

معلومات للأشخاص الساكنين في نفس المنزل - غير منيعين

رسالة استعلامية تابعة لتعليمات LCI كوفيد-19 | صيغة 23 يوليو/تموز 2021 (راجع لإدارة الصيغ الكشف بالرسائل الاستعلامية)

شخص أظهر اختياره نتيجة إيجابية | فئة | شخص ساكن في نفس المنزل | غير منيع | منيع | فئة 2 علاقة وثيقة | غير منيع | منيع

انتباه! تجد في أسفله معلومات هامة بالنسبة لك.

سيدي المحترم، سيدتي المحترمة،

تستلم هذه الرسالة لأنك ساكن في نفس المنزل مع شخص مصاب بفيروس كورونا. تجد في هذه الرسالة والمرفق قواعد يجب الالتزام بها عليك وعلى من يسكن معك في المنزل. ينطبق ذلك أيضاً على الأطفال الساكنين معك في المنزل. تنطبق عليك القواعد المذكورة في هذه الرسالة لأنك لم تُصَب بمرض كورونا في نصف السنة الماضي وأنت غير ملقَّح كامل التلقيح في هذه اللحظة. بمعنى أنه من الممكن أن تمرض. ربما ليس من السهل الالتزام بهذه القواعد إنما هو مهم جداً. في هذه الطريقة تساعد على منع الأشخاص من حولك الإصابة بالفيروس.

الحجر الصحي.

ادخل **الحجر الصحي** على الفور في البيت. عن طريق البقاء في المنزل، الاحتمال صغير أن تعدي أشخاصاً آخرين إذا ظهر لاحقاً أنك مصاب بمرض كورونا. تجد في أسفل هذه الرسالة قواعد العيش الخاصة بالحجر الصحي. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة خلال الحجر الصحي، يرجى قراءة **هذا المنشور** وبه المزيد من الشرح والنصائح.

هل تمرض بشكل خطير خلال الحجر الصحي وتحتاج إلى مساعدة طبية؟ اتصل فوراً بطبيب الأسرة وقل له إنك ساكن مع شخص مصاب بفيروس كورونا.

الاختبار

من أجل الكشف عن الفيروس بأسرع وقت ممكن ووقف انتشاره، تخضع للاختبار مرتين. تقوم بالاختبار الأول على الفور وبالاختبار الثاني 5 أيام بعد الاتصال الأخير مع شريكك في المنزل.

- إذا كانت النتيجة إيجابية فأنت مصاب بمرض كورونا. وتدخل فوراً **العزل**. تقرأ أونلاين في نتيجة الاختبار ماذا يجب القيام به. أو ستخبرك به مصلحة GGD.
- إذا كانت نتيجة الاختبار الأول سلبية لم يعثر (بعد) على فيروس كورونا. مع ذلك تبقى في الحجر الصحي لأنه يمكن أن تكون مصاباً وتمرض رغم ذلك. لذلك تخضع للاختبار الثاني لدى مصلحة GGD في اليوم الخامس بعد الاتصال الأخير مع شريكك في المسكن المصاب بمرض كورونا. يقصد بهذا الاختبار معرفة ما إن يجوز لك الخروج من الحجر الصحي. يرجى قراءة في جزء "ما هي مدة الحجر الصحي" حول ما هو اليوم الخامس بالنسبة لك. إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية يُسمح لك بوقف الحجر الصحي.

حدّد موعدئ الاختبارين مع مصلحة GGD عبر 2035 - 0800.

هل تظهر أعراض تشبه كورونا وأنت في الحجر الصحي؟ اتصل هاتفياً بمصلحة GGD من جديد عبر 2035 - 0800.

ما هي مدة الحجر الصحي؟

لا يستغرق الحجر الصحي نفس المدة لكل واحد. أما القواعد المتعلقة بالمواقف الشائعة فهي الآتية:

- شريك المسكن المصاب بكورونا دخل العزل في المنزل ويبقى في غرفته. أنت وشريك المسكن لستم على اتصال.
- في هذه الحالة تدخل الحجر الصحي لمدة 10 أيام. تحتسب 10 أيام اعتبارًا من اليوم الذي اتصلت فيه بشريك المنزل لآخر مرة. إذا كانت نتيجة الاختبار في اليوم الخامس سلبية يُسمح لك بوقف الحجر الصحي.
- لا يمكن لشريك المسكن المصاب بكورونا دخول العزل في غرفة خاصة به. فتشارك أنت وشريك المسكن نفس الغرفة (الغرف) وأنتم على اتصال قريب ببعضكما البعض.
- في هذه الحالة تدخل الحجر الصحي بمجرد أن تعلم أن شريك المنزل مصاب بكورونا. وتبدأ بالاحتساب اعتبارًا من اللحظة التي لا يعود فيها شريك المنزل معديًا. تبقى في الحجر الصحي لمدة 10 أيام اعتبارًا من اللحظة التي لا يعود فيها شريك المنزل معديًا. إذا كانت نتيجة الاختبار في اليوم الخامس سلبية يُسمح لك بوقف الحجر الصحي.

ما هي المدة التي يبقى فيها شريك منزلي المصاب بكورونا معديًا؟

يعتبر شريك منزل معديًا طالما ظهرت عليه (عليها) الأعراض وأيضًا 7 أيام على الأقل بعد بداية ظهور الأعراض. إذا اختفت هذه الأعراض بعد مدة 7 أيام خلال يوم كامل (خالٍ من الأعراض خلال 24 ساعة) فلا يعود يمكن لشريك منزلك أن تعديك ولا أشخاص آخرين. يرجى التشاور مع مصلحة GGD في خطر العدوى إذا طال مرض شريك مسكنك أكثر من 7 أيام.

إذا لم يشك شريك المسكن من أية أعراض حينما تم اختباره، ولم يشك منها لاحقًا كذلك، يبقى شريك المسكن معديًا لغاية 5 أيام بعد الاختبار الذي أظهر أنه كان مصابًا بكورونا.

بعد الحجر الصحي

إذا انتهى الحجر الصحي، يرجى التفكير فيما يلي:

- تجنب الاتصال بذوي صحة ضعيفة لغاية 10 أيام بعد الاتصال بشريك منزلك المعدي المصاب بكورونا.
- إذا كنت تعمل في قطاع الرعاية فتشاور مع رب العمل فيما إذا يُسمح لك بالعمل من جديد ومتى.
- اتبع النصائح العامة المعمول بها في هولندا والتي تتعلق مثلًا بالذهاب إلى المدرسة أو العمل، الموجودة في

[Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl)

الشكاوى الصحية بعد الحجر الصحي

إنه من المهم أن تراقب صحتك بدقة، كذلك بعد الخروج من الحجر الصحي. إذا ظهرت أعراض تشبه كورونا، على سبيل المثال:

- أعراض الزكام: زكام الأنف وسيلان الأنف والعطس وآلام في الحلق
- السعال
- الضيق في التنفس أو الصعوبة في التنفس
- ارتفاع درجة الحرارة أو الحمى
- فقدان مفاجئ للشم و/أو الذوق

فحدّد على الفور موعدًا للاختبار مع مصلحة GGD عبر 1202 - 0800 أو [coronatest.nl](https://www.coronatest.nl). قم بذلك أيضًا إذا سبق أن كانت نتيجة الاختبار سلبية أو إذا ظهرت الشكاوى الصحية من جديد. لا تستخدم الاختبار الذاتي أبدًا عند الشكاوى.

للمزيد من المعلومات راجع [RIVM.nl](https://www.rivm.nl) و [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).

قواعد العيش الخاصة بالحجر الصحي

قواعد العيش الخاصة بمدة الحجر الصحي

من المهم أن تلتزم بقواعد العيش. فهذه الطريقة تساعد على تفادي أن ينتشر فيروس كورونا أكثر وأن يصاب الأشخاص من حولك به.

1. أنت ساكن في نفس المنزل مع شخص مصاب بمرض كورونا وتدخل الحجر الصحي. هذه هي قواعد العيش الخاصة بمدة الحجر الصحي.

يعني دخول الحجر الصحي أنك تبقى في المنزل ولا تستقبل زيارة. لست على اتصال بالشخص المصاب بكورونا.

- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو المحل التجاري أو العمل.
- اجعل أشخاصاً آخرين يشترتون الأغراض لك أو اطلب تسليمها إلى البيت.
- يسمح لك بالجلوس في حديقتك أو في شرفتك.
- لا يسمح لأحد بالقدوم لزيارتك ما عدا للشؤون الطبية (مثل طبيب الأسرة ومصلحة GGD).
- يُسمح فقط لمن يسكن معك بالتواجد في المنزل معك. يحافظ كل من يسكن معك في المنزل على بُعد 1.5 متر من الشخص المصاب بكورونا. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- لا تدخل غرفة الشخص المصاب بكورونا.
- تجنب التعرض لسوائل جسدية للشخص المصاب بكورونا. على سبيل المثال البراز واللعاب ومخاط الأنف والعرق والبول.
- في حالة مشاركة المراض والحمام مع الشخص المصاب بكورونا، فقم بتنظيفهما يوميًا. إذا وجدت نافذة في المراض والحمام، فافتحها يوميًا عدة مرات لمدة 15 دقيقة حتى يدخل الهواء النقي.
- إذا كان لك كلب أو قط كحيوان أليف، فراجع للحصول على النصائح [موقع معهد RIVM في الإنترنت الخاص بالحيوانات وكوفيد-19](#).

2. قواعد صحية عامة خلال الحجر الصحي. هذه القواعد مهمة لكل من يسكن في نفس المنزل مع شخص مصاب بكورونا.

يقصد بهذه القواعد الصحية تجنب العدوى على قدر الإمكان.

- استخدم المناديل الورقية للسعال ومخط الأنف أو العطس. في حالة عدم توفر منديل ورقي في متناول اليد، نوصي بالسعال أو العطس في المرفق.
- استخدم المنديل مرة واحدة فقط ثم ارمه بعد الاستخدام في كيس بلاستيكي. غسل يديك.
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. قم بذلك على أي حال:
 - بعد السعال والعطس
 - بعد الذهاب إلى المراض
 - بعد التنظيف والترتيب
 - قبل (تحضير) الأكل
- نظف الأشياء التي تستخدمها كثيرًا كل يوم، مثل زر شطف المراض ومقابض الباب وأزرار الإضاءة. استخدم مادة تنظيف عادية وضع قطعة قماش التنظيف في الغسالة فور التنظيف.