



## كوفيد 19

### الحجر الصحي للمُخالطين المُقرَّبين

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

#### معلوماتٌ مهمة حول السلوكيات والصحة الشخصية

► **أين يحدث الحجرُ الصحي؟** يجب أن يحدث الحجرُ الصحي في شقةٍ أو في جزءٍ آخرٍ من بناية يمكن تمييز حدوده مكانياً؛ وغالباً ما تختارُ غالبية المصابين شقتهم الخاصة لتنفيذ ذلك. ولا يجوز لك مغادرتها أثناء الحجر الصحي، ولكن يُسمح لك، منفرداً ومن حينٍ لآخر، بالذهاب إلى الشرفة أو النافذة أو الحديقة الخاصة، الملحقة بالمنزل مباشرةً ولا تُستخدم بشكلٍ جماعي.

► **الدعم من الخارج:** اطلب من الأقارب والأصدقاء والمعارف المساعدة، 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 المحليّة.

► **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 حالتكم الصحية والالتزام بالإجراءات المقررة، وكذلك الاستفسار عن احتمال احتياجكم إلى الدعم أو المساعدة.

► **مراقبة الصحة:** نرجو قياس درجة حرارة جسمك كل يوم وتدوين أعراض المرض المحتملة. ويُنصح بإجراء اختبار "كوفيد 19" في بداية الحجر الصحي؛ ويخبرك مكتب الصحة بإجراءات هذا الأمر. 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 تمكثُ في الوقت الراهن في حجرٍ صحي. نرجو إبلاغ مكتب الصحة أيضاً.

انتشر فيروس كورونا "سارس كوف 2" عالمياً بسرعةٍ كبيرةٍ للغاية. وتتخذُ العدوى، التي تُسمّى "كوفيد 19"، نهجاً طيفياً 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 أيُّ أعراضٍ مرضيةٍ ("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 أمراضٍ خطيرة سابقة ولم يتلقوا التطعيم. وهؤلاء يحتاجون إلى حمايةٍ خاصة. وهنا لا بد من منع انتشار العدوى وقطع سلاسلها. ويساهم الحجر الصحي والعزل مساهمةً محورية في هذا الأمر.

#### الالتزام بالحجر الصحي

ينطبقُ على كافة الأشخاص الذين خالطوا بشكل وثيق في الأيام الماضية حالة مصابة بفيروس كورونا "كوفيد 19" ما يلي: هم ملزمون بموجب أمرٍ حكوميّ بالحجر الصحي – طيلة المدة الزمنية التي يتأكد معها أنهم لم يُصابوا بعدوى فيروس كورونا.

خُدِّت 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.

ينتهي الحجر الصحي عندما تنتضي عشرة أيام على التواصل الوثيق مع حالةٍ تأكّدت إصابتها بعدوى فيروس كوفيد 19 ولم تظهر أثناء الحجر الصحي أية أعراضٍ مرضيةٍ نمطيةٍ لعدوى فيروس كوفيد 19. ويمكن أيضاً إنهاء الحجر الصحي المنزلي مبكراً إذا توفرت نتيجة اختبار سلبية لاختبار أجري على يد أشخاصٍ 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 تنتهي لمدة 14 يوماً بعد الاختلاط الوثيق مع الحالة المصابة بفيروس كوفيد 19 إلى احتمال ظهور أعراضٍ للمرض، وإبلاغ مكتب الصحة بها على الفور حال ظهورها.

ما الذي يجب على الأسرة والسكان الآخرين معرفته؟

ما الذي يجب مراعاته أثناء الحجر الصحي؟ من المهم أثناء الحجر الصحي الابتعاد قدر الإمكان عن أفراد الأسرة الآخرين بالمنزل حتى وإن لم تشعر بالمرض. وهذا يعني بصفة خاصة:

► **تقليل الالتقاء قدر الإمكان:** قلل حالات التواصل مع رفاقك في السكن وحافظ على مسافة فاصلة لا تقل عن 1,5 متر. ويجب أن تُحتزَل اللقاءات فيما بينكم إلى أقل وقتٍ ممكن، وعلي الجميع ارتداء غطاء الفم والأنف (الكمامة).

► كما يجب تفادي الاحتكاك مع أشخاص من خارج المسكن – كساعي البريد أو موظف خدمة التوصيل أو الجيران أو الأصدقاء أو المعارف. اطلب ترك الطلبات أمام المدخل.

► نَم في غرفة منفصلة وامكث فترة النهار في حجرٍ وحدك. ينبغي دخول الأماكن المشتركة مثل المطبخ والحمام بشكل منفصل زمنيًا وألا يتم تناول وجبات الطعام بشكل مشترك. مهم: تجنب 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 المراحيض أو المطبخ يُستخدم بصورةٍ مشتركة، فلا بد من تنظيف أسطح التلامس جيدًا بعد استخدامها. ويكفي لهذا استخدام مواد التنظيف المنزلية المعتادة. أما المناشف الخاصة فلا يستخدمها سوى صاحبها، على أن تُبدَل وتُغسَل بانتظام. ولا تتقاسم الأمتعة المنزلية مثل الأواني والملابس مع الآخرين.

**المزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد 19:**

الخط الساخن التابع لحكومة الولاية في حالات فيروس

كورونا 089122220

[www.bayern.de](http://www.bayern.de): "فيروس كورونا – نظرة عامة"

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus)، صفحة المعلومات

الخاصة بوزارة الدولة للصحة والرعاية



تجد المرسوم العام عن العزل مع ترجماتي وشروحات مبسطة على موقعنا الإلكتروني  
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

**نتمنى لكم موفور الصحة!**

► ينبغي أن يكون الأقارب والأشخاص الآخرون الخاضعون معك للحجر الصحي بصحة جيدة ولا يعانون من أمراض سابقة. وينبغي ألا يتواجد معهم في هذا الوقت كبار السن، والأشخاص المعرضون للخطر كونهم يعانون من أمراض مزمنة، أو من يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.

► **الانتباه للأعراض، وتقليل الاتصال بالأشخاص إلى الحد الأدنى:** من يعيش مع شخصٍ مُخالط في منزلٍ واحد أو لديه اتصال مباشر به بطريقٍ آخر، يجب عليه أن يقلل الاتصالات الجسدية مع الآخرين قدر الإمكان بالرغم من عدم وجوب خضوعه للحجر الصحي. وفي حال ظهور أعراض الإصابة بكوفيد 19 يجب إبلاغ مكتب الصحة على الفور. ولا تنس: لا مفر من التزام الجميع بقواعد النظافة!

## 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 تخلص من المنديل على الفور في كيس قمامة مغلق.

### نظافة اليدين

تجنب المصافحة باليد أو إمساك أيدي 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 المراحيض،
- دائمًا عندما تبدو اليدين متسختين على نحو واضح،
- وقبل التواصل مع الآخرين وبعده،
- خاصة بعد التواصل مع شخصٍ مُصاب بالعدوى أو في محيطه المباشر.

يمكنك استخدام مواد تعقيم اليدين المحتوية على الكحول والريقية 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".

نسخة نشرة المعلومات:

2 نوفمبر/تشرين الثاني 2021