

ما هو الحجر الصحي؟

الحجر الصحي مخصص للأشخاص الذين ليسوا مرضى ولا يعانون من أعراض كوفيد-19 ولكنهم قد يكونون قد تعرضوا له. قد يطلب منك الحجر الصحي ١٤ يوماً إذا تعرضت للفيروس إذا كان شخصاً ما في منزلك قد أُختبر إيجابياً للفيروس يجب عليك الحجر الصحي

ببقيك الحجر الصحي بعيداً عن الآخرين حتى لا تصيب شخصاً آخر

يجب عليك البقاء في المنزل وعدم الاقتراب من الآخرين قدر الإمكان. اطلب من شخص آخر الذهاب إلى المتجر للحصول على البقالة أو المستلزمات. إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فحاول الذهاب إلى المتجر فقط عندما تضطر إلى ذلك. اختر وقتاً عندما يكون هناك عدد أقل من الأشخاص في المتجر



حاول أن تبقى على بعد ٦ أقدام على الأقل عن الآخرين



متى يجب عليك الحظر

يجب عليك الحجر الصحي لمدة ١٤ يوماً إذا كنت قد تعرضت للفيروس

ما يجب عليك فعله في الحجر الصحي

ابق في منزلك لمدة ١٤ يوماً
تحديد عدد الزائرين لمنزلك
لا تغادر منزلك إلا إذا كنت مضطراً أو للحصول على رعاية طبية
حاول الابتعاد عن الآخرين على بعد ٦ أقدام على الأقل
تنظيف الأسطح التي يتم لمسها في كثير من الأحيان، الهواتف ، مقابض الأبواب ، مفاتيح الإضاءة ، مقابض المراحيض ، مقابض الحوض ، وأي شيء معدني





إذا مرضت أثناء الحجر الصحي

إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو لديك صعوبة في التنفس ، فاتصل بالطبيب. لا تذهب إلى عيادة الطبيب إلا إذا اتصلت أولاً

متى يمكنك التوقف عن كونك في الحجر الصحي؟

يمكنك التوقف عن البقاء في الحجر الصحي بعد ١٤ يومًا إذا لم تمرض أو لديك أي أعراض الكوفيد-١٩



من الذي يجب أن يكون تم اختبارهم من الكوفيد-١٩؟

ليس كل شخص الذي كان حول شخص مصاب بالفيروس يحتاج للاختبار. إذا كانت لديك أعراض مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس ، فيجب عليك الاتصال بالطبيب. سيخبرك الطبيب إذا كنت بحاجة إلى الفحص



اغسل يديك بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية

بعد السعال أو العطس
بعد لمس الأسطح التي يتم لمسها في كثير من الأحيان، الهواتف ، ومقابض الأبواب ، ومفاتيح الإضاءة ، ومقابض المراحيض ، ومقابض المغسلة ، وأي شيء معدني
قبل طهي وتناول الطعام وبعد الذهاب إلى الحمام

