

# إرشادات للعزل الذاتي

تشن شن ويانير بار-يام  
معهد نيو إنجلاند كومبلكس سيستمز  
15 مارس 2020

لتوصيل الضروريات بما في ذلك وجبات الطعام اليومية. راقب الكميات المتوفرة لجميع الضروريات والوقت المتبقي لنفاذها، وقم بطلبها في الوقت المناسب، من الأفضل عن طريق التوصيل دون الاتصال المباشر. وضع الكمامة والقفازات أمر ضروري لدى التفاعل مع الأشخاص لدى استلام الحاجيات.

- استشر السلطات المحلية ومقدمي الرعاية الصحية حول المدة والشروط لإنهاء العزلة الذاتية. اغتسل وارتد ثياباً نظيفة قبل مغادرة المكان. توخ الحذر على صحتك حتى بعد انتهاء فترة العزلة الذاتية.
- في الضواحي أو المناطق الريفية حيث الخروج والدخول من وإلى المسكن ممكن دون الاتصال بالآخرين، يمكن المشي في الخارج بمعزل عن الآخرين. يجب أخذ الحذر وعدم التفاعل مع الآخرين أو الذهاب إلى أمكنة حيث يتواجد الآخرون بحيث أنك ما زلت في الحجر الصحي

إذا كنت تتشارك السكن مع شخص آخر

- يعتبر الأشخاص الذين يشاركونك السكن "أشخاصاً مقربين"، وينبغي عليهم اتباع الإرشادات المحلية بهذا الخصوص، بما في ذلك تجنب الاحتكاك غير الضروري مع الآخرين.
- يجب على المقيمين الآخرين في السكن تجنب استقبال الزوار، وخاصة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بدرجة حادة من المرض (كبار السن أو الذين يعانون من أمراض مزمنة). يجب إبلاغ أي زائر عن وجود فرد في الحجر الصحي.
- حدد بوضوح، بواسطة إشارات مرئية إذا أمكن، المناطق المختلفة في مكان السكن. تعتبر غرفة النوم والاماكن الأخرى المستخدمة من قبل المريض منطقة حمراء. أما المناطق الأخرى المرتبطة بالمنطقة الحمراء، على سبيل المثال غرفة الجلوس، فهي تصنف ضمن المنطقة الصفراء. أما الغرف الأخرى المنفصلة فهي ضمن المنطقة الخضراء.
- يجب على المريض اتباع آداب العطس بدقة، أي استخدام المحارم الورقية التي تستعمل لمرة واحدة (التي يجب رميها على الفور) أو باستخدام الملابس (مثل الأكمام) التي يجب غسلها فوراً.
- ضع آلية للتواصل ضمن الأسرة بحيث يمكن للمريض إبلاغ الآخرين عندما يكون بحاجة إلى مغادرة غرفته.
- يجب على المريض أن يقوم بتطهير المناطق الحمراء بانتظام. ويقوم الآخرون بتطهير المناطق الصفراء (ومن الأفضل الخضراء أيضاً) بصورة منتظمة.
- يجب على المريض أن يلازم المنطقة الحمراء والحد من الدخول إلى المناطق الصفراء وتجنب دخول المنطقة الخضراء قطعاً. وتطبق هذه القاعدة على الأغراض التي تكون باتصال وثيق مع المريض. أما خارج المنطقة الحمراء فيجب على المريض ارتداء قفازات وكمامة الوقاية.
- الطرق الممكنة لانتشار العدوى تشمل: الأماكن المشتركة (المطبخ، الحمام، إلخ.)، اللوازم المنزلية المشتركة (منشفة، الزجاجيات، الأواني، إلخ.)، الأطعمة المشتركة، المشروبات، إلخ. الأسطح الملموسة (مقبض الباب، سطح الطاولة، جهاز التحكم عن بعد، مفاتيح الإضاءة، إلخ). لذا يجب تنظيفها وتطهيرها مرة واحدة على الأقل يومياً.
- يجب على المريض التنظيف بعد استخدام أي مكان مشترك، وخاصة الحمام. الحرص على إبقاء غطاء المراحيض مغلقاً عند عدم الاستعمال.
- يجب أن يكون لدى المريض كيس / مستوعب للقمامة منفصل عن الآخرين للتخلص من القفازات والكمامات والمناديل، إلخ.
- إذا أمكن، يجب على الآخرين المشاركين في السكن المساعدة في توصيل الطعام أو الحاجيات الأخرى إلى باب غرفة المريض للحد من خروجه من المنطقة الحمراء.

