤسسات الرعاية الصحية، يرجى زيارة:



- موقع صحة أوتاوا العامة الإلكتروني لمختربي الرعاية الصحية:

<https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx>

- وزارة أونتاريو لأحدث إرشاد لمختربي الرعاية الصحية:

[http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/2019\\_guidance.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/2019_guidance.aspx)



## السفر الدولي

- يرجى أخذ العلم أنك إن كنت عائداً من سفر دولي، يجب أن تعزل نفسك 14 يوماً حتى ولو لم يكن لديك أية أعراض شائعة أو أقل شيوعاً لكوفيد-19.
- في 25 آذار/مارس 2020 أصدرت حكومة كندا أمراً طارئاً بموجب **قانون الحجر** يتطلب من أي شخص يدخل إلى كندا جواً أو بحراً أو براً أن يعزل نفسه لمدة 14 يوماً 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 شخصياً.
- تحدث مع مديرك عن إمكانية العمل من البيت (إن كان ممكناً).
- 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 مشياً. ابذل جهدك لكي تبتعد عن الآخرين أو مر بجانبهم بسرعة وبأدب على الرصيف. لا يعتبر السير بسرعة بجانب أحد على الرصيف تواصلاً ولا يشكل خطراً جسيماً للتعرض لكوفيد-19.

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