

كوفيد 19

العزل إذا جاءت نتيجة اختبار المستضدات السريع إيجابية،

يجريه أخصائيون أو جهة أخرى مُكفَّفة

معلوماتٍ 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 آخر من بناية يمكن تمييز حدوده مكانياً؛ وغالباً ما تختارُ غالبية المصابين شقتهم الخاصة لتنفيذ ذلك. ولا يجوز لك مغادرتها أثناء العزل، ولكن يُسمح لك، منفرداً ومن حينٍ لآخر، بالذهاب إلى الشرفة أو النافذة أو الحديقة الخاصة، الملحقة بالمنزل مباشرةً ولا تُستخدم بشكلٍ جماعي.

▶ في الطريق إلى اختبار PCR:

اختبار الحمض النووي، مثل اختبار PCR، هو الطريقة الأكثر أماناً للاستدلال على وجود عدوى الإصابة بفيروس كورونا. لهذا يُجرى لمراجعة نتيجة اختبار المستضدات السريع. ويجوز لك مغادرة الشقة السكنية لإجراء اختبار الحمض النووي بناءً على توجيه مكتب الصحة. ويجب الانتباه إلى أن عليك تقليل الاتصالات بالأشخاص قدر الإمكان عند التوجه لإجراء الاختبار وارتداء كامامة طبية (FFP2) في هذا الوقت خارج شقتك.

▶ 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.

▶ إذا ساءت حالتك الصحية أثناء العزل أو كنت 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 تبُلغ خلال الاتصال أنك تمكثُ في الوقت الراهن في العزل لأنه يُستبهِ في إصابتك بفيروس كورونا "كوفيد 19". نرجو إبلاغ مكتب الصحة أيضاً.

الالتزام بالعزل

يجب على جميع الأشخاص الذين تم إخبارهم بأن نتيجة اختبار المستضدات السريع لديهم بشأن فيروس كورونا "سارس كوف 2" إيجابية يُطبق ما يلي: يجب عليهم بموجب أمر حكومي بالخضوع للعزل على الفور وإبلاغ مكتب الصحة بنتيجة اختبارهم. اتفق على الفور على موعد لإجراء اختبار الحمض النووي مثل اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) لمراجعة نتيجة الاختبار السريع.

خُدِّت 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.

ويُنهي العزل إذا جاءت نتيجة اختبار الحمض النووي سلبية. فإن جاءت نتيجة اختبار الحمض النووي إيجابية، فقد تأكدت الإصابة بعدوى فيروس كورونا. وحينها يجب عليك الاستمرار في البقاء بالمنزل. وبيدكم مكتب الصحة بكل الخطوات التالية ويُعلمكم بالأوامر الضرورية الأخرى.

ما الذي يجب على أسترک والسكان الآخرين معرفته؟

ما الذي يجب مراعاته أثناء العزل؟ من المهم أثناء العزل الابتعاد قدر الإمكان عن أفراد الأسرة الآخرين بالمنزل حتى وإن لم تشعر بالمرض. وهذا يعني بشكل أساسي:

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

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

▶ ثم 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!

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

▶ **التنظيف الجيد:** إذا كان الحمام أو المرحاض أو المطبخ يُستخدم بصورة مشتركة، فلا بد من تنظيف أسطح التلامس جيدًا بعد استخدامها. وكفي لهذا استخدام مواد التنظيف المنزلية المعتادة. أما المناشف الخاصة فلا يستخدمها سوى صاحبها، على أن تُبدل وتُغسل بانتظام. ولا تتقاسم الأمتعة المنزلية مثل الأواني والملابس مع الآخرين.

▶ 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 لكونهم يعانون من أمراض مزمنة، أو من يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.

▶ **الانتباه للأعراض، وتقليل الاتصال بالأشخاص إلى الحد الأدنى:** من يعيش في منزل واحد مع شخص يُشتبه في إصابته بفيروس كورونا لأن نتيجة الاختبار السريع لديه جاءت إيجابية، فعليه أن يقلل الاتصالات المباشرة مع الآخرين إلى أقل حد ممكن والانتباه إلى احتمال ظهور أعراض مرضية لديه أيضًا. ويجب إبلاغ مكتب الصحة بهذا على الفور عند ظهور الأعراض. 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 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 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 والريquette 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".

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 ترجمات وشروحات مبسطة على موقعنا الإلكتروني
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

نتمنى لكم موفور الصحة!

نسخة نشرة المعلومات:

2 نوفمبر/تشرين الثاني 2021