

دليل العزل بالمنزل عند الشعور بالمرض (الحالات المشتبه بها أو المؤكدة)

من يجب أن يطبق العزل المنزلي؟

من الضروري عزل الأشخاص المشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 أو الذين تأكد إصابتهم به، بالمنزل في الظروف التالية:

- إذا كانوا أصحاب ما يكفي لتلقي الرعاية بالمنزل؛
- إذا كان لديهم من يرعاهم بطريقة مناسبة بالمنزل؛
- إذا كان هناك غرفة نوم منفصلة يمكنهم الاستشفاء بها بدون مشاركة الآخرين نفس المكان.
- إذا كان يمكنهم الحصول على الطعام والضروريات الأخرى؛
- إذا كان يمكنهم الحصول (وأي شخص يعيش في نفس المنزل) على أدوات الحماية الشخصية الموصى بها (قفازات وكمامة على الأقل)؛
- إذا كانوا لا يعيشون مع أفراد الأسرة الذين قد يكونون في خطر متزايد من مضاعفات الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كمن تزيد أعمارهم على 65 عامًا أو الأطفال الصغار أو النساء الحوامل أو المصابون بضعف المناعة أو المصابون بأمراض القلب أو الرئة أو الكلى المزمنة).

إذا كنت تحتاج للانتقال إلى الموقع الذي ستطبق فيه العزل (كالذهاب من المطار مثلاً)، ننصحك باستخدام وسيلة نقل شخصية قدر المستطاع، مثل السيارة، لتقليل الاختلاط مع الآخرين. إذا احتجت أن تستخدم المواصلات العامة (مثل التاكسي أو الأوبر أو القطار أو الباص أو الترام) فاتباع الاحتياطات الواردة في دليل المواصلات العامة المتوفر على الرابط www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

تطبيق العزل بالمنزل يعني ضرورة البقاء في المنزل. فلا يمكن للشخص المعزول المغادرة والذهاب إلى الأماكن العامة، بما في ذلك مكان العمل أو المدرسة أو رياض الأطفال أو الجامعة. ولا يجب أن يبقى في المنزل إلا الأشخاص المعتاد وجودهم به. لا تستقبل زائرين.

هل أحتاج إلى ارتداء كمامة داخل منزلي؟

يجب ارتداء الكمامة أثناء وجودك داخل منزلك مع وجود أشخاص آخرين. إذا كنت لا تستطيع ارتداء كمامة طبية، فيحظر على الأشخاص الذين يعيشون معك البقاء في غرفتك، ويجب أن يرتدوا كمامات إذا دخلوها.

ماذا عن الأشخاص الآخرين في منزلي؟

لا يجب أن يبقى في المنزل سوا أفراد الأسرة اللازم وجودهم لرعايتك. ويجب على الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في المنزل التفكير في البقاء في مكان آخر إن أمكن. كما يجب على كبار السن والذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي أو الحالات الصحية المزمنة البقاء بعيداً. إذا كنت تشارك المنزل مع الآخرين، فيجب أن تبقى في غرفة مختلفة عنهم، أو الانفصال عنهم قدر الإمكان. يجب استخدام حمام منفصل إن أمكن. وتجنب الأماكن المشتركة أو الجماعية وارتد قناعاً طبيًا أثناء التنقل خلال تلك الأماكن. يجب تنظيف أسطح الأماكن المشتركة يوميًا، مثل مقابض الأبواب والصنابير والمقاعد باستخدام المطهرات المنزلية أو محلول التبييض المخفف (راجع قسم التنظيف أدناه).

هل يجب عزل مقدمي الرعاية وأفراد الأسرة أيضاً؟

إذا كانت حالتك مؤكدة، فعلى الأشخاص الذين تعيش معهم والمخالطين لك عن قرب تطبيق العزل في المنزل. سوف تتواصل معهم وحدة الصحة العامة المحلية التابعة لك وتخبرهم بمدة العزلة التي يجب أن يطبقوها.

إذا اشتبه في إصابتك بالعدوى وتنتظر نتائج الاختبار، فقد يحتاج الأشخاص الذين تعيش معهم إلى أن يطبقوا العزل، حتى إذا لم يكن لديهم أي أعراض. سوف تُحدد وحدة الصحة العامة التابعة لك هذا الأمر وفقاً لكل حالة على حدة. سيتم الاتصال بك وإخبارك ما إذا كان يجب عزل أفراد أسرتك والمخالطين لك عن قرب. إذا لم يحتاجوا إلى العزل وأصبحوا على ما يرام، فيجب عليهم الاتصال بوحدة الصحة العامة المحلية التي ستقيم الحالات وتقديم المشورة بشأن ما يجب القيام به بعد ذلك. إذا كانت لديهم صعوبة في التنفس أو يشعرون بالمرض الشديد وكانت الحالة طارئة، فيجب عليهم الاتصال بثلاثة أصفار (000) على الفور وإطلاع موظفي الإسعاف بأخر تنقلاتهم وتواصلهم مع الآخرين.

أين أجد تفاصيل الاتصال بوحدة الصحة العامة المحلية التابعة لي؟

إذا كنت حالة مشتبه بها أو مؤكدة، فعادة ما تقدم لك وحدة الصحة العامة المحلية في الولاية أو المنطقة التي تم عزلك بها بالمنزل تفاصيل الاتصال بهم. إذا لم تكن لديك هذه التفاصيل أو قُدمت، فيمكنك الاتصال بالخط الوطني للمعلومات الصحية المخصص لفيروس كورونا على الرقم 1800 020 080. سيقومون بإعادة توجيهك إلى إدارة الصحة بالولاية والمنطقة المسؤولة عن وحدة الصحة العامة المحلية. إن كانت لديك تفاصيل الاتصال، أعد كتابتها هنا كنسخة احتياطية:

وحدة الصحة العامة المحلية:

رقم الهاتف أثناء ساعات العمل:

رقم الهاتف خارج ساعات العمل:

كيف يمكننا أن نمنع انتشار فيروس كورونا؟

إن تطبيق العادات الصحية الخاصة بالسعال هي خير وقاية من معظم الفيروسات. يجب:

- غسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام المراحيض
- تغطية فمك وأنفك عند السعال، والتخلص من المناديل/ المحارم الورقية، ثم استخدام مطهر كحولي لتطهير اليدين
- إذا كنت تشعر بالمرض، فتجنب التواصل مع الآخرين (ابق على بعد أكثر من 1.5 متر من الآخرين).

الخروج إلى الأماكن المفتوحة

إذا كنت تعيش في منزل خاص، فالخروج إلى حديقتك أو ساحة منزلك يعتبر آمناً. إذا كنت تعيش في شقة، فالخروج إلى الحديقة أيضاً يعتبر آمناً، لكن يجب أن ترتدي كمامة لتقليل الخطر على الآخرين. ويجب المرور بسرعة في الأماكن المشتركة وارتداء كمامة. الوقوف في الشرفات يعتبر آمناً.

التنظيف

إذا أراد الآخرون في المنزل تنظيف غرفتك، فاطلب منهم وضع كمامة قبل دخول الغرفة. يجب أن يرتدوا قفازات أثناء التنظيف، وأن يستخدموا مطهر كحول لليدين قبل ارتداء القفازات وبعده. يجب تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بانتظام، مثل مقابض الأبواب وأسطح المطبخ والحمام والهواتف بشكل متكرر باستخدام مساحيق التنظيف والمياه أو المنظفات التي تحتوي على مساحيق التنظيف.

رفع الروح المعنوية أثناء البقاء في المنزل

قد يؤدي الانعزال إلى الشعور بالضغط. نقترح عليك ما يلي:

- تواصل مع أفراد عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي؛

- اعرف المزيد عن فيروس كورونا وتحدث مع الآخرين. إنّ فهم طبيعة فيروس كورونا سيقال القلق؛
- طمئن الأطفال الصغار باستخدام لغة تواصل مناسبة لأعمارهم؛
- حافظ على نظام يومك المعتاد إن أمكن، كالأكل والتمارين الرياضية. التمارين الرياضية بمثابة علاج فعال للتوتر والاكتئاب؛
- فكر في قدرتك على الصمود وكيف تعاملت مع المواقف الصعبة في الماضي. تذكر أن العزلة لن تدوم طويلاً.

تخفيف حدة الملل أثناء العزلة

- قد يؤدي الانعزال بالمنزل إلى الشعور بالملل والضغط. نقترح عليك ما يلي:
- اتفق مع صاحب العمل على إجراءات وترتيبات للعمل من المنزل إن أمكن؛
 - اطلب من مدرسة طفلك أن ترسل الفروض المنزلية أو المهام عبر البريد أو البريد الإلكتروني؛
 - تعامل مع الحجر على أنه فرصة للقيام بأنشطة تساعدك على الاسترخاء.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

- للاطلاع على أحدث النصائح والمعلومات والمصادر، استخدم هذا الرابط: www.health.gov.au
- اتصل بالخط القومي للمعلومات الصحية المخصص لفيروس كورونا على الرقم 1800 020 080. الخط يعمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. إذا احتجت لخدمات الترجمة الكتابية أو الشفهية فاتصل على الرقم 131 450.
- لمعرفة رقم هاتف الوكالة الصحية العامة في ولايتك أو منطقتك، ادخل على هذا الرابط: www.health.gov.au/state-territory-contacts
- إذا كان لديك أي مخاوف أو أسئلة تتعلق بصحتك، فتحدث مع طبيبك.