

# ما المقصود بالحجر الصحي؟

يكون الحجر الصحي للأشخاص الذين ربما تعرضوