

كوفيد 19

الحجر الصحي المنزلي للأشخاص المُخالطين

معلومات تكميلية لإعلان وزارة الدولة البافارية للصحة والرعاية الصادر بتاريخ 31 أغسطس/آب 2021، الرقم المرجعي G5ASz-G8000-2020/122-925، المُعدّل في نسخته الأخيرة بالإعلان الصادر في 29 أكتوبر/تشرين الأول 2021، الرقم المرجعي G51z-G8000-2021/505-454

معلومات مهمة حول السلوكيات والصحة الشخصية

انتشر فيروس كورونا "سارس كوف 2" عالمياً بسرعة كبيرة للغاية. وتتخذ العدوى، التي تُسمى "كوفيد 19"، نهجاً لطيفاً في غالب الحالات، تماماً مثل نزلة برد يصحبها سعال وحمى وصداع وآلام في المفاصل أو أحياناً الزكام، وليس من النادر كذلك حدوث اضطرابات في حاسة الشم والتذوق. وفي بعض الأحيان لا تظهر أي أعراض مرضية ("مسار المرض دون أعراض"). ولكن في حالاتٍ أخرى تكون هناك أعراضٌ جسيمة. وهناك فئاتٌ مُعيّنة أكثر عرضة لهذا الخطر وهم بشكلٍ خاص الأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة سابقة ولم يتلقوا التطعيم. وهؤلاء يحتاجون إلى حماية خاصة. وهنا لا بد من منع انتشار العدوى وقطع سلاسلها. ويساهم الحجر الصحي والعزل مساهمةً محورية في هذا الأمر.

▶ أين يحدث الحجر الصحي؟ يحدث الحجر الصحي عادة في الشقة

السكنية التي يقيم فيها أيضاً الشخص المصاب بفيروس كورونا "كوفيد 19". ولا يجوز مغادرة الشقة السكنية أثناء الحجر الصحي، ولكن يُسمح من حين لآخر بالذهاب إلى الشرفة أو النافذة أو الحديقة الخاصة، الملحقة بالمنزل مباشرةً ولا تُستخدم بشكلٍ جماعي.

▶ الدعم من الخارج: اطلب المساعدة من الأقارب الذين لا يعيشون

معك في الأسرة والأصدقاء والمعارف، على سبيل المثال في عملية التسوق وقضاء الحوائج الضرورية. كما توجد عروض المساعدة الخدمية التطوعية المتاحة بوفرة على مستوى الولاية، ويمكنك التواصل مع الكثير منها عبر الإنترنت، أو هاتفياً كما هو الحال في الخدمات التي تقدمها البلديات أو مكاتب الصحة المحلية.

▶ البقاء على اتصال مع مكتب الصحة: يمكن أن يظل الموظفون

والموظفات بفريق متابعة المخالطين (Contact Tracing Team) التابع لمكتب الصحة على اتصال معكم طوال فترة الحجر الصحي، والاستعلام عن الحالة الصحية والالتزام بالإجراءات المقررة، وكذلك الاستفسار عن احتمال احتياجكم إلى الدعم أو المساعدة.

▶ مراقبة الصحة: ينبغي أن يقوم كل مخالط في البيت بقياس درجة

حرارته يومياً وتدوين أعراض المرض المحتملة التي تظهر لديه. ويُنصح بإجراء اختبار "كوفيد 19" في بداية الحجر الصحي؛ ويخبرك مكتب الصحة بهذا. فإن جاءت نتيجة الاختبار إيجابية أو لاحظت أعراضاً مرضية، فعليك التواصل على الفور مع مكتب الصحة.

▶ إذا كنت بحاجة إلى المساعدة الطبية خلال الحجر الصحي،

فتواصل مع طبيبتك أو طبيبك أو مع خدمة الطوارئ التابعة لرابطة التأمين الصحي في بافاريا عبر رقم الهاتف 116117 أو مع طبيب الطوارئ، إذا دعت الحاجة. واذكر خلال الاتصال أنك تمكث في الوقت الراهن في حجرٍ صحي. نرجو إبلاغ مكتب الصحة أيضاً.

الالتزام بالحجر الصحي

يُطبّق على جميع الأشخاص الذين يعيشون في أسرة واحدة مع شخصٍ مُصاب بفيروس كوفيد 19 ما يلي: هم ملزمون بموجب أمر حكوميّ بالحجر الصحيّ - طيلة المدة الزمنية التي يتأكد معها أنهم لم يُصابوا بعدوى فيروس كورونا.

خُددت معالم الالتزام بالحجر الصحي وكافة القواعد المرتبطة بذلك في المرسوم العام الصادر عن وزارة الدولة البافارية للصحة والرعاية بشأن تنفيذ قانون الوقاية من العدوى (IfSG)، والذي تحصلون على الجزء الصادر منه مع هذه المعلومات.

ويُنهي الحجر الصحي لك كأحد أفراد الأسرة بعد عشرة أيام منذ بداية ظهور أعراض الإصابة لدى الحالة المصابة بكوفيد 19 أو - في حال عدم ظهور أعراض - بعد عشرة أيام من النتيجة الإيجابية للاختبار، إذا لم تظهر خلال فترة الحجر الصحي أعراض كوفيد 19 المعتادة.

ويمكن أيضاً إنهاء الحجر الصحي المنزلي مبكراً إذا توفرت نتيجة اختبار سلبية لاختبار أجري لأفراد الأسرة على يد أشخاص مدربين في اليوم رقم 7 (اختبار الحمض النووي، مثل اختبار PCR أو اختبار المستضدات). وينتهي الحجر بمجرد إرسال نتيجة الاختبار السلبية إلى مكتب الصحة المختص. لكن يُنصح بأن تنتبه لمدة 20 يوماً بعد ظهور أعراض كوفيد 19 إلى احتمال ظهور أعراض للمرض، وإبلاغ مكتب الصحة بها على الفور حال ظهورها.

ما الذي يجب مراعاته أثناء الحجر الصحي؟ من المهم أثناء الحجر الصحي الابتعاد قدر الإمكان عن الشخص المريض بفيروس كوفيد 19 في الأسرة حتى لا تُصاب بالعدوى. وهذا يعني بصفة خاصة:

▶ **تقليل الالتقاء قدر الإمكان:** قَلِّل حالات التواصل مع المريض وحافظ على مسافة تباعد لا تقل عن 1,5 متر. ويجب أن تُختَرَل اللقاءات فيما بينكم إلى أقل وقتٍ ممكن، وعلى الجميع ارتداء غطاء الفم والأنف (الكمامة).

▶ كما يجب تقادي الاحتكاك مع أشخاصٍ من خارج المسكن – كساعي البريد أو موظف خدمة التوصيل أو الجيران أو الأصدقاء أو المعارف. اطلب ترك الطلبات أمام المدخل.

▶ ينبغي أن ينام فرد الأسرة المريض في غرفة مستقلة وأن يتواجد بها نهارًا وحده أيضًا. ينبغي دخول الأماكن المشتركة مثل المطبخ والحمام بشكل منفصل زمنيًا وألا يتم تناول وجبات الطعام بشكل مشترك. مهم: تجب تهوية جميع الغرف جيدًا!

▶ **يمثل الحجر الصحي تحديًا كبيرًا للأطفال بشكل خاص؛ وتجب موائمة القواعد بشكل يتلاءم مع العمر.** يقدم مكتب الصحة المشورة للعائلات عن كيفية ترتيب الحجر الصحي بأفضل ما يكون حتى يتجاوز الأطفال والوالدان هذه الفترة بشكل جيد معًا.

▶ **التنظيف الجيد:** إذا كان الحمام أو المرحاض أو المطبخ يُستخدم بصورةٍ مشتركة، فلا بد من تنظيف أسطح التلامس جيدًا بعد أن يستخدمها فرد الأسرة المريض. ويكفي لهذا استخدام مواد التنظيف المنزلية المعتادة. أما المناشف الخاصة فلا يستخدمها سوى صاحبها، على أن تُبدَل وتُغسَل بانتظام. لا تتقاسموا الأمتعة المنزلية مثل الأواني والملابس مع بعضكم البعض.

المزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد 19:

الخط الساخن التابع لحكومة الولاية في حالات فيروس كورونا 089122220

www.bayern.de: "فيروس كورونا – نظرة عامة"

www.stmgp.bayern.de/coronavirus، صفحة المعلومات

الخاصة بوزارة الدولة للصحة والرعاية



تجد المرسوم العام عن العزل مع ترجماتٍ وشروحاتٍ مُبسَّطة على موقعنا الإلكتروني

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

نتمنى لكم موفور الصحة!

▶ ينبغي أن يكون الأقارب والأشخاص الآخرون الخاضعون للحجر الصحي مع شخص مُصاب بفيروس كوفيد 19 بصحة جيدة ولا يعانون من أمراض سابقة. وينبغي ألا يتواجد معهم في هذا الوقت كبار السن، والأشخاص المعرضين للخطر لكونهم يعانون من أمراض مزمنة، أو من يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.

▶ **معا لتجنب المزيد من العدوى:** لا مفر من التزام الجميع في المنزل بقواعد النظافة!

▶ **أبلغ الأقارب من غير المتواجدين في الأسرة بأنك تخضع للحجر الصحي.** وبالرغم من أن هؤلاء لا يجب عليهم الخضوع للحجر الصحي، لكن ينبغي عليهم مراقبة احتمال ظهور أعراض مرضية عليهم وتقييد الاتصالات مع الآخرين قدر الإمكان.

أهم قواعد النظافة الصحية

السعال والعطس بعناية

ابتعد بأكبر مسافة ممكنة عن الآخرين وأدر وجهك عن الآخرين، ثم اعطس أو اسعل في مرفق الذراع أو في منديل الاستخدام لمرة واحدة، ثم تخلّص من المنديل على الفور في كيس قمامة مُغلق.

نظافة اليدين

تجنّب المصافحة باليد أو الإمساك بأيدي الآخرين. اغسل يديك جيدًا بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 إلى 30 ثانية، خاصةً

- بعد تنظيف الأنف أو العطس أو السعال،
- وقبل تحضير الأطعمة،
- وقبل تناول الطعام،
- وبعد استعمال المرحاض،
- دائمًا عندما تبدو اليدين متسختين على نحوٍ واضح،
- وقبل التواصل مع الآخرين وبعده،
- خاصة بعد التواصل مع شخص مُصاب بالعدوى أو في محيطه المباشر.

يمكنك استخدام مواد تعقيم اليدين المحتوية على الكحول والرفيقة على الجلد في حالة تلوث اليدين غير المرئي. وانتبه أثناء ذلك إلى التسمية المكتوبة على مادة التعقيم بأنها "مضادة للفيروسات بشكل محدود" أو مضادة للفيروسات بشكل محدود بلس" أو "مضادة للفيروسات".