

معلومات تهملك إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا

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

[شخص أظهر اختباره نتيجة إيجابية | فئة 1 شخص ساكن في نفس المنزل | غير منيع | فئة 2 علاقة وثيقة | غير منيع | منبع](#)

انتباه! تجد في أسفله معلومات هامة بالنسبة لك.

سيدي المحترم، سيدي المحترمة،

تستلم هذه الرسالة لأنك مصاب بكورونا. تجد فيها القواعد التي يجب عليك الالتزام بها. ربما ليس من السهل الالتزام بهذه القواعد إنما هو مهم جدًا. فهذه الطريقة تساعد على تفادي أن يصاب الأشخاص من حولك كذلك بالفيروس. تجد في أسفل هذه الرسالة قواعد العيش الخاصة بك وبمن يسكن معك في نفس المنزل. من المهم أن يلتزم الجميع بها.

العزل في البيت

تدخل [العزل](#) في البيت على الفور من أجل تفادي أن تنتشر فيروس كورونا أكثر. هل أنت بحاجة إلى مساعدة وأنت في العزل؟ يرجى قراءة [هذا المنشور](#) وبه المزيد من الشرح والنصائح.

هل تمرض بشكل خطير خلال العزل وتحتاج إلى مساعدة طبية؟ اتصل فورًا بطبيب الأسرة وقل له إنك تلتزم بالعزل بسبب كورونا.

انتهاء العزل

تتعلق لحظة السماح بانتهاء العزل بشكاواك وصحتك. تجد أسفله الحالات التي تُسمحك بالخروج من العزل. تتحدث مصلحة GGD معك خلال البحث عن المصدر والعلاقات فيما هو الحالات المنطبقة عليك.

- يُسمح لك بالخروج من العزل إذا مضت 7 أيام على الأقل على بداية الشكاوى وأيضًا أنه لم تظهر عليك خلال 24 ساعة أية أعراض تشبه كورونا. إذا استمرت الشكاوى يُسمح لك بالخروج من العزل بعد 14 يومًا.
- هل انخفضت مناعتك بسبب المرض أو الأدوية؟ في هذه الحالة يُسمح لك بالخروج من العزل 14 يومًا بعد بداية الأعراض.

من الممكن ألا تكون قد شكيت من أية أعراض حين اختبارك. تجد أسفله المواقف التي تُسمحك بالخروج من العزل في هذه الحالة.

- إذا كنت محميًا من كورونا يُسمح لك بالخروج من العزل بعد 3 أيام على ألا تظهر عليك أية أعراض. أنت محمي من كورونا إذا:
 - مضى أكثر من 14 يومًا على لقاحك بحقنة واحدة (بأحد الطعوم المستخدمة في هولندا) وكنت مصابًا بمرض كورونا قبل ذلك، أو
 - كنت مصابًا بكورونا خلال مدة 6 أشهر الماضية (180 يوم).
 - مضى أكثر من 14 يومًا على لقاحك بالحقنة الثانية بطعم AstraZeneca أو Pfizer أو Moderna، أو
 - مضى أكثر من 14 يومًا على لقاحك بطعم Janssen، أو
- ما تزال لا تشكو من أية أعراض تشبه كورونا في اليوم الخامس بعد الاختبار. في هذه الحالة يُسمح لك بالخروج من العزل بعد هذه الأيام الخمسة.

- مع ذلك تشكو من أعراض تشبه كورونا بعد الاختبار. فعليك أن تطول مدة العزل. يُسمح لك بالخروج من العزل إذا مضت 7 أيام على الأقل على بداية الشكاوى وأيضًا أنه لم تظهر عليك خلال 24 ساعة أية أعراض تشبه كورونا.
- تشكو من أعراض تناسب كورونا بعد الاختبار وانخفضت مناعتك بسبب المرض أو الأدوية. في هذه الحالة يُسمح لك بالخروج من العزل 14 يومًا بعد بداية الأعراض.

إذا اختلفت حالتك أو كانت لديك أسئلة حول العزل أو صحتك فاتصل بمصلحة GGD للمزيد من المعلومات.

استمر في الالتزام بالنصائح العامة المشار إليها في Rijksoverheid.nl. وكذلك عندما تخرج من العزل فيما بعد.

قواعد العيش الخاصة بالعزل

قواعد العيش الخاصة بمدة العزل

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

1. أنت مصاب بكورونا وتدخل العزل. هذه هي قواعد العيش الخاصة بمدة العزل في البيت. يعني دخول العزل أنك تبقى في غرفة خاصة بك في البيت وتنام هناك أيضًا. لا يدخل غرفتك الأشخاص الساكنون معك في المنزل. إذن فلست على اتصال بمن يسكن معك في المنزل.

- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو المحل التجاري أو العمل.
- اجعل أشخاصا 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. لست على اتصال بالأشخاص الساكنين معك في المنزل. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- تبقى في غرفة خاصة بك وتنام هناك لوحده كذلك. افتح نافذة الغرفة يوميًا 3 مرات لمدة 15 دقيقة حتى يدخل الهواء النقي.
- إذا كان ممكنًا فاستخدم مرحاضًا وحمامًا خاصين. قم بتنظيفهما يوميًا.
- استخدم مناشف خاصة وفرشة أسنان خاصة.
- دع غسيلك في سلة غسيل منفصلة. قم بغسله باستخدام برنامج كامل على 40 درجة على الأقل.
- استخدم أدوات مائدة وأطباق وأكواب وكؤوس خاصة بك.
- اغسل الأواني والصحون باستخدام ماء ساخن ومستحضر لجلي الصحون أو في غسالة الصحون باستخدام برنامج الغسل الموسع.
- تخلص من نفاياتك في كيس نفايات منفصل وفي غرفتك الخاصة. يمكن رمي الكيس مع النفايات المتبقية.
- 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 العزل. هذه القواعد مهمة لكل من يصاب 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 المرحاض؛
 - بعد التنظيف والترتيب؛
 - قبل (تحضير) الأكل.
- نظف الأشياء التي تستخدمها كثيرًا كل يوم، مثل زر شطف المرحاض ومقابض الباب وأزرار الإضاءة. استخدم مادة تنظيف عادية وضع قطعة قماش التنظيف في الغسالة فور التنظيف.