

كوفيد 19

العزل إذا جاءت نتيجة اختبار الحمض النووي إيجابية

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

► أين يحدث العزل؟

يجب أن يحدث العزل في شقةٍ أو في جزءٍ آخرٍ من بنايةٍ يمكن تمييز حدوده مكانيًا؛ وغالبًا ما تختارُ غالبيةُ المصابين شقتهم الخاصة لتنفيذ ذلك. ولا يجوز لك مغادرتها أثناء العزل، ولكن يُسمح لك، منفردًا ومن حينٍ لآخر، بالذهاب إلى الشرفة أو النافذة أو الحديقة الخاصة، الملحقة بالمنزل مباشرةً ولا تُستخدم بشكلٍ جماعي.

► الدعم من الخارج:

اطلب من الأقارب الذين لا يعيشون معك في نفس الأسرة 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 مكتب الصحة المحلي.

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

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

► إذا ساءت حالتكم الصحية أثناء العزل أو كنتم بحاجة إلى المساعدة

الطبية 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. ويجب أن تبيّن خلال الاتصال أنك تمكّنت في الوقت الراهن في العزل لأن نتيجة اختبارك لفيروس كورونا جاءت إيجابية. نرجو إبلاغ مكتب الصحة أيضاً.

الالتزام بالعزل

يجب على جميع الأشخاص الذين تم إخبارهم بأن نتيجة اختبار الحمض النووي (مثل اختبار PCR) لديهم إيجابية، الالتزام بما يلي: يجب عليهم بموجب أمر حكومي بالخضوع للعزل على الفور وإبلاغ مكتب الصحة بأن نتيجة اختبارهم جاءت إيجابية. ويبلغكم مكتب الصحة بالخطوات التالية ويصدر جميع الأوامر الضرورية.

حدّدت معالم الالتزام بالعزل 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.

وينتهي العزل إذا كان المرض بلا أعراض بعد 14 يوماً على الأقل بعد الثبوت الأول لوجود الفيروس، أي بعد 14 يوماً بعد الاختبار. فإن ارتبط مسار المرض بظهور أعراض مرضية خفيفة، ينتهي العزل على الأقل بعد 14 يوماً والخلو من الأعراض بعدها لمدة 48 ساعة على الأقل. ويقرر مكتب الصحة المختص إنهاء العزل، بشرط إجراء اختبار نهائي تكون نتيجته سلبية.

ما الذي يجب على أسترِك والأقارب المباشرين معرفته؟

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

► جميع الأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل يُعدون من المخالطين المقربين وبالتالي يخضعون أيضًا للحجر الصحي. وبيدكم مكتب الصحة بكل الخطوات التالية. فإن ظهرت لدى المخالطين أعراض مرضية وجب عليهم إبلاغ مكتب الصحة.

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 مغلق.

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 المراض،
- دائمًا عندما تبدو اليدين متسختين على نحو 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 والرقيقة 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".

ما الذي يجب مراعاته أثناء العزل؟

من المهم أثناء العزل الابتعاد قدر الإمكان عن أفراد الأسرة الآخرين بالمنزل حتى لا تعرّضهم لخطر الإصابة بعدوى فيروس كورونا. وهذا يعني بشكل أساسي:

► **تقليل الالتقاء قدر الإمكان:** قَلِّل حالات التواصل مع رفاقك في السكن وحافظ على مسافة فاصلة لا تقل عن 1,5 متر. ويجب أن تُحتَرَل اللقاءات فيما بينكم إلى أقل وقتٍ ممكن، وعلى 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 حجرة وحدك. ينبغي دخول الأماكن المشتركة مثل المطبخ والحمام بشكل منفصل زمنيًا وألا يتم تناول وجبات الطعام بشكل مشترك. مهم: تجب تهوية جميع الغرف جيدًا!

► **تجب موائمة عزل الأطفال بشكل يتلاءم مع العمر،** حتى يتجاوز الأطفال والوالدان هذه الفترة بشكل جيد معًا، لهذا يقدم مكتب الصحة المشورة بشكل فردي.

► **التنظيف الجيد:** إذا كان الحمام أو المراض أو المطبخ يُستخدم بصورة 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.

► اجمع ملابسك المراد غسلها في كيس بلاستيكي مُحكم الغلق، واغسلها قدر الإمكان عند درجة حرارة 60 درجة مئوية، باستخدام مسحوق غسيل عادي.

► يجب جمع جميع النفايات خاصة مناديل الجيب وغيرها من الأدوات التي قد تكون ناقلة للعدوى في وعاء محكم الإغلاق في غرفة المريض. تخلّص من كيس القمامة محكم الغلق في باقي القمامة.

المزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد 19:

الخط الساخن التابع لحكومة الولاية في حالات فيروس

كورونا 089122220

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

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

الخاصة بوزارة الدولة للصحة والرعاية



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

نسخة نشرة المعلومات:

2 نوفمبر/تشرين الثاني 2021