

## Informatiebrief huisgenoot (Arabisch)

### رسالة للأشخاص الساكنين في نفس المنزل مع شخص مصاب بفيروس كورونا

سيدي المحترم، سيدي المحترمة،

تتلقى هذه الرسالة لأنك ساكن في نفس المنزل مع شخص مصاب بفيروس كورونا. يرجى قراءة هذه الرسالة بعناية. تجد في هذه الرسالة القواعد التي يجب عليك مراعاتها.

من الممكن أن تكون قد أصبت بفيروس كورونا بواسطة شريك المنزل. في هذه الحالة من الممكن أن تكون معدياً لأشخاص آخرين، حتى لو لم تكن لديك أية أعراض الآن. لذلك يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام. أطلقنا على هذا اسم "الحجر الصحي".

حافظ قدر الإمكان على بعد 1.5 متر من شريك المنزل الذي كانت نتيجة فحصه إيجابية، طول المدة وهو معدٍ. إذا كان من الممكن سيراعي شريك المنزل الانعزال المنزلي. يعني هذا أن شريك المنزل المصاب بفيروس كورونا يبقى في غرفته قدر الإمكان ويحافظ دائماً على بعد 1.5 متر.

يبقى شريك المنزل معدياً طالما أنه مريض وعلى كل حال لمدة تصل إلى 7 أيام بعد بدء ظهور الأعراض. استشر مصلحة GGD حول العدوى إذا كان الشخص مريضاً لأكثر من 7 أيام.

إذا كانت نتيجة فحص شريك المنزل إيجابية ولم تظهر عليه أية أعراض فسيظل معدياً لغاية 5 أيام بعد الفحص.

- هل تتجح في المحافظة على بعد 1.5 متر من شريك المنزل المصاب بفيروس كورونا؟ وهل تتجح في التواجد في نفس المكان أقل ما يمكن (راجع القاعدة 3)؟ في هذه الحالة ستراعي الحجر الصحي لمدة 10 أيام اعتباراً من آخر مرة اقتربت فيها من شريك المنزل المعدي.
- هل لا تتجح في المحافظة على بعد 1.5 متر؟ ولا تتجح في التواجد في نفس المكان أقل ما يمكن (راجع القاعدة 3)؟ في هذه الحالة يتعين عليك مراعاة الحجر الصحي لمدة 10 أيام اعتباراً من اليوم الذي لا يعود شريك المنزل معدياً فيه.

#### الفحص مباشرة:

من الممكن أن تخضع للفحص، قم بذلك في أقرب وقت ممكن. يمكننا الكشف عن فيروس كورونا بسرعة عن طريق الفحص في أقرب وقت ممكن لكي نحد من انتشار الفيروس. حدد موعد فحص عبر 0800-2035.

إذا تبين أنك مصاب بفيروس كورونا ستراعي [الانعزال المنزلي](#) ستتصل مصلحة GGD بك. إذا تبين أنك لست مصاباً بفيروس كورونا (بعد) يجب عليك مراعاة الحجر الصحي في المنزل رغم ذلك. يرجع هذا إلى أنه لا يزال بإمكانك أن تمرض.

#### الفحص في اليوم 5:

من الممكن أن تخضع للفحص (من جديد) في أو بعد يوم 5 بعد الاقتراب من شريك المنزل المصاب بفيروس كورونا لأخر مرة. حدد موعداً خاصاً لذلك عبر 0800-2035.

إذا تبين (من جديد) أنك غير مصاب بفيروس كورونا فلا تحتاج للبقاء في المنزل.

- احرص على ألا تتصل بأشخاص كبار السن أو مرضى لمدة 10 أيام.
- إذا كنت تعمل في قطاع الرعاية يرجى التشاور مع رب العمل.
- انتبه إلى الأعراض كذلك عندما يُسمح لك بالخروج مرة أخرى. إذا ظهرت عليك الأعراض أو إذا تغيرت الأعراض فابق في المنزل واخضع للفحص مرة أخرى. تشاور مع مصلحة GGD في هذا.

## الفحص في حالة وجود أعراض:

قد تظهر عليك أعراض، مثلاً:

- أعراض الزكام (زكام الأنف وسيلان الأنف والعطس وآلام في الحلق)
- السعال
- ضعف مفاجئ للشم أو الذوق
- صعوبة التنفس
- ارتفاع درجة الحرارة أو الحمى.

إذا ظهر عليك أحد هذه الأعراض أو أكثر، فأطلب إجراء الفحص، حتى لو سبق لك أن تلقيت نتيجة فحص سلبية. يمكن أخذ الموعد عبر 0800-2035. في حالة الشك أو إذا ظهرت أعراض أخرى، يرجى الاتصال هاتفياً بمصلحة GGD المحلية. ستناقش مصلحة GGD معك فيما إن كان من الحكمة الخضوع للفحص.

هل أنت بحاجة إلى المساعدة خلال الحجر الصحي في المنزل بسبب كورونا؟ راجع [المنشور حول المساعدة والدعم خلال الحجر الصحي في المنزل](#) على موقع [Rijksoverheid.nl/quarantaine](http://Rijksoverheid.nl/quarantaine). هل يُسمح لك بالخروج من المنزل من جديد؟ اتبع عندئذ القواعد العامة ضد فيروس كورونا والتي أصدرتها الحكومة. راجع [Rijksoverheid.nl](http://Rijksoverheid.nl) للمزيد من المعلومات. هل لديك أسئلة أخرى؟ اتصل هاتفياً بمصلحة GGD القريبة منك أو راجع [فيروس كورونا على موقع Rijksoverheid.nl](#).

هل أنت مريض جداً وبحاجة إلى مساعدة طبية؟ لا تذهب إلى طبيب الأسرة أو المستشفى. [اتصل هاتفياً و فوراً بطبيب الأسرة](#). أخبر الطبيب بأن شريك المنزل مصاب بفيروس كورونا.

## القواعد إن كنت تسكن في المنزل مع شخص مصاب بفيروس كورونا

يجب على جميع الأشخاص الساكنين معك في المنزل (بما فيهم الأطفال) أن يراعوا القواعد. حتى لا يمكن أن ينتشر الفيروس أكثر ويعدي أشخاصاً آخرين. سيتلقى الشخص الساكن معك في المنزل والمصاب بفيروس كورونا [رسالة منفصلة بمعلومات](#).

### 1. ابق في المنزل ولا تستقبل زيارة



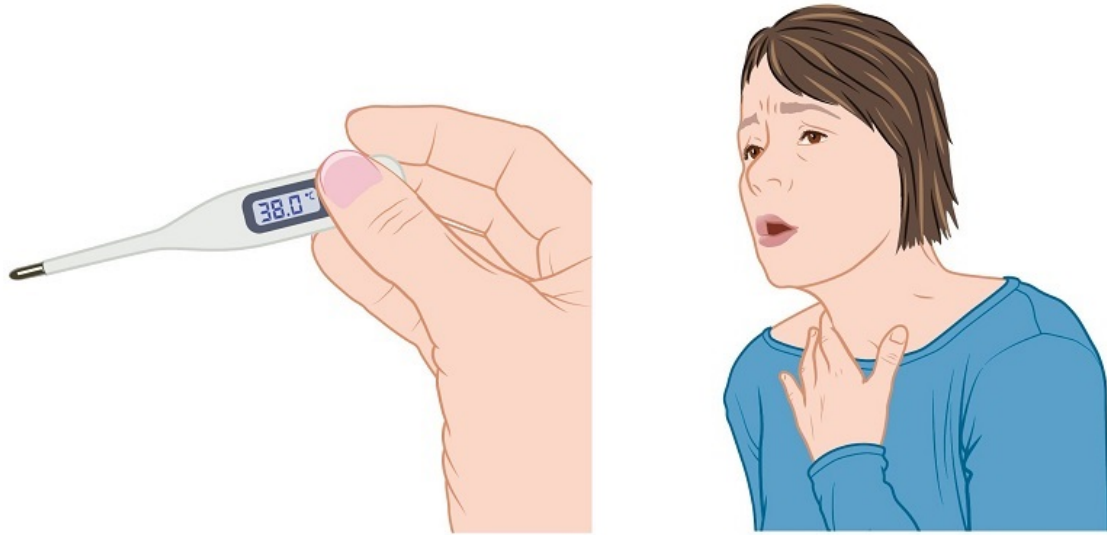
- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو إلى العمل.
- اجعل أشخاصاً آخرين يشترون البضائع لك.

- إذا لم يكن ذلك ممكنًا حقًا، يُسمح لك بالخروج لفترة قصيرة لشراء البضائع. يسمح بذلك فقط إن لم تكن لديك أعراض.
- حافظ على مسافة 1.5 متر ولا تلمس أحدًا.
- يسمح لك بالجلوس في حديقة أو في شرفتك.
- لا يسمح لأحد بالقدوم لزيارتك إلا من أجل المساعدة الطبية (مثل طبيب الأسرة ومصلحة GGD).
- يسمح فقط لمن يسكن معك بالتواجد في المنزل معك.



