

## قواعد العيش الخاصة بمدة العزل أو 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. أنت مصاب بكورونا وتدخل العزل.

هذه هي قواعد العيش الخاصة بمدة العزل في البيت. يعني دخول العزل أنك تبقى في غرفة خاصة بك في البيت وتنام هناك أيضًا. لا يدخل غرفتك الأشخاص الساكنون معك في المنزل. إذن فليست على اتصال بمن يسكن معك في المنزل.

- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو المحل التجاري أو العمل.
- اجعل أشخاصا آخرين يشترتون 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. لست على اتصال بالأشخاص الساكنين معك في المنزل. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- تبقى في غرفة خاصة بك. تنام هناك لوحدهم كذلك. افتح نافذة الغرفة يوميًا 3 مرات لمدة 15 دقيقة حتى يدخل الهواء النقي.
- إذا كان ممكناً فاستخدم مرحاضًا منفصلاً وحمامًا منفصلاً. قم بتنظيفهما يوميًا.
- استخدم مناشف خاصة وفرشاة أسنان خاصة.
- دع غسيلك في سلة غسيل منفصلة. قم بغسله باستخدام برنامج كامل على 40 درجة على الأقل.
- استخدم أدوات مائدة وأطباق وأكواب وكؤوس خاصة بك.
- اغسل الأواني والصحون باستخدام ماء ساخن ومستحضر لجلي الصحون أو في غسالة الصحون باستخدام برنامج الغسل الموسع.
- تخلص من نفاياتك في كيس نفايات منفصل وفي غرفتك الخاصة. يمكن رمي الكيس مع النفايات المتبقية.
- إذا كان لك كلب أو قط كحيوان أليف، فراجع للحصول على النصائح [موقع معهد RIVM في الإنترنت الخاص بالحيوانات وكوفيد-19](#).

### 2. أنت ساكن في نفس المنزل مع شخص مصاب بمرض كورونا وتدخل الحجر الصحي.

هذه هي قواعد العيش الخاصة بمدة الحجر الصحي. يعني دخول الحجر الصحي أنك تبقى في المنزل ولا تستقبل زيارة. لست على اتصال بالشخص المصاب بكورونا.

- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو المحل التجاري أو العمل.
- اجعل أشخاصا آخرين يشترتون 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. يحافظ كل من يسكن معك في المنزل على بُعد 1.5 متر من الشخص المصاب بكورونا. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- لا تدخل غرفة الشخص المصاب بكورونا.
- تجنب التعرض لسوائل جسدية للشخص المصاب بكورونا. على سبيل المثال البراز واللعاب ومخاط الأنف والعرق والبول.
- في حالة مشاركة المراض والحمام مع الشخص المصاب بكورونا، فقم بتنظيفهما يوميًا. إذا وجدت نافذة في المراض والحمام، فافتحها يوميًا عدة مرات لمدة 15 دقيقة حتى يدخل الهواء النقي.
- إذا كان لك كلب أو قط كحيوان أليف، فراجع للحصول على النصائح [موقع معهد RIVM في الإنترنت الخاص بالحيوانات وكوفيد-19](#).

### 3. لك علاقة وثيقة مع شخص مصاب بمرض كورونا وتدخل الحجر الصحي.

هذه هي قواعد العيش الخاصة بمدة 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 أشخاصا آخرين يشترتون 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.

### 4. قواعد صحية عامة خلال العزل والحجر الصحي.

هذه القواعد مهمة لكل من يصاب بكورونا. أو لمن يسكن في نفس المنزل مع شخص مصاب بمرض كورونا أو له علاقة وثيقة معه. 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، نوصى 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 كثيراً كل يوم، مثل زر شطف المراض ومقابض الباب وأزرار الإضاءة. استخدم مادة تنظيف عادية وضع قطعة قماش التنظيف في الغسالة فور التنظيف.