

## Brief voor de patiënt (Arabisch)

### معلومات مخصصة لك إن كنت مصابا بفيروس كورونا (كوفيد-19)

عزيزي السيد، عزيزتي السيدة،

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

يجب عليك البقاء في المنزل لأنك يمكن ان تعدي الآخرين.  
كما يجب على جميع الأشخاص الساكنين معك في المنزل البقاء فيه.  
وربما يكونون مصابين من خلالك بفيروس كورونا.  
حيث لا يمكن أن ينتقل الفيروس أكثر بهذه الطريقة.

هناك قواعد مكتوبة في هذه الرسالة يجب عليك الالتزام بها.  
ويمكن أن تكون صعبة شيئا ما أحيانا.  
ولديها تأثير على حياتك العادية. لكن من المهم أن تلتزم بالقواعد.

متى يسمح لك بالخروج إلى الخارج واستقبال زيارة من جديد  
يسمح لك بمغادرة المنزل واستقبال زيارة فقط إذا:  
• كنت مريضا قبل 7 أيام.  
• ولم تكن لديك شكاوى فيروس كورونا لمدة 24 ساعة.

يُسمح لبعض الأشخاص الخروج وتلقي زيارة فقط إذا كانوا غير مريضين لمدة أطول من 14 يوما. اتصل هاتفيا بمصلحة  
صحة البلديات GGD لمعرفة متى يُسمح لك بالخروج من جديد.

هل سمح لك بالخروج من المنزل من جديد؟ اتبع عندئذ النصائح العامة ضد فيروس كورونا. أنظر على  
Rijksoverheid.nl للمزيد من المعلومات.

القواعد بالنسبة للأشخاص الآخرين الساكنين في منزلك.  
يجب على جميع الأشخاص الساكنين معك في المنزل البقاء فيه لمدة 10 يوما.  
وستصلهم رسالة أخرى بالقواعد.  
من المهم أن يلتزموا بهذه القواعد.  
حيث لا يمكن أن ينتقل الفيروس أكثر بهذه الطريقة.

### قواعد إن كنت مصابا بفيروس كورونا (كوفيد-19)

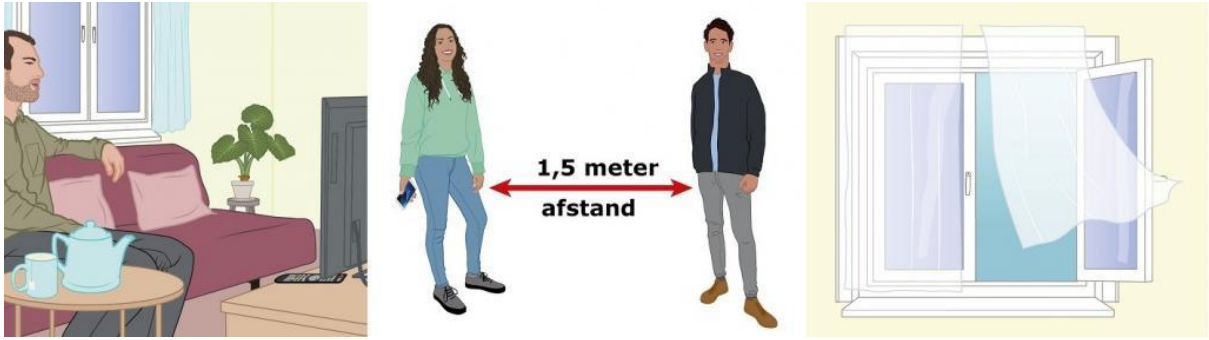
ابق في المنزل ولا تستقبل زيارة  
• لا يسمح لك بالخروج إلى الخارج ولا الذهاب إلى المدرسة أو المتجر أو إلى العمل.

- لكن يسمح لك بالجلوس في حديقة 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؟ لا تذهب إلى طبيب العائلة أو المستشفى، بل اتصل هاتفيا مباشرة بطبيب العائلة الخاص بك أولاً. أخبر الطبيب إنك مصاب بفيروس كورونا وأنت في المنزل.
- لا يسمح للأشخاص الساكنين معك باستقبال زيارة. أنظر لذلك [المعلومات المخصصة لشركاء المنزل لمرضى كوفيد-19](#).

## كيف أتعامل مع الأشخاص الساكنين معي في المنزل؟



ابق في غرفتك بقدر الإمكان. كما تنام هناك وتنام لوحدهك.