- هل أنت بحاجة إلى مساعدة طبية بسبب شكاوى أخرى غير شكاوى فيروس كورونا؟ لا تذهب إلى طبيب الأسرة أو المستشفى. اتصل أولاً بطبيبك. أخبر الطبيب أنه يجب عليك البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا.
- إذا سُمح لك بالخروج من المنزل من جديد، اتبع القواعد العامة ضد فيروس كورونا. راجع [Rijksoverheid.nl](http://Rijksoverheid.nl) للمزيد من المعلومات.

## 2. انتبه إلى الشكاوى الصحية



- هل لديك شكاوى تشبه فيروس كورونا؟ اتصل هاتفياً بمصلحة GGD. يتم فحصك لفيروس كورونا عند الحاجة.
- يمكن أن تصاب بالأعراض التالية بسبب فيروس كورونا:
  - أعراض الزكام (زكام الأنف وسيلان الأنف والعطس وآلام في الحلق)
  - السعال
  - ضعف مفاجئ للشم أو الذوق
  - صعوبة التنفس
  - ارتفاع درجة الحرارة أو الحمى.

- هل أنت مريض جدًا وبحاجة إلى مساعدة طبية؟ لا تذهب إلى طبيب الأسرة أو المستشفى. اتصل هاتفياً وفوراً بطبيب الأسرة.

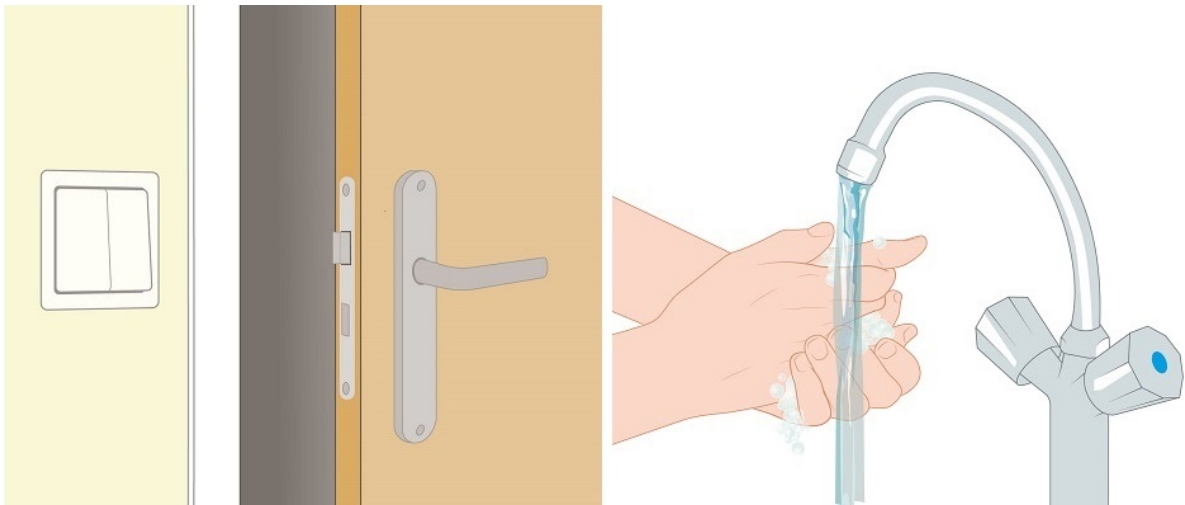
- إذا كنت تعتقد أنك أصبت بالحمى فقم بقياس درجة حرارتك باستخدام محرار. يمكن قياسها عن طريق فتحة الشرج أو الأذن. تكون مصاباً بالحمى إذا كانت درجة الحرارة 38 درجة مئوية أو أعلى.
- إذا كان هناك أطفال ساكنون معك فانتبه يومياً إلى وجود شكاوى لديهم.

### 3. كيف أتعامل مع الأشخاص الساكنين معي في المنزل؟



إنه من المهم أن تلتزم بالقواعد فستجنب بهذه الطريقة أن تصاب بفيروس كورونا.

