

Brief voor huisgenoten (Arabisch)

معلومات للأشخاص الساكنين في نفس المنزل مع شخص مصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19)

عزيزي السيد، عزيزتي السيدة،

تُمنح هذه المعلومات لأنك ساكن مع شخص مصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19).
اقرأ هذه الرسالة بشكل جيد، هناك معلومات مهمة موجودة فيها

يجب عليك البقاء في المنزل لمدة **10 يوما** لأنك يمكن أن تكون مصابا بفيروس كورونا. ربما لا تكون هناك شكاوى لديك الآن، ولكن يمكن أن تعدي الآخرين من الآن.

هناك قواعد مكتوبة في هذه الرسالة يجب عليك الالتزام بها.
ويمكن أن تكون صعبة شيئا ما أحيانا.
تصل رسالة منفصلة أخرى بمعلومات إلى الشخص الساكن معك في المنزل والمصاب بفيروس كورونا.
يلتزم جميع الأشخاص الساكنين معك في المنزل بالقواعد.
حيث لا يمكن أن ينتقل الفيروس أكثر ويعدي أشخاصا آخرين بهذه الطريقة.

قواعد إن كنت تسكن في المنزل مع شخص مصاب بفيروس كورونا

ابق في المنزل ولا تستقبل زيارة

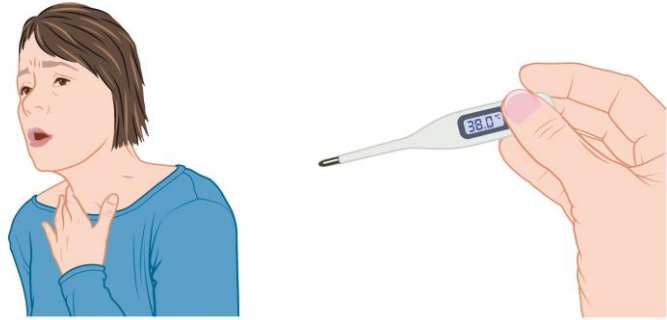


- لا يسمح لك بالخروج إلى الخارج ولا الذهاب إلى المدرسة أو إلى العمل.
- اجعل أشخاصا آخرين يشترتون الأغراض لك.
- إذا لم يكن ذلك ممكنا يسمح لك عندئذ الخروج لفترة قصيرة لشراء الأغراض. يمكن ذلك فقط إن لم تكن هناك شكاوى لديك. اترك مسافة 1,5 متر ولا تلمس أحدا.
- يسمح لك بالجلوس في حديقتك أو في شرفتك.
- لا يسمح لأحد بالقدوم لزيارتك ما عدا المساعدة الطبية (مثل طبيب العائلة ومصلحة صحة البلديات (GGD)).
- يسمح فقط للأشخاص الساكنين معك بالتواجد في المنزل معك.



- هل تحتاج إلى مساعدة طبية بسبب شكاوى أخرى غير شكاوى فيروس كورونا؟ لا تذهب إلى طبيب العائلة أو المستشفى. اتصل هاتفياً مباشرة بطبيب العائلة الخاص بك أولاً. أخبر الطبيب إنه يجب عليك البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا.
- تبقى في المنزل إذا كانت لديك شكاوى. اتصل عندئذ بمصلحة صحة البلديات GGD.
- إذا سُمح لك بالخروج من جديد، اتبع عندئذ النصائح العامة ضد فيروس كورونا. أنظر على Rijksoverheid.nl للمزيد من المعلومات.

انتبه إلى الشكاوى الصحية

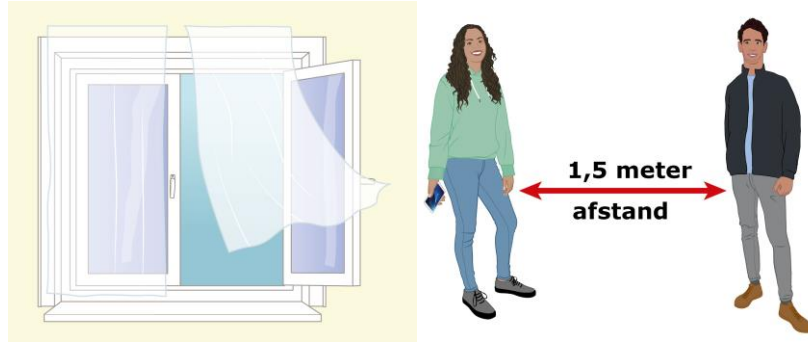


- هل لديك شكاوى تشبه فيروس كورونا، اتصل عندئذ هاتفياً بمصلحة صحة البلديات. يتم فحصك بالنسبة لفيروس كورونا إذا كان ذلك ضرورياً.
- يمكن أن تصاب بالأعراض التالية بالنسبة لفيروس كورونا.
 - شكاوى الزكام (زكام الأنف، سيلان الأنف، العطاس، ألم الحلق)
 - السعال
 - ضعف الشم أو التذوق فجأة
 - صعوبة التنفس.
 - ارتفاع درجة الحرارة أو الحمى لأكثر من 38 درجة.
- هل أنت مريض جداً وتحتاج إلى مساعدة طبية؟ لا تذهب إلى طبيب العائلة أو المستشفى. اتصل مباشرة بطبيب العائلة عبر الهاتف.

تتصل بك مصلحة صحة البلديات GGD عدة مرات أثناء مدة البقاء بالمنزل لمدة **10** أيام لتعلم كيف حالك.

