



## نشرة معلومات عن الحالة الصحية في ١ أبريل/نيسان ٢٠٢٠

# كوفيد-١٩ (COVID-19) العزل الذاتي

تم الكشف عن نوع جديد من الفيروسات التاجية في أواخر عام ٢٠١٩. يمكن أن يسبب هذا الفيروس مرضًا حادًا للجهاز التنفسي يسمى مرض الفيروس التاجي (COVID-19). ينتشر الفيروس بالاتصال اللصيق المباشر مع الآخرين. يتم استخدام العزل الذاتي كأسلوب لوقف انتشار الفيروس.

من الأسباب العديدة التي قد تضطرك إلى عزل نفسك:

- يتم إخضاعك لفحص فيروس كورونا - عليك عزل نفسك حتى تحصل على نتائج
- اتصال بحالة مؤكدة - كنت على اتصال وثيق بشخص لديه حالة مؤكدة من مرض COVID-19. عليك عزل نفسك لمدة ١٤ يوم
- قادم حديثًا من الخارج - أي شخص عاد إلى أستراليا من الخارج من ١٦ مارس/أذار ٢٠٢٠ يجب أن يعزل نفسه لمدة ١٤ يوم
- إصابة مؤكدة بالعدوى - لقد أثبت الفحص إصابتك بفيروس كورونا. عليك عزل نفسك إلى حين اختفاء كل الأعراض وتم إبلاغك بأنك تستطيع الخروج من العزل الذاتي.



## الحصول على الرعاية الطبية

يقدم معظم الأطباء الآن الخدمات الصحية عن بُعد (الاستشارات عبر الهاتف أو الفيديو) وسيواصلون تقديم الرعاية الطبية لك

يمكن لطبيبك العام كتابة الوصفات الطبية وإرسال نسخة رقمية منها إلى الصيدلية. يمكنك أيضًا إرسال صورة رقمية لوصفتك الطبية المتكررة إلى الصيدلية

استفسر إن كان بإمكانهم توصيل الدواء إلى منزلك باستخدام خدمة الأدوية المنزلية

يمكنك مغادرة منزلك إذا كنت بحاجة إلى زيارة طبيبك أو الذهاب إلى المستشفى. قم بارتداء قناع وجه طبي وتجنب وسائل النقل العامة إن أمكن

## ماذا يعني العزل الذاتي؟

يعني وجوب بقاءك في منزلك أو في غرفة فندق. إذا كنت تسكن مع أشخاص آخرين، ليس عليهم مغادرة المسكن. ومع ذلك، يجب أن تتخذ إجراءات لمحاولة عزل نفسك عنهم. تجنب استقبال الزوار ما لم تكن هناك ضرورة لحضورهم، كأفراد خدمات الرعاية المنزلية مثلاً.

لا يمكنك المشاركة في أنشطتك المعتادة. لا يُسمح لك بالذهاب إلى أماكن قد يتواجد فيها أشخاص آخرون، مثل العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. لا يسمح لك بالذهاب للتسوق (رتب لخدمة التوصيل إلى المنزل أو اطلب من أحدهم إحضار اللوازم إليك).

يجب ألا تغادر المكان الذي تعيش فيه إلا للذهاب إلى طبيبك أو المستشفى، أو في حالات طارئة مثل الحريق.

لا يعني كل ذلك أن عليك دائمًا البقاء في الداخل. إذا كنت تعيش في منزل، يمكنك الخروج إلى حديقتك أو فناءك. إذا كنت تعيش في شقة، يمكنك الجلوس على شرفتك الخاصة. يمكنك أيضًا الذهاب إلى الحديقة المشتركة أو الفناء المشترك إذا كنت ترتدي قناعًا للوجه.

## كيف يمكنني أن أحمي الأشخاص الذين يعيشون معي؟

إذا كنت تعيش مع آخرين، هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحمايتهم من الإصابة بالعدوى ومنها:

- ابق منفصلاً عنهم إذا استطعت من خلال التواجد في غرف مختلفة
- إذا كان يجب أن تكون في نفس الغرفة، ارتد قناعاً طبياً. ارتد قناعاً عند استخدام منطقة مشتركة مثل المطبخ حتى لو لم يتواجدوا فيها
- استخدم حماماً منفصلاً عن الآخرين إذا كان ذلك ممكناً
- اتبع ممارسات نظافة اليدين والسعال الصحيحة حتى عندما تكون بمفردك
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية مثل الأطباق والأكواب وأدوات المائدة والمناشف وما إلى ذلك. اغسل هذه اللوازم بالماء والصابون بعد استخدامها. إذا كان لديك غسالة صحون أو ملابس، استخدمها للحد من مقدار تداولك أنت والآخرين بهذه اللوازم
- قم بتنظيف جميع الأسطح المنزلية التي يكثر لمسها مرة واحدة في اليوم على الأقل، وهي الأسطح التي نلمسها كثيرًا خلال اليوم وتشمل الموائد، وأسطح المطبخ، ومقابض الأبواب، والصنابير، وأبواب الثلاجة، والمراحيض، وأجهزة التحكم عن بعد، إلخ. يجب أن يرتدي من يقوم بتنظيفها قناعًا وقفازات.

# كوفيد-19 (COVID-19) العزل الذاتي

## العناية بالنفس أثناء العزل الذاتي

- قد يصيبك البقاء معزولاً لمدة أسبوعين بالملل، اوقد يجهدك أيضاً عدم التواصل مع من تحبهم. وقد يشكل ذلك خطراً على صحتك الذهنية ورفاهيتك.
- تأكد من أنك تراعي نفسك جيداً خلال هذا الوقت. ويشمل ذلك:
- ممارسة الرياضة بانتظام. هناك فصول ومقاطع فيديو للياقة البدنية على الإنترنت توضح كيفية ممارسة الرياضة في المنزل
- حيثما أمكن، المحافظة على الروتين المنتظم
- الحصول على الكثير من الراحة والحفاظ على حمية صحية.
- تفادي المشروبات الروحية وغيرها من المخدرات
- محاولة الحفاظ على التواصل مع الآخرين. يمكن أن يكون ذلك من خلال المكالمات الهاتفية أو الفيديو
- تعلم بعض أساليب الاسترخاء
- استخدم العزلة كفرصة للقيام بأنشطة لا يتوفر لك عادةً وقت للقيام بها
- إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم، تحدث إلى طبيبك العام أو اتصل بأحد خطوط الدعم، مثل:
- Lifeline ١٣ ١١ ١٤
- الخط المخصص لمساعدة الأطفال (Kids Helpline) ١٨٠٠ ٥٥١ ٨٠٠
- الخط المخصص للرجال (Mensline Australia) ١٣٠٠ ٧٨٩ ٩٧٨

## ما الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> كم سأقضي في العزل الذاتي؟         | <input type="checkbox"/> إلى من يمكنني التحدث إذا احتجت للدعم؟            |
| <input type="checkbox"/> ماذا على أن أفعل إذا ساءت أعراضي؟ | <input type="checkbox"/> هل يمكنني الخروج على الإطلاق؟                    |
| <input type="checkbox"/> وماذا عن الأشخاص الذين أعيش معهم؟ | <input type="checkbox"/> إلى ماذا احتاج حتى أحصل على أدويتي؟ لى ال بسرعة. |

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- وزارة الصحة - العزل الذاتي (الحجر الصحي الذاتي) لمرضى فيروس كورونا: [health.gov.au](http://health.gov.au)
- وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز: [health.nsw.gov.au](http://health.nsw.gov.au)
- دليل العزل المنزلي للأقرباء المقربين
- إرشادات العزل المنزلي للعائدين مؤخراً من الخارج
- إرشادات العزل المنزلي للأشخاص المشتبه في إصابتهم بعدوى COVID-19 (Coronavirus)
- إرشادات العزل المنزلي للأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بعدوى COVID-19 (Coronavirus)

دليل الموارد الصحية هو مبادرة من  
شبكة الرعاية الصحية الأولية في  
جنوب غرب سيدني

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا  
على تشخيص من طبيبيهم  
وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص  
لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة.

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY  
An Australian Government Initiative