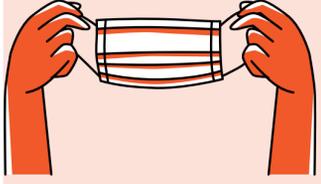
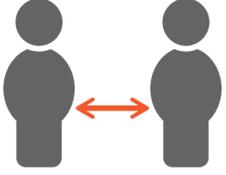


# ادارة اعراض فيروس كورونا كوفيد 19 في المنزل.

الذآ كنت مصابآ بفيروس كورونا كوفيد 19 وكنت تعيش مع اناس آخرين في نفس المكان، هناك احتمال كبير باصابتهم والعدوى منك بالفيروس. لحماية عائلتك والناس اللذين يعيشون معك في نفس المكان، يجب اتباع هذه النصائح اذا كانت نتيجة اختبارك ايجابية لفيروس كورونا (كوفيد 19) او لديك اعراض الفيروس:



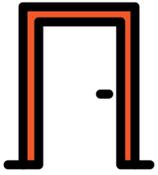
**1** ارتدي القناع حول اي شخص داخل منزلك في جميع الاوقات.



**2** الاحتفاظ على مسافة لا تقل عن ستة اقدم (متران) بينك وبين الشخص الآخري في جميع الاوقات.



**3** استخدام الاماكن المشتركة مثل المطبخ او الحمام في اوقات مختلفة. تنظيف الاسطح دائما بعد كل استعمال او استخدام. تنظيف ادوات التنظيف والاسطح باستمرار بعد كل استخدام.



**4** فتح النوافذ لتحسين التهوية وزيادة تدفق الهواء، خاصة اذا كان الحمام مشتركآ.



**5** ضرورة القيام بتنظيف الاسطح الكثيرة الملامسة والاستعمال بعد الاستخدام، مثل مقابض الابواب والاسطح.



**6** تجنب تقاسم او اشتراك الاشياء الشخصية مع الاشخاص اللذين تعيش معهم، مثل ادوات التنظيف الخاصة والمناشف والاعطية.



**7** ضرورة رصد وتتبع الاعراض في حالة ما اذا ازدادت اعراضك سوءآ، ولزم او وجب الاتصال بالدكتور المتابع او الدكتور الذي يقدم لك الرعاية الصحية، او الاتصال بمركز كوفيد 19 لمقاطعة كينغ في حالة ما اذا لم يكن لديك دكتور خاص.



**8** ابق في غرفة منعزلة او منفصلة عن اهل بيتك قدر الامكان.



**9** الحفاظ على النظافة الصحية الاعتيادية. قم بتغطية السعال والعطس بمنديل او داخل الذراع. اغسل يديك كثيرا بالماء والصابون او بمطهر اليدين الذي يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول.

January 1, 2024



# رعاية الآخرين او المصابين بفيروس كورونا كوفيد 19 في المنزل.

العيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا كوفيد 19 هو احد اهم واخطر العوامل للاصابة بعدوى فيروس كورونا كوفيد 19. حتى مع التباعد الاجتماعي الجيد وارتداء القناع او الكمامة. الخطر او احتمال الاصابة بعدوى فيروس كورونا كوفيد 19 اعلى بكثير مما هو عليه في اماكن اخرى. اذا كنت تعيش مع شخص لديه فيروس كورونا كوفيد 19, نوصي باتباع هذه الخطوات:

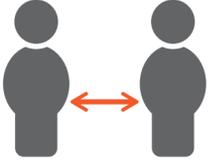
**1** اختر فرد واحد في المنزل ليكون الشخص الرئيسي لتقديم الرعاية والمساعدة عند الاصابة بالفيروس. تأكد من ان الشخص المصاب بفيروس كورونا كوفيد 19 يحصل على الراحة الكافية. استخدام الادوية المضادة للحمى, التهاب الحلق او الشعور بعدم الارتياح او الاجهاد بصفة عامة. متابعة التعليمات الواردة من الدكتور المتابع.



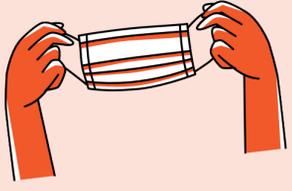
**2** افتح النوافذ لتحسين التهوية وزيادة تدفق الهواء النقي, خصوصا اذا كنت تشارك الحمام مع غيرك في البيت.



**3** استخدام الاماكن المشتركة مثل المطبخ او الحمام في اوقات مختلفة. تنظيف الاسطح دائما بصفة مستمرة بعد كل استعمال. تنظيف ادوات الغسيل والاسطح دائما بعد كل استخدام.



**4** نظف جميع الاسطح التي كثيرا ما تلمس بعد الاستخدام. مثل مقابض الابواب والاسطح الكثيرة الاستعمال او الاستخدام.



**5** ارتدي قناعا اذا كنت بحاجة الى ان تكون حول اشخاص اخرين داخل او خارج منزلك.



**6** تجنب تقاسم الاشياء الشخصية مع الاشخاص الذين تعيش معهم, مثل ادوات النظافة, المناشف, والاغشية او الفراش.



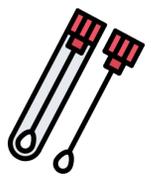
**7** رصد وتتبع اعراضك في حالة اصابتك بفيروس كورونا كوفيد 19.



**8** يجب على اي فرد ليس بالشخص الذي يقدم العناية او الرعاية للمريض ان يحافظ على مسافة الامان والابتعاد عن الشخص المصاب بفيروس كورونا كوفيد 19.



**9** الحفاظ على النظافة الصحية والروتين الاعتيادي للنظافة. ضرورة غسل اليدين بصفة مستمرة بالماء والصابون او استعمال مطهر لليدين يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول المطهرة للجراثيم.



**10** ضرورة اجراء اختبار فيروس كورونا كوفيد 19. يبدأ الحجر الصحي من اليوم الاخير الذي يكمل فيه الشخص المصاب بفيروس كورونا كوفيد 19 في منزلكم فترة عزله.

January 1, 2024