هذا الدليل هو للأفراد الذين ثبتت نتيجة إصابتهم بالكوفيد-19 مع أعراض خفيفة أو دون ظهور أية أعراض. إن الأعراض الخفيفة تشمل ارتفاع في الحرارة، شعور بالتعب والسعال، دون أعراض الالتهاب الرئوي، أو الأعراض المصاحبة للأمراض المزمنة.

قد تفيد هذه الإرشادات أيضاً الأفراد ذوي الأعراض المتوسطة أو شديدة الحدة عند عدم توفر أو إرهاق الموارد الطبية المحلية، وبالتالي عدم تمكنها من تأمين الاستشفاء. نذكر أن النصائح والإرشادات التالية هي موجهة إلى الأفراد الذين لا يظهرون أية علامات للمرض أو الذين لديهم أعراض خفيفة. عند تطور الأعراض لتشمل صعوبة في التنفس وارتفاع حاد للحرارة، اطلب الرعاية الطبية على الفور.

## إرشادات عامة

- يجب الأخذ بعين الاعتبار أن معظم حالات المرض بالفيروس تؤدي إلى تعافي المريض بشكل كامل. إن الحجر الصحي عادةً لمدة 14 يوم هو ضرورة مؤقتة.

- **ينصح بشدة البقاء بمفردك، أقله في غرفة منفصلة.**

إذا كنت تعيش بمفردك

- راقب وضعك الصحي عن كثب. حافظ على سجل لوضعك الصحي بخط واضح وفي مكان ظاهر. يجب أن يشمل هذا السجل المعلومات التالية: التاريخ والوقت، معدل ضربات القلب، نسبة تشبع الدم بالأكسجين (يؤخذ بواسطة مقياس التأكسج (oximeter)، أية أعراض أخرى، طعام وأدوية (مع الجرعات) التي يتم تناولها.
- مواكبة المعلومات المحلية حول ما يجب فعله لدى تطور الأعراض. وضع لائحة بالأشخاص ليتم التواصل معهم بشكل سريع. وضع نظام للتواصل (أقله مرة في اليوم) مع أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء وافادتهم بكافة التفاصيل لتمكينهم من الاتصال بالأفراد المناسبين عند حالة الطوارئ وتزويدهم بأية معلومات إضافية لتمكينهم من الوصول إلى المنزل عند عجزك عن الاعتناء بنفسك.
- اعتن بصحتك واشرب كمية كافية من الماء، حافظ على نظام غذائي متوازن وتأكد من النوم لساعات منتظمة. قم بنشاطات ممتعة أو تعليمية بما في ذلك القراءة، الألعاب الفردية أو أي نشاطات تفاعلية أخرى عبر الإنترنت.
- اغسل يديك بشكل متكرر بالصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية في كل مرة، أو استعمال معقم اليدين.
- إن تهوية المكان حيث تتواجد بطريقة منتظمة هو أمر بالغ الأهمية.
- اغسل ملاءات السرير والمناشف والملابس بشكل متكرر ومنفصل عن الآخرين.
- تجنب ملامسة حيواناتك الأليفة والحيوانات الأخرى. إن لم يكن ذلك ممكناً، تأكد من ارتداء الكمامة واغسل اليدين قبل / بعد التفاعل مع الحيوانات الأليفة.
- اعزل نفسك من أي احتكاك مباشر مع الآخرين، ولكن ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عن طريق الرسائل النصية والهاتف والفيديو، أو أي وسائل إلكترونية أخرى. هذا مهم لعدة أسباب بما فيه الحفاظ على نظرة إيجابية خلال الظرف الحالي.
- إذا كانت الأخبار المحلية والعالمية عن آخر التطورات عن تفشي المرض تسبب لك القلق، حاول ألا تركز كثيراً عليها لتخفيف العبء على سلامتك الذهنية.
- ضع روتيناً يومياً ثابتاً نوعاً ما. إذا أمكن، قم بتمارين رياضية معتدلة أو حتى خفيفة.
- قم بالتنسيق مع العائلة أو الأصدقاء أو السلطات المحلية لاتخاذ التدابير