- إذا كنت تعتقد أن لديك حمى، قم بقياس درجة حرارتك باستخدام محرار. يمكنك القياس عن طريق فتحة الشرج أو الأذن. تكون مصاباً بالحمى إذا كانت درجة حرارتك 38 درجة مئوية أو أعلى.
- إذا كان هناك أطفال ساكنون معك، انتبه يومياً إلى وجود شكاوى لديهم.

كيف أتعامل مع الشخص المصاب بفيروس كورونا؟



- ناموا بشكل منفصل عن بعضكم ويفضل أن يكون ذلك في غرفة أخرى.
- حاول أن يكون وجودك في نفس غرفة الشخص المصاب بفيروس كورونا بأقل ما يمكن.
- تكون موجودا بقرب الأشخاص الآخرين في المنزل بأقل ما يمكن.
- تبقى على مسافة 1,5 متر عن الشخص المصاب بفيروس كورونا. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- إذا كنت موجودا بالقرب من الشخص المصاب بفيروس كورونا لمدة أطول من 15 دقيقة، يجب عليك البقاء لمدة 10 يوما في المنزل.
- لا تستخدم أدوات المائدة والأقذاح والكؤوس الخاصة بالشخص المريض.
- لا تستخدم فرشاة أسنان الشخص المريض.
- إذا كان هناك أكثر من حمام ومرحاض في المنزل، استخدم عندئذ مرحاضا وحماما آخر غير ما يستخدمه الشخص المريض.
- نظف الحمام والمرحاض يوميا.
- نظف كذلك الحنفية وأزرار الإضاءة ومقبض الباب. اغسل يديك بعد ذلك بالماء والصابون.



- افتح النافذة في الغرفة التي تتواجد فيها لبضع مرات في اليوم لمدة 30 دقيقة. يدخل بذلك الهواء النقي إلى الداخل.

السعال والعطاس في داخل مرفقك وغسل اليدين

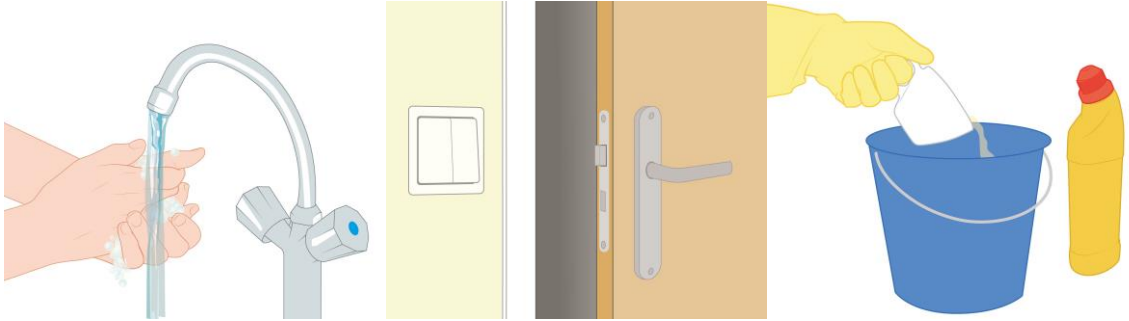
اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. قم بذلك دائماً:

- بعد السعال والعطاس
- بعد زيارتك للمرحاض
- بعد التنظيف والترتيب
- قبل الأكل والطبخ



- استخدم المناديل الورقية للسعال.
- إذا لم يكن لديك منديل ورقي، اسعل عندئذ في داخل مرفقك.
- استخدم المنديل لمرة واحدة فقط وارمه في سلة المهملات. اغسل يديك بعد ذلك.

أحرص على أن يكون المنزل نظيفاً



- نظف الأشياء التي تستخدمها كثيراً يومياً مثل خزانات السرير ومقابض الباب أزرار الإضاءة.
- نظف أولاً باستخدام مواد التنظيف العادية.
- نظف بعد ذلك كل شيء لمستته بشكل كثير بيديك باستخدام الماء والمبيض. وذلك مثل زر شطف المرحاض ومقابض الأبواب وأزرار الإضاءة.
- تناول لذلك دلوفا فيه 5 لتر من الماء. وضع فيه فنجاناً من المبيض.
- يمكنك شراء المبيض من السوبرماركت.
- اغسل قطعة قماش التنظيف بعد ذلك مباشرة. اغسل الملابس بدرجة 40 أو أكثر بالغسالة.
- اغسل يديك بعد ذلك بالماء والصابون.

أحرص على أن تكون الأغراض نظيفة

- احرص على ألا يلمس الأشخاص الآخرون برازك ولعابك ومخاط أنفك وعرقك وبولك.
- ضع ملابس الشخص المصاب بفيروس كورونا في سلة غسيل منفصلة.
- اغسل الملابس بدرجة 40 أو أكثر بالغسالة.
- اغسلها باستخدام برنامج غسل كامل وباستخدام صابون الغسيل العادي.

- ضع أدوات المائدة الخاصة بك في غسالة الصحون واستخدم برنامج الغسل الموسع.
- إذا لم تكن لديك غسالة صحون اغسل أدوات مائدة الشخص المصاب بفيروس كورونا بشكل منفصل عن الصحون الأخرى باستخدام صابون غسيل الصحون وماء ساخن.
- ارم قمامة الشخص المصاب بفيروس كورونا في كيس قمامة منفصل في غرفته. يمكن وضع الكيس بشكل عادي في حاوية القمامة (الرمادية) المخصصة لقمامة المخلفات.