

Brief voor nauwe contacten (Arabisch)

معلومات للأشخاص الذين كانوا بقرب مصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19)

عزيزي السيد، عزيزتي السيدة،

تُمنح هذه المعلومات لأنك كنت قريبا شخصا 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.

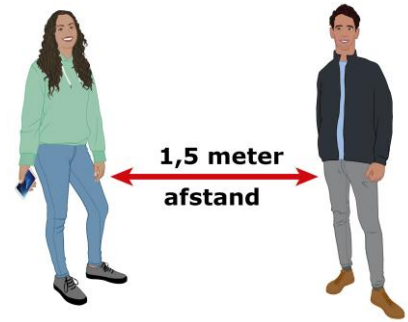
يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 يوما. حيث لا يمكن أن ينتقل الفيروس أكثر ويعدي أشخاصا آخرين بهذه الطريقة.

هل لديك أسئلة؟ اتصل عندئذ هاتفيا بمصلحة صحة البلديات في الجوار أو انظر [فيروس كورونا كوفيد 19 على](#)

[.Rijksoverheid.nl](http://Rijksoverheid.nl)

القواعد

ابق في المنزل بقدر الإمكان ولا تستقبل زيارة



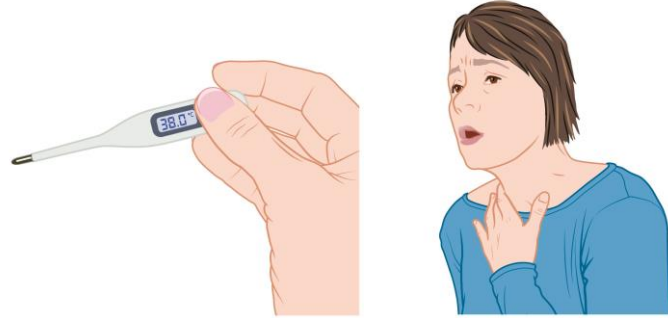
- تعمل في المنزل ولا تستقل وسائل النقل العام.
- يُسمح للأطفال حتى سن 13 سنة بالذهاب الى دار الحضانة، المدرسة و / أو ممارسة الرياضة
- إجعل أشخاصا آخرين يشترتون الأغراض.
- إذا لم يكن ذلك ممكنا يسمح لك عندئذ الخروج لفترة قصيرة لشراء الأغراض. يمكن ذلك فقط إن لم تكن هناك شكاوى
- لديك. اترك مسافة 1,5 متر ولا 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. تكون موجودا بقرب الأشخاص الآخرين في المنزل بأقل ما يمكن وتترك مسافة 1,5 متر بقدر الإمكان. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.



- هل تحتاج إلى مساعدة طبية؟ لا تذهب إلى طبيب العائلة أو المستشفى، بل اتصل هاتفيا بطبيبك. أخبره بأنك كنت مع شخص مصاب بفيروس كورونا.
- يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 يوما بعد أن كنت مع شخص مصاب بفيروس كورونا.
- هل سمح لك بالخروج من المنزل 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 بمصلحة صحة البلديات GGD. يتم فحصك بالنسبة لفيروس كورونا إذا كان ذلك ضروريا. ابق في المنزل حتى ظهور النتيجة.
- 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 جدا وتحتاج إلى مساعدة طبية؟ لا تذهب إلى طبيب العائلة أو المستشفى، بل اتصل هاتفيا مباشرة بطبيب العائلة الخاص بك.
- إذا كنت تعتقد أن لديك حمى، قم بقياس درجة حرارتك باستخدام محرار. يمكنك القياس عن طريق فتحة الشرج أو الأذن. تكون مصابا بالحمى إذا كانت درجة حرارتك 38 درجة مئوية أو أعلى.

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

السعال والعطاس في داخل مرفقك وغسل اليدين

- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. قم بذلك دائما:
 - 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.

هل تعمل في مجال الرعاية؟

- حتى لو كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية فتبقى في المنزل. لا يُسمح لك بالعمل إلا إذا كان لا يمكن أن يقوموا بهذا العمل بدونك ويقول مشرفك إنه يُسمح لك بالعمل. يجب عليك في هذه الحالة ارتداء كمامة.