

معلومات خاصة بالعلاقات الوثيقة - غير منيعين

رسالة استعلامية تابعة لتعليمات LCI كوفيد-19 | صيغة 16 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، سيديتي المحترمة،

تستلم هذه الرسالة لأنك كنت **يقرب** شخص مصاب بفيروس كورونا. تجد في هذه الرسالة القواعد التي يجب عليك مراعاتها. ينطبق ذلك أيضاً على الأطفال الذين كانوا يقربه. ربما ليس من السهل الالتزام بهذه القواعد إنما هو مهم جداً. فبهذه الطريقة تساعد على تفادي أن يصاب الأشخاص من حولك بالفيروس.

الحجر الصحي.

ادخل **الحجر الصحي** على الفور في البيت.

استناداً إلى معلوماتنا لم تُصَب بمرض كورونا في نصف السنة الماضي وأنت غير ملقَّح كامل التلقيح. بمعنى أنه من الممكن أن تمرض. لقد تحدثت مصلحة GGD معك في هذا الأمر. عن طريق البقاء في المنزل، الاحتمال صغير أن تعدي أشخاصاً آخرين إذا أظهر لاحقاً أنك مصاب بمرض كورونا. تجد في المرفق قواعد العيش الخاصة بالحجر الصحي. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة خلال الحجر الصحي، يرجى قراءة **هذا المنشور**.

هل تمرض بشكل خطير خلال الحجر الصحي وتحتاج إلى مساعدة طبية؟ فاتصل على الفور بطبيب الأسرة وقل له إنك كنت يقرب شخص مصاب بفيروس كورونا.

الاختبار

قم بالاختبار لدى مصلحة GGD في اليوم الخامس بعد الاتصال الأخير مع الشخص المصاب بمرض كورونا. يقصد بهذا الاختبار معرفة ما إن يجوز لك الخروج من الحجر الصحي. إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية يُسمح لك بوقف الحجر الصحي. حدّد موعد الاختبار مع مصلحة GGD عبر 2035 - 0800.

اقتصر علاقاتك

بعد الخروج من الحجر الصحي، خُذ حذرك خلال 10 أيام بعد الاتصال بالشخص المصاب بكورونا: حافظ على مسافة 1.5 متر من الأشخاص الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة وتجنب الاتصال بذوي صحة ضعيفة. إذا كنت تعمل في قطاع الرعاية فتشاور مع رب العمل أو طبيب الشركة في الإجراءات التي يجب اتخاذها خلال العمل.

الشكاوى الصحية

راقب صحتك بعناية. 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 2035 - 0800. قم بذلك أيضًا إذا سبق أن كانت نتيجة الاختبار سلبية أو إذا ظهرت الشكاوى الصحية من جديد. لا تستخدم الاختبار الذاتي أبدًا عند الشكاوى.

اتبع النصائح العامة المعمول بها في هولندا والتي تتعلق مثلًا بالذهاب إلى المدرسة أو العمل. للمزيد من المعلومات راجع RIVM.nl و Rijksoverheid.nl.

قواعد العيش الخاصة بالحجر الصحي

قواعد العيش الخاصة بمدّة 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. لك علاقة وثيقة مع شخص مصاب بمرض كورونا وتدخل الحجر الصحي. هذه هي قواعد العيش الخاصة بمدّة الحجر الصحي.

يعني دخول الحجر الصحي أنك تبقى في المنزل ولا تستقبل زيارة. تحافظ في البيت على مسافة 1.5 متر من الأشخاص الساكنين معك في نفس المنزل.

- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو المحل التجاري أو العمل.
- اجعل أشخاصًا آخرين يشتركون 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. تحافظ على مسافة 1.5 متر من الأشخاص الساكنين معك في نفس المنزل. أي عدم المعاينة والتقبيل وممارسة الجنس.

2. قواعد صحية عامة خلال الحجر الصحي.

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.