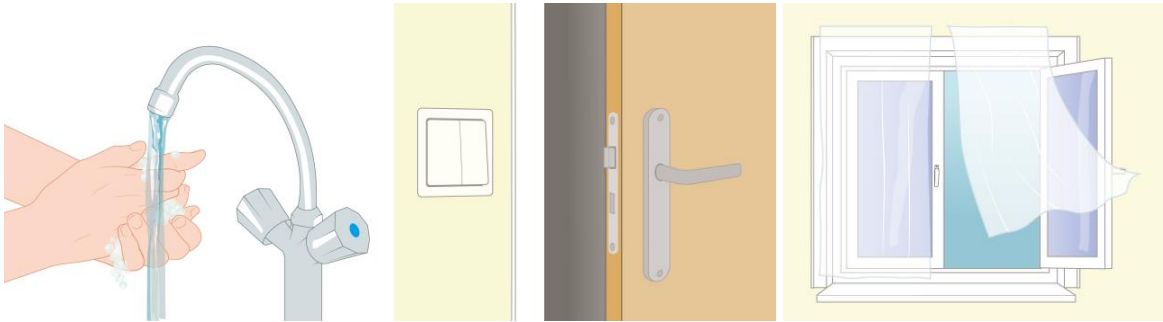
- يدخل الأشخاص الآخريين في المنزل إلى غرفتك بأقل ما يمكن.
- تكون موجودا بقرب الأشخاص الآخريين في المنزل بأقل ما يمكن.
- تبقى على مسافة 1,5 متر عن الآخريين في المنزل. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- استخدم أدوات مائدة خاصة وأقداح وكؤوس خاصة بك.
- استخدم فرشاة أسنان خاصة بك.
- استخدم مناشف خاصة بك.
- هل لديك أكثر من حمام ومرحاض في المنزل؟
- استخدم عندئذ حماما ومرحاضا آخر عن الأشخاص الآخريين الساكنين معك.
- هل لديك مرحاض واحد وحمام واحد تشاركه مع الآخريين في المنزل؟
- نظف عندئذ المرحاض والحمام يوميا.
- 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 دائما:
  - بعد السعال والعطاس
  - بعد زيارتك للمرحاض
  - بعد التنظيف والترتيب
  - قبل الأكل والطبخ
- استخدم المناديل الورقية للعطاس
- 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 تكون الغرفة نظيفة



- ابق في غرفة منفصلة بقدر الإمكان.
- افتح النافذة في الغرفة التي تتواجد فيها لوضع مرات في اليوم لمدة 30 دقيقة. يدخل بذلك الهواء النقي إلى الداخل.
- نظف الحمام والمرحاض يوميا. نظف كذلك الحنفية وأزرار الإضاءة ومقبض الباب.
- اغسل يديك بعد ذلك بالماء والصابون.

## أحرص على أن تكون المسكن نظيفًا



- نظف عند الإمكان غرفتك وحمامك. ينظف الأشخاص الآخرون الموجودون معك في المنزل الغرف الأخرى في المنزل.
- نظف أولا الأشياء التي تستخدمها كثيرا يوميا مثل خزانات السرير ومقابض الباب أزرار الإضاءة.
- نظف أولا باستخدام مواد التنظيف العادية.
- نظف بعد ذلك كل شيء لمستته بشكل كثير بيديك باستخدام الماء والمبيض. وذلك مثل زر شطف المراض ومقابض الأبواب وأزرار الإضاءة.
- تناول لذلك دلو فيه 5 لتر من الماء. وضع فيه ملعقة صغيرة من المبيض (125 مليلتر). يمكنك شراء المبيض من السوبرماركت.
- اغسل قطعة قماش التنظيف بعد ذلك مباشرة.
- اغسل يديك بعد ذلك بالماء والصابون.

## أحرص على أن تكون الأغراض نظيفة

- احرص على ألا يلمس الأشخاص الآخرون برازك ولعابك ومخاط أنفك وعرقك وبولك.
- إرم ملابسك التي يجب أن تغسل 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 أو اغسلها بشكل منفصل عن الصحون الأخرى باستخدام صابون غسيل الصحون وماء ساخن.
- ارم قمامتك في كيس قمامة منفصل في غرفتك. يمكن وضع الكيس بشكل عادي في حاوية القمامة (الرمادية) المخصصة لقمامة المخلفات.