

كوفيد 19 الحجر الصحي للمُشتبه بهم

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" عالميًا بسرعة كبيرة للغاية. وتتخذ العدوى، التي تُسمى "كوفيد 19"، نهجًا لطيفًا في غالب الحالات، تمامًا مثل نزلة برد يصحبها سعال وحمى وصداع وآلام في المفاصل أو أحيانًا 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 أمراضٍ خطيرة سابقة ولم يتلقوا التطعيم. وهؤلاء يحتاجون إلى حماية خاصة. وهنا لا بد من منع انتشار العدوى وقطع سلاسلها. ويساهم الحجر الصحي والعزل مساهمةً محوريةً في هذا الأمر.

الالتزام بالحجر الصحي

ويسري ما يلي على جميع الأشخاص الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا "سارس كوف 2" بسبب ظهور أعراض المرض عليهم أو لأن نتيجة الاختبار الذاتي لهم جاءت إيجابية: هؤلاء الأشخاص ملزمون بموجب أمر حكومي بالحجر الصحي - طيلة المدة الزمنية التي يتأكد معها أنهم لم يُصابوا بالعدوى. ويتأكد الأمر باختبار الحمض النووي، مثل اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR).

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.

ويُنهي الحجر الصحي المنزلي للمُشتبه في إصابتهم بتقديم نتيجة سلبية لاختبار الحمض النووي، وعلى أقصى تقدير بعد اليوم الخامس من هذا الاختبار. فإن جاءت نتيجة الاختبار إيجابية فهذا يعني أنك مصابٌ بفيروس كورونا. وحينها يجب عليك الاستمرار في البقاء بالمنزل. ويبلغكم مكتب الصحة بالخطوات التالية ويُعلمكم بالأوامر الضرورية الأخرى.

▶ أين يحدث الحجر الصحي؟

يجب أن يحدث الحجر الصحي في شقة أو في جزء آخر من بناية يمكن تمييز حدوده مكانيًا؛ وغالبًا ما تختارُ غالبية المصابين شقتهم الخاصة لتنفيذ ذلك. ولا يجوز لك مغادرتها أثناء الحجر الصحي، ولكن يُسمح لك، منفردًا ومن حين 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.

▶ الراحة الجسدية:

إذا ظهرت عليك أعراض المرض أو شعرت بأنك مريضٌ، فإن الراحة الجسدية لبضعة أيام تكون مفيدة - بصرف النظر عما إذا كنت تعاني من عدوى فيروس كوفيد 19 أو من نزلة برد أصابت الشعب الهوائية وجلبت معها الحمى. استغل فترة الحجر الصحي لهذا الغرض حتى تقديم نتيجة اختبار PCR.

▶ إذا ساءت حالتك الصحية أثناء الحجر الصحي أو كنت بحاجة إلى

المساعدة الطبية فتواصل مع طبيبك 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 تبليغ خلال الاتصال أنك تمكث في الوقت الراهن في الحجر الصحي لأنه يُشتبه في إصابتك بفيروس كورونا "كوفيد 19". نرجو إبلاغ مكتب الصحة أيضًا.

ما الذي يجب على أسترک 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:** قلّل 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 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 غرفةٍ منفصلةٍ وامكث فترة النهار في حجرةٍ 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 بشكلٍ 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 المراض أو المطبخ يُستخدم بصورةٍ 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.

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 مُبسّطة على موقعنا الإلكتروني

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

▶ **ينبغي أن يكون الأقارب والأشخاص الآخرون الخاضعون معك للحجر الصحي بصحةٍ جيدة ولا يعانون من أمراضٍ سابقة.** ويجب ألا يتواجد معهم في هذا الوقت كبار السن، والأشخاص المعرضون للخطر لكونهم يعانون من أمراضٍ مزمنة، أو من يعانون من ضعفٍ في الجهاز المناعي.

▶ **العناية بصحتك الشخصية:**

من يعيش في بيتٍ واحد مع شخصٍ مُشتبه بإصابته بالفيروس، عليه أن ينتبه إلى احتمال ظهور أعراض فيروس كورونا "كوفيد 19" لديه وإبلاغ مكتب الصحة في هذه الحالة. 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 مُغلق.

▶ **نظافة اليدين**

تجنّب المصافحة باليد أو الإمساك بأيدي الآخرين. اغسل يديك جيدًا و 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 نحوٍ 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 والريفة على الجلد في حالة تلوث اليدين غير المرئي. وانتبه أثناء ذلك إلى التسمية المكتوبة على مادة التعقيم بأنها "مضادة للفيروسات في إطار محدود"، "مضادة للفيروسات بلس في إطار محدود" أو "مضادة للفيروسات".

نتمنى لكم موفور الصحة!

نسخة نشرة المعلومات:

2 نوفمبر/تشرين الثاني 2021