

Informatiebrief positief getest (Arabisch)

رسالة لشخص حصل على نتيجة إيجابية لفيروس كورونا

سيدي المحترم، سيديتي المحترمة،

تتلقى هذه الرسالة لأنك مصاب بفيروس كورونا. يرجى قراءة هذه الرسالة بعناية. تجد في هذه الرسالة القواعد التي يجب عليك مراعاتها.

يتعين عليك البقاء في المنزل لأنك قد تكون معدياً لأشخاص آخرين. يجب على جميع الأشخاص الساكنين معك في المنزل أن يبقوا في المنزل كذلك. فمن الممكن أن تكون قد أديتهم بفيروس كورونا. هكذا تمنع أن ينتشر الفيروس أكثر.

متى يُسمح لك بالخروج واستقبال الزيارة من جديد؟

يُسمح لك بالخروج من الانعزال بعد مرور 24 ساعة بدون شكاوى بسبب فيروس كورونا وأيضاً تكون قد مرت 7 أيام على الأقل بعد بداية الأعراض. هناك بعض الأشخاص الذين يُسمح لهم بالخروج واستقبال الزيارة فقط بعد مرور أكثر من 14 يوماً على بدء المرض. اتصل هاتفياً بمصلحة GGD للتشاور حول متى يُسمح لك بالخروج مرة أخرى.

إذا كانت نتيجة فحص كورونا إيجابية إنما لم تظهر عليك أعراض، ولا تظهر عليك أية عراض بعدئذ، يُسمح لك بالخروج من الانعزال بعد 5 أيام. نشاور دائماً مع مصلحة GGD في هذا كذلك.

هل أنت بحاجة إلى مساعدة طبية؟ لا تذهب إلى طبيب الأسرة أو المستشفى. إنما اتصل أولاً بطبيب الأسرة هاتفياً. أخبر الطبيب أنك مصاب بفيروس كورونا وتتواجد في المنزل.

هل يُسمح لك بالخروج من المنزل من جديد؟ اتبع عندئذ القواعد العامة ضد فيروس كورونا والتي أصدرتها الحكومة. راجع Rijksoverheid.nl للمزيد من المعلومات. هل لديك أسئلة أخرى؟ اتصل هاتفياً بمصلحة GGD القريبة منك أو راجع فيروس كورونا كوفيد-19 على موقع Rijksoverheid.nl.

القواعد إن كنت مصاباً بفيروس كورونا.

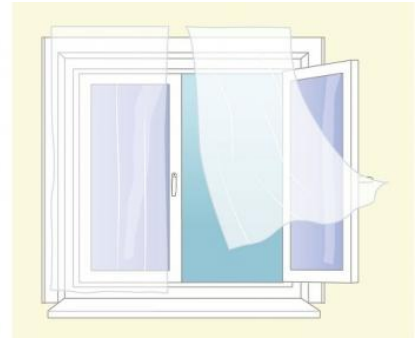
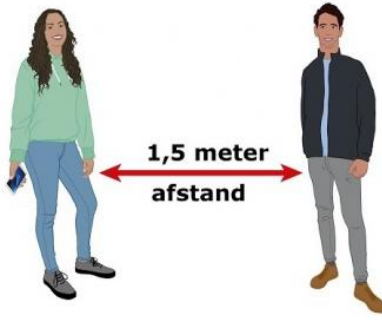
يتلقى جميع الأشخاص الساكنين معك في المنزل رسالة خاصة بهم بها القواعد. يجب على جميع الأشخاص الساكنين معك في المنزل (بما فيهم الأطفال) أن يراعوا القواعد. حتى لا يمكن أن ينتشر الفيروس أكثر ويعدي أشخاصاً آخرين.

1. ابق في المنزل ولا تستقبل زيارة

- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو المتجر أو العمل.
- إنما يسمح لك بالجلوس في حديقةك أو في شرفتك.
- لا يسمح لأحد بالقدوم لزيارتك ما عدا المساعدة الطبية (مثل طبيب الأسرة ومصلحة GGD). كما لا يسمح لمن يسكن معك في المنزل أن يستقبل زيارة.
- يسمح فقط لمن يسكن معك بالتواجد في المنزل معك.

