

الحجر الصحي المنزلي

الموضوع: معايير الحجر الصحي المنزلي للأشخاص المشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا أو الذين خالطوا آخرين مصابين بالمرض.

مقدمة:

إن الحجر الصحي المنزلي يعني البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين إذا كنت قد أصبت بمرض معدي أو خالطت أشخاص مصابين بالمرض، إلى أن تنتهي فترة العدوى بالمرض، أو انتهاء فترة حضانة المرض ولم تظهر عليك أي أعراض. الهدف من الحجر الصحي المنزلي منع انتشار العدوى إلى أفراد الأسرة الواحدة وأيضا إلى محيط الشخص المصاب بالعدوى. ومدة البقاء في الحجر الصحي المنزلي بالنسبة لفيروس كورونا هي 14 يوماً، وهي المدة المحتملة لحضانة المرض قبل ظهور الأعراض.

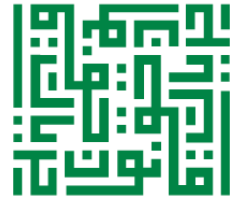
الاستعداد للحجر الصحي المنزلي:

- توقع البقاء في الحجر الصحي المنزلي ما لا يقل عن 14 يوم.
- حاول الحصول على إمداد لمدة أسبوعين من المواد الغذائية غير القابلة للتلف، مثل الحليب المجفف والمعلبات والخضروات المجمدة .
- توفير كميات كافية من المحارم والمناديل المضادة للبكتيريا التي يمكن التخلص منها والقفازات والمعقمات.
- تأكد من أن طقم الإسعافات الأولية الخاص بك يتضمن مقياس حرارة وخافضات حرارة.
- تأكد من حصولك على ما يكفي من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي تحتاج إلى أن تستمر أسبوعين.
- تحدث مع الأصدقاء والأقارب لتلقي الدعم ومنع الزيارات وإذا كان لابد من عزل أسرة كاملة الاتفاق على وضع اغراض البقالة أو اللوازم الأخرى عند الباب الأمامي.

تقييم مكان الإقامة للحجر الصحي المنزلي:

- توفر غرفة فردية مع دورة مياه خاصة.
- توفر الوصول إلى المواد التعليمية حول المرض والحجر الصحي.
- الخدمات الأساسية (الماء والكهرباء وجمع القمامة، التهوية، وسائل الترفيه).
- توفير الأدوية والعلاجات للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.
- اللوازم الأساسية (الملابس، الغذاء، مستلزمات النظافة اليدوية، خدمات الغسيل).

زيد عمرو	جورج جقمان	أنطوان شلحت	أمجد الشوا	* عصام بونس
* عاصم خليل	طلال عوكل	* شوقي العيسة	* سلامة بيسيسو	زينب الغنيمي
كايرو عرفات	* فيحاء عبد الهادي	فاتح عزام	عيسى أبو شرار	* عصام عاروري
عمار الدويك	يحيى السراج	هامة زيدان	ميرفت ر شماوي	لبنى كاتبة
		* أعضاء المكتب التنفيذي		



- الاتصال، بما في ذلك الهاتف (للمراقبة من قبل العاملين الصحيين، والابلاغ عن الأعراض، والوصول إلى خدمات الدعم والتواصل مع العائلة).
- توفير أرقام الهواتف للإبلاغ عن الأعراض أو الوصول إلى الخدمات وأرقام الطوارئ (يمكن توفيرها من قبل السلطات الصحية)
- توفير خدمات الدعم النفسي.

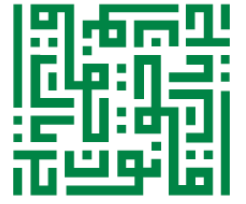
يجب مراعاة التالي عند الحجر الصحي المنزلي:

- يجب على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل. وأن لا يسمح بقدوم الزائرين.
- يجب على شخص بالغ واحد فقط الاعتناء بالشخص المحجور الذي تعرض للعدوى. ومن الأفضل إبعاد النساء الحوامل لأن المرأة الحامل معرضة بشكل أكبر لخطر المضاعفات.
- حاول إبقاء الشخص المحجور الذي تعرض للعدوى بعيد عن أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال يجب أن يظلوا في غرفة نومهم مع إغلاق الباب، ويجب أن لا يتشاركوا غرف النوم. إذا احتاج إلى مشاركة منطقة مشتركة مع الآخرين، فيجب أن البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين لتقليل انتشار المرض، وارتداء القناع .
- قم بالترتيب للاستعمال الحصري لحمام واحد للشخص المحجور.
- احتفظ بالأغراض الشخصية بشكل منفصل، على سبيل المثال لا تشارك المناشف أو أدوات الأكل، أو فرشاة الأسنان في نفس المكان.
- استخدم المطهر لتنظيف السطح، مثل طاولات السرير وأسطح الحمام.
- مراقبة الحالة الصحية العامة، على سبيل المثال، مشاكل في التنفس، أو ألم في الصدر وطلب المساعدة الطبية .
- الحصول على الكثير من الراحة، وشرب الكثير من الماء والمحافظة على نظام غذائي صحي.
- ارتدي كمامة عند مخالطة الآخرين وتأكد من أن القناع قد تم تركيبه جيداً.
- تخلص من الكمامة بعد استعمالها مرة واحد و بعد خلعها اغسل يديك جيداً بالماء والصابون مباشرةً وقبل لمس أي شيء آخر.

الحد من الملل في الحجر الصحي:

- إن الحجر الصحي في المنزل لفترة طويلة يمكن أن يسبب الملل والإجهاد ويمكن عمل الآتي :
- ممارسة بعض الرياضة في مكان الحجر كالمشي في الغرفة مثلاً.
- توفير تلفزيون وانترنت.

زياد عمرو	جورج جقمان	أنطوان شلحت	أمجد الشوا	* عصام بونس
* عاصم خليل	طلال عوكل	* شوقي العيسة	* سلامة بيسيسو	زينب الغنيمي
كايرو عرفات	* فيحاء عبد الهادي	فاتح عزام	عيسى أبو شرار	* عصام عاروري
عمار الدويك	يحيى السراج	هامة زيدان	ميرفت ر شماوي	لبنى كاتبة
		* أعضاء المكتب التنفيذي		



- تعامل مع الحجر الصحي كفرصة للقيام ببعض من الأشياء التي لا يتوفر لك الوقت فيها أبداً، مثل القراءة وألعاب الطاولة والرسم.
- رتب مع صاحب العمل للعمل من المنزل، إن أمكن .

زيد عمر	جورج جقمان	أنطوان شلحت	أمجد الشوا	* عصام يونس
* عاصم خليل	طلال عوكل	* شوقي العيسة	* سلامة بيسيسو	زينب الغنيمي
كايرو عرفات	* فيحاء عبد الهادي	فاتح عزام	عيسى أبو شرار	* عصام عاروري
عمار الدويك	يحيى السراج	هامة زيدان	ميرفت ر شماوي	لبنى كاتبة
		* أعضاء المكتب التنفيذي		