

Informatiebrief positief getest persoon

معلومات للشخص الذي ثبت أن نتيجة اختبارهِ إيجابية

انتبه! هذه معلومات مهمة بالنسبة لك.

سيدي العزيز، سيدتي العزيزة،

يظهر اختبارك الذاتي أو اختبارك في GGD أنك مُصاب بكورونا. تحتوي هذه الرسالة على القواعد العامة وقواعد العيش التي يجب عليك الالتزام بها. يساعد التزامك بهذه القواعد في منع إصابة الأشخاص من حولك بالعدوى. إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية، فاتصل بصاحب العمل على الفور.

العزل الذاتي

لمنع انتشار فيروس كورونا، ادخل في [العزل](#) في المنزل على الفور. وأخبر الأشخاص الذين خالطتهم بأنك مُصاب بفيروس كورونا. انظر الرابط [هنا](#) لتعرف كيف يمكنك القيام بذلك.

إذا كانت نتيجة اختبار طفلك إيجابية لفيروس كورونا، فمن المهم أن تفكر في أفضل طريقة لعزل طفلك ذاتياً، نظراً لأنه قد لا يكون من الممكن دائماً القيام بذلك - خاصة في حالة الأطفال الصغار. انقر [هنا](#) للمزيد من المعلومات

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أثناء تواجدك في العزل، يُرجى قراءة [هذا المنشور](#) وبه المزيد من الشرح والنصائح.

هل تمرض بشكل خطير أثناء فترة العزل أو تحتاج إلى مساعدة طبية؟ اتصل فوراً بطبيب الأسرة وقل له إنك متواجد في العزل لأنك مُصاب بفيروس كورونا.

مدة العزل الذاتي؟

إجراء الاختبار وقت ظهور الأعراض

إذا كنت قد خضعت للاختبار وقت ظهور الأعراض، فسيستمر العزل لمدة 10 أيام كحد أقصى، بدءاً من تاريخ ظهور الأعراض عليك. يمكنك الخروج من العزل الذاتي بشكل مبكر إذا كانت الأعراض المتعلقة بفيروس كورونا قد بدأت منذ 5 أيام على الأقل، وقد مرت عليك 24 ساعة منذ ظهور أي من هذه الأعراض:

- حمى
- سعال
- التهاب الحلق
- أنف بارد

وقد مرت 5 أيام على الأقل منذ أن تلقيت شكوى تتناسب مع الكورونا.

إجراء الاختبار دون ظهور أعراض

من المحتمل أنه لم تكن تظهر عليك أعراض عندما خضعت للاختبار أو أجريت اختباراً ذاتياً وأنه لم تظهر عليك أي أعراض أيضاً. في هذه الحالة، سيستمر العزل لمدة 5 أيام، بدءاً من تاريخ إجراء الاختبار.

إذا ظهرت عليك أعراض تشبه أعراض كورونا أثناء العزل، ففي هذه الحالة يتم تطبيق قواعد إجراء الاختبار وقت ظهور الأعراض. وعندئذ تبدأ فترة عزل جديدة ويتم حساب عدد الأيام بدءاً من تاريخ ظهور الأعراض

هل أنت غير متأكد من مدة فترة العزل التي تنطبق عليك؟ انقر [هنا](#) للحصول على مساعدة في حساب العدد الصحيح للأيام.

نصيحة بعد انقضاء مدة العزل الذاتي

إذا خرجت من العزل، فاتبع هذه النصائح حتى اليوم العاشر من ظهور الأعراض التي اشتكيت منها أو تاريخ الاختبار.

- تجنب الاتصال بالأشخاص المعرضين للخطر إن أمكن. إذا لم يفلح ذلك، فحافظ على أكبر مسافة ممكنة.
- تذكر تدابير النظافة.

إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية، فاستشر صاحب العمل أو طبيب الشركة عندما يمكنك العمل مرة أخرى.

هل لديك أسئلة؟

يمكنك أن تجد هنا إجابات على الأسئلة الشائعة. وإن كانت لديك أية أسئلة إضافية، يرجى الاتصال بالرقم 0800-1351.

قواعد العيش الخاصة بمدة العزل

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

1. أنت مصاب بفيروس كورونا وسوف تدخل في العزل.

هذه هي قواعد العيش الخاصة بمدة العزل في المنزل. الدخول في عزل يعني أن تبقى في المنزل في غرفتك الشخصية والنوم هناك. لا يُسمح للأشخاص الساكنين معك في نفس المنزل الدخول إلى غرفتك. وبالتالي، لا يُسمح لك بمخالطة الأشخاص الساكنين معك في نفس المنزل.

- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو المحل التجاري أو العمل. ولكن يُسمح لك بالجلوس في حديقة أو شرفتك.
- اجعل أشخاصاً آخرين يشترتون الأغراض لك أو اطلب تسليمها إلى البيت.
- اطلب من أشخاص آخرين أن يصطحبوا طفلك (أطفالك) إلى الحضانة أو المدرسة أو الأنشطة غير المدرسية، مثل الرياضة أو دروس الموسيقى.
- تجنب مخالطة الأشخاص الساكنين معك في نفس المنزل. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- لا يُسمح لأحد بالقدوم لزيارتك ما عدا الشؤون الطبية (مثل طبيب الأسرة ودائرة الصحة البلدية GGD). يُسمح فقط لمن يسكن معك بالتواجد في المنزل معك.
- ابق في غرفتك الشخصية، وقم بالنوم فيها بمفردك. تحقق من تهوية الغرفة بشكل مناسب.
- استخدم مرحاضاً وحماماً خاصين بك وحدك فقط، إن أمكن ذلك.
- استخدم المناشف الخاصة بك وفرشاة الأسنان الخاصة بك.
- إذا كان لديك كلب أو قط كحيوان أليف؟ في هذه الحالة يرجى البحث عن النصائح المتعلقة [Dieren en COVID-19](#) أو [Pets and COVID-19](#).

2. قواعد صحية عامة خلال العزل.

هذه القواعد مهمة لكل شخص مصاب بفيروس كورونا. يقصد بهذه القواعد الصحية تجنب العدوى على قدر الإمكان.

- استخدم المناديل الورقية للسعال ومخاط الأنف أو العطس. في حالة عدم توفر منديل ورقي في متناول اليد، نوصى بالسعال أو العطس في المرفق. فقم بالسعال أو العطس في ثنية مرفقك (الجزء الداخلي من المرفق).
- استخدم المنديل مرة واحدة فقط ثم ارمه بعد الاستخدام في كيس بلاستيكي. اغسل يديك جيدًا.
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. قم بذلك على أي حال:
 - بعد السعال والعطس
 - بعد الذهاب إلى المراض
 - بعد التنظيف والترتيب
 - قبل (تحضير) الأكل

اتبع النصائح العامة

اتبع النصائح العامة المعمول بها في هولندا والتي تتعلق مثلًا بالذهاب إلى المدرسة أو العمل. للمزيد من المعلومات راجع [.Government.nl](https://www.government.nl)