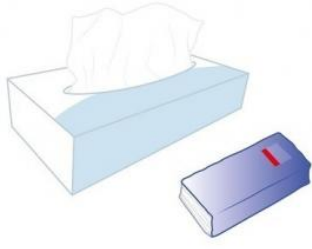


2. كيف أتعامل مع الأشخاص الساكنين معي في المنزل؟



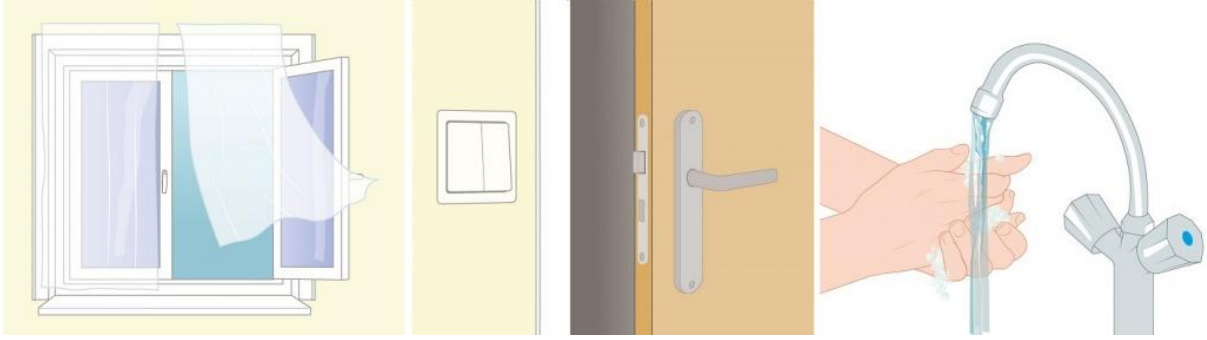
- إنه من المهم أن تلتزم بالقواعد فستتجنب بهذه الطريقة أن يصاب الأشخاص الساكنين معك في المنزل بفيروس كورونا.
- ابق قدر الإمكان في الغرفة الخاصة بك. تنام هناك وتنام لوحدهك.
- يدخل الأشخاص الآخرون في المنزل غرفتك أقل ما يمكن.
- تقرب أقل ما يمكن من الأشخاص الآخرين في المنزل.
- البقاء على بعد 1.5 متر من الأشخاص الآخرين في المنزل. أي عدم المعانقة والتقبيل وممارسة الجنس.
- استخدم أدوات المائدة والأطباق والأكواب والكؤوس الخاصة بك.
- استخدم فرشاة الأسنان الخاصة بك.
- استخدم المناشف الخاصة بك.
- إذا كان هناك حمامات ومراحض عديدة في المنزل فاستخدم مرحاضاً وحماماً آخر غير ما يستخدمه الأشخاص الساكنون معك في المنزل.
- إذا كان هناك حمام واحد ومرحاض واحد في المنزل وتشاركهما مع الآخرين فنظف الحمام والمرحاض يومياً.
- افتح النافذة في الغرفة التي تتواجد فيها بضع مرات في اليوم لمدة 30 دقيقة. يدخل بذلك الهواء النقي إلى الداخل.

3. السعال والعطس في داخل المرفق وغسل اليدين



- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. قم بذلك دائمًا:
 - بعد السعال والعطس
 - بعد زيارتك للمرحاض
 - بعد التنظيف والترتيب
 - قبل الطبخ والأكل.
- استخدم المناديل الورقية للسعال.
- في حالة عدم توفر منديل ورقي اسعل في داخل المرفق.
- استخدم المنديل مرة واحدة فقط ثم ارمه في سلة المهملات. اغسل يديك بعد ذلك.

4. احرص على أن تكون الغرفة نظيفة



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

5. احرص على أن يكون المنزل نظيفًا



- إن كان من الممكن فنظف الغرفة والحمام الخاصين بك. سينظف الأشخاص الآخرون الموجودون معك في المنزل الغرفة الأخرى في المنزل.
- نظف الأشياء التي تستخدمها كثيرًا كل يوم، مثل زر شطف المراض ومقابض الباب وأزرار الإضاءة.
- نظفها باستخدام المواد المنظفة العادية.
- ضع فور التنظيف قطعة قماش التنظيف في الغسالة.
- 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 غسيلك في سلة غسيل منفصلة.
- اغسل الملابس على 40 درجة أو أكثر بالغسالة.
- اغسلها باستخدام برنامج غسل كامل وصابون الغسيل العادي.
- اغسل أدوات المائدة في غسالة الصحون باستخدام برنامج الغسل الموسع أو اغسل أدوات المائدة بشكل منفصل عن الصحون الأخرى باستخدام صابون غسيل الصحون وماء ساخن.
- تخلص من نفاياتك في كيس نفايات منفصل في غرفتك. 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.](#)