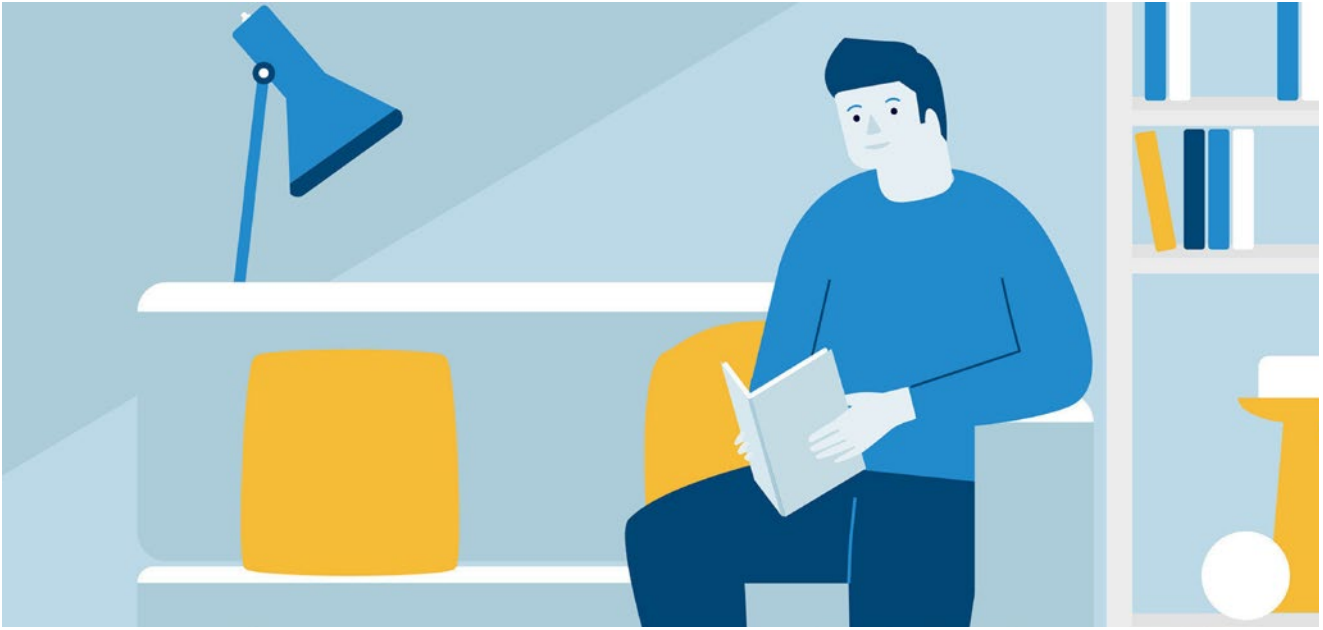


فيروس كورونا سارس-كوف-2 القواعد السلوكية وتوصيات التصرف للحجر الصحي المنزلي

يهدف الحجر الصحي المنزلي باعتباره إجراءً وقائيًا إلى الحد من انتشار فيروس كورونا سارس-كوف-2 ويلزم عليك خلال الحجر الصحي مراعاة قواعد سلوكية مهمة.



ما الحجر الصحي المنزلي؟

الحجر الصحي المنزلي هو إجراءً وقائيًا من المفترض أن يساعد في كبح انتشار فيروس كورونا سارس-كوف-2.

إنه عبارة عن عزلٍ مُحدّد زمنيًا للأشخاص المُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا سارس-كوف-2. وهؤلاء في الغالب أشخاصٌ خالطوا مُصابين بالمرض، أو أشخاصٌ عائِدون من الخارج من مناطق تُعدُّ بؤر انتشارٍ للمرض. ويُمكن فرض الحجر الصحي من قبل السلطات أو يُطبَّق كذلك تطوُّعًا.

يُنظِّم قانون مكافحة العدوى (IfSG) في ألمانيا إلزامية فرض حجرٍ صحيّ، ويُطبَّق من قبل الهيئة المختصة، والتي تكون في العادة مكتب الصحة المحليّ. ولا ينتهي الحجر الصحي تلقائيًا، وإنما يُرفع من قبل الهيئة المختصة مرةً أخرى.

تأمر السلطات المتمثلة كذلك عادةً في مكتب الصحة بإجراء عزلٍ في حالة الأشخاص الذين تثبّت إصابتهم بعدوى فيروس كورونا سارس-كوف-2 من خلال تحليلٍ إيجابيٍّ. ويجري العزل في المنزل أو في المستشفى وفقًا لوطأة المرض. وتُطبَّق معايير مُعيَّنة للخروج من العزل. وإذا استوفيت هذه المعايير، يُمكن عادةً افتراض أن الشخص لم يعد حاملًا للعدوى. ويُقرر ذلك مكتب الصحة بالتنسيق مع الطبيب المعالج. ويُفرض عادةً حجرٌ صحيّ على أفراد أسرة المريض في العزل المنزليّ.



ما اللوائح التي تنطبق على الحجر الصحي الإلزامي؟

يُفرض الحجر الصحي المنزلي عادةً على الأشخاص المُعرَّضين بشكلٍ كبير للإصابة بعدوى فيروس كورونا سارس-كوف-2. ويرتفع خطر الإصابة إذا حدثت مخالطةً وثيقةً خلال الأسبوعين الماضيين مع شخصٍ ثبتت إصابته معتملاً بعدوى فيروس سارس-كوف-2. وتعني المخالطة الوثيقة إجراءً محادثةً مع هذا الشخص وجهاً لوجه لمدة 51 دقيقة على الأقل أو حدوث تواصل مباشر مع إفرازات الجهاز التنفسي كالعطس والسعال مثلاً. يُمكن بالإضافة إلى ذلك أن يُصنّف مكتب الصحة شخصاً ما في مواقف أخرى باعتباره مخالطاً ذا احتمالية عالية لنقل العدوى ومن ثم يفرض عليه حجراً صحياً تجد مزيداً من الإرشادات حول التصرف في حالة مخالطة شخص مصاب بعدوى فيروس كورونا عبر www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion.de

يتعين عليك خلال الحجر الصحي الامتثال لتوجيهات مكتب الصحة. ويندرج ضمن تلك التوجيهات ألا تغادر المنزل أو تستقبل أيّ زيارة. وراقب كذلك حالتك الصحية. وقس درجة حرارة جسدك مرتين يوميًا، واحتفظ بدفتر لتسجيل أيّ علامات محتملة للمرض. وسوف يستعلم مكتب الصحة دوريًا عن حالتك الصحية.

يُرجى مراعاة أن: المخالفات ضد الحجر الصحي المفروض رسميًا من قبل السلطات يُمكن أن تُعاقب بغرامة مالية أو بالحبس.

ما نصائح النظافة التي تجب مراعاتها خلال الحجر الصحي؟

يجب عليك وعلى أفراد أسرتك الامتثال للقواعد السلوكية وتدابير النظافة التي يوصيك بها مكتب الصحة للحماية من انتشار فيروس كورونا. وهي تشمل:

- ◀ المكوث – إن أمكن – في غرفٍ غير تلك التي يتواجد بها أفرادُ أسرتك أو استخدام غرفٍ منفصلة مؤقتًا قدر الإمكان لتناول الوجبات على سبيل المثال.
- ◀ في حالة الإقامة المحتملة في الغرفة نفسها، يتعين الحفاظ على مسافة لا تقل عن 1,5 متر بينك وبين الآخرين وارتداء قناع الفم والأنف.
- ◀ احرص على تهوية جميع الغرف دوريًا.
- ◀ لا تشارك الأغراض المنزلية كالأطباق والبياضات على سبيل المثال مع الآخرين.
- ◀ يجب تنظيف الأسطح والأغراض التي لامستها دوريًا باستخدام المنظفات المنزلية.
- ◀ يجب عليك وعلى الآخرين في منزلك غسل اليدين بالصابون دوريًا بشكل جيد ولمدة 20 ثانية على الأقل.
- ◀ يجب إبعاد اليدين عن الوجه، وخاصة الفم والأنف والعينين.

الحجر الصحي للمسافرين القادمين من بؤر انتشار المرض

يتوجب عادةً على الأشخاص القادمين من الخارج إلى ألمانيا من أحد المناطق التي تُعد بؤر انتشار المرض، تطبيق حجر صحي منزلي لمدة عشرة أيام. يجب بالإضافة إلى ذلك استكمال إجراءات التسجيل الرقمي للدخول إلى البلاد. تجد مزيداً من المعلومات الحالية عبر

www.infektionsschutz.de/risikogebiet



- ◀ يُرجى مراعاة قواعد السعال والعطس: ابتعد عن الآخرين أكبر مسافة ممكنة عند السعال أو العطس، ويُفضّل أن تُشبح بوجهك في أثناء ذلك. اسعل أو اعطس في ثنية المرفق أو في منديل يُستخدم لمرة واحدة، ثم تخلص منه بعدها. اغسل يديك بعد ذلك وبعد تنظيف الأنف جيدًا أيضًا.
- ◀ يُمكن -في حالات فردية بعد التشاور مع الطبيب - أن يكون استخدام مطهر لليدين و/أو الأسطح مفيدًا، على سبيل المثال في حالة رعاية مريض مصاب بعدوى شديدة في المنزل أو في حالة وجود أشخاص مُعرضين بشكل خاص لإمكانية الإصابة بالعدوى نظرًا لنقص المناعة لديهم. تجد إرشادات حول تدابير النظافة التي يتعين على مرضى فيروس كوفيد-19 مراعاتها خلال العزل المنزلي عبر www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

ما العمل عند ظهور أعراض المرض أو إذا أصبحت الأعراض أكثر شدة؟

- أبلغ مكتب الصحة على الفور رجاءً إذا شعرت خلال الحجر الصحي المنزلي بتطور أعراض الإصابة بالعدوى كالحُمى أو السعال أو ضيق التنفس أو الشعور العام بالإعياء.
- إذا كنت تتعافى في العزل المنزلي من إصابة مؤكدة طفيفة بفيروس كوفيد-19، يتعين عليك الحصول على مشورة طبية فورية عبر الهاتف في حالة زيادة الشكاوى المرضية لديك.
- إذا كنت تعاني من مرضٍ آخر أو إذا كنت مريضًا بالفعل وتحتاج إلى مساعدة طبية، فتواصل هاتفياً مع عيادة طبيب الأسرة الخاص بك أو أيّ عيادةٍ أخرى أو مع خدمة الطوارئ الطبية عبر هاتف رقم 116117. وتأكد خلال المكالمات الهاتفية من الإشارة إلى حجرك الصحي أو عزلك المنزلي. اتصل في الحالات الطارئة - مثلاً في حالة ضيق التنفس الحاد - على رقم هاتف الطوارئ 112.

أين تجد المساعدة خلال الحجر الصحي المنزلي؟

- ◀ اطلب من أحد أفراد الأسرة أو من أحد أصدقائك ومعارفك أو من أحد جيرائك أن يُزوّدك بالمواد الغذائية والأدوية والسلع اليومية الأخرى. ومن الأفضل أن تُوضّع المشتريات أمام عتبة بابك.
- ◀ والأمر ذاته بالنسبة للوجبات الغذائية التي تطلبها عن طريق خدمة التوصيل وكذلك الطرود؛ يجب أن تُوضع أمام شقتك.
- ◀ إذا كنت تملك كلبًا، فاطلب من أحد أفراد أسرتك أو معارفك التجوّل به.
- ◀ إذا كانت لديك مشاكل في توفير احتياجاتك، فتحدث مع مكتب الصحة حول هذا الأمر. حيث تُقدّم المساعدات على سبيل المثال من قِبَل المساعدين المتطوعين في البلدية.

كيف يُمكنك تقليل أعباء الحجر الصحيّ عليك وعلى أطفالك؟

- ◀ يُمثّل الحجر الصحي المنزلي تحديًا كبيرًا خاصة بالنسبة للأطفال. اشرح لهم الموقف بما يتناسب مع عمرهم، وخذ مخاوفهم على محمل الجد (تجد مزيدًا من الإرشادات عبر www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind)



- ◀ من المفيد أن يكون لديك روتين يومي تتبعه أنت وعائلتك.
- ◀ يُرجى أيضًا في هذا الموقف الخاص مراعاة متابعة وسائط منتقاة تناسب مع الفئة العمرية للأطفال والشباب. تجد نصائح ومعلوماتٍ للآباء والأطفال حول رعاية الأطفال والعمل من المنزل من خلال صفحات [.kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de).
- ◀ يُمكن الحفاظ على العلاقات الاجتماعية أيضًا دون اختلاطٍ مباشر: ابقَ على تواصلٍ مع أقاربك وأصدقائك على سبيل المثال من خلال الهاتف والوسائط الأخرى. واسمح لطفلك بذلك أيضًا.
- ◀ اهتم بالتمارين الرياضية. تجد عبر الإنترنت العديد من الاقتراحات لممارسة الرياضة البدنية في المنزل وللأنشطة المرحلة المناسبة للأطفال في شقتك الخاصة أو في الحديقة، إن وجدت.
- ◀ لا تخجل كذلك من الاستعانة عند الحاجة بالعروض الهاتفية مثل هاتف الرعاية النفسية أو الخدمات الأخرى لإدارة الأزمات.
- ◀ أنشئت خطوطٌ ساخنة في العديد من الأماكن لتقديم المشورة الهاتفية حول الاستفسارات التي تتعلق بالتعايش الأسري. استعلم عن ذلك من خلال الموقع الإلكتروني لبلديتك أو مدينتك.

معلوماتٌ أخرى

- معلوماتٌ للمواطنين: «نصائح حول الحجر الصحي المنزلي» و «كوفيد-19: نصائح للآباء» نصائح عملية من المكتب الاتحادي للحماية المدنية والإغاثة من الكوارث (BBK) – بلغة مبسطة أيضًا
- الكتيب الدعائي: [الحجر الصحي المنزلي](#) (بأمر من مكتب الصحة)
- إرشادات معهد روبرت كوخ (RKI) للأشخاص غير المرضى المخالطين الذين يخضعون للحجر الصحي بعد التشاور مع مكتب الصحة – مترجم بلغاتٍ مختلفة
- الكتيب الدعائي: [العزل المنزلي في حالة التأكد من الإصابة بفيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)
- إرشادات معهد روبرت كوخ (RKI) للمرضى وأقاربهم – مترجم بلغاتٍ مختلفة



الموظف المسؤول في منطقتك

هاتف

تليفاكس

البريد الإلكتروني

الختم