- النوم بشكل منفصل عن بعضكما، من المفضل في غرفة أخرى.
- حاول أن تقضي أقل وقت ممكن في نفس الغرفة مع الشخص المصاب بفيروس كورونا.
- تقرب أقل ما يمكن من الأشخاص الآخرين في المنزل.
- البقاء على بعد 1.5 متر من الشخص المصاب بفيروس كورونا. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- لا تستخدم أدوات المائدة والأطباق والأكواب والكؤوس الخاصة بالمريض.
- لا تستخدم فرشاة أسنان المريض.
- إذا كان هناك حمامات ومراحض عديدة في المنزل فاستخدم مرحاضاً وحماماً آخر غير ما يستخدمه الشخص المريض.
- نظف الحمام والمرحاض يومياً.
- نظف كذلك الحنيفة وأزرار الإضاءة ومقبض الباب. اغسل يديك بعد ذلك بالماء والصابون.
- افتح النافذة في الغرف التي تتواجد فيها بضع مرات في اليوم لمدة 30 دقيقة. يدخل بذلك الهواء النقي إلى الداخل.



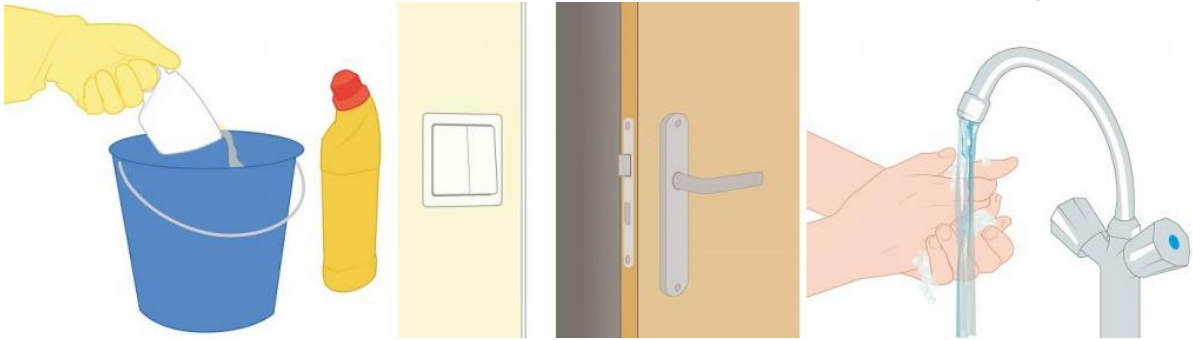
### 4. السعال والعطس في داخل المرفق وغسل اليدين

- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. قم بذلك دائماً:
  - بعد السعال والعطس
  - بعد زيارتك للمرحاض
  - بعد التنظيف والترتيب
  - قبل الطبخ والأكل.



- استخدم المناديل الورقية للسعال.
- في حالة عدم توفر منديل ورقي في متناول اليد اسعل في داخل المرفق.
- استخدم المنديل مرة واحدة فقط ثم ارمه في سلة المهملات. اغسل يديك بعد ذلك.

## 5. احرص على أن يكون المنزل نظيفاً



- نظف الأشياء التي تستخدمها كثيراً كل يوم، مثل زر شطف المراض ومقابض الباب وأزرار الإضاءة.
- نظفها باستخدام المواد المنظفة العادية.
- ضع فور التنظيف قطعة قماش التنظيف في الغسالة. اغسل قطعة قماش التنظيف على 40 درجة أو أكثر.
- اغسل يديك بعد ذلك بالماء والصابون.

## 6. احرص على أن تكون الأشياء نظيفة

- احرص على ألا يلمس الآخرون برازك ولعابك ومخاط أنفك وعرقك وبولك.
- ضع ملابس الشخص المصاب بفيروس كورونا في سلة غسيل منفصلة.
- اغسل الملابس على 40 درجة أو أكثر بالغسالة.
- اغسلها باستخدام برنامج غسل كامل وبصابون الغسيل العادي.
- اغسل أدوات المائدة في غسالة الصحون باستخدام برنامج الغسل الموسع.
- في حالة عدم توفر غسالة صحون لك، فاغسل أدوات مائدة الشخص المصاب بفيروس كورونا بشكل منفصل عن الصحون الأخرى باستخدام صابون غسيل الصحون وماء ساخن.
- اجعل الشخص المصاب بفيروس كورونا يرمي نفاياته في كيس نفايات منفصل في غرفته. يُسمح برمي الكيس في حاوية القمامة (الرمادية) المخصصة للنفايات المتبقية.

## 7. الحيوانات الأليفة

إذا كان عندك حيوان أليف مثل كلب أو قطة فراجع [النصائح الموجودة على موقع الحيوانات وكيفية-19 - معهد RIVM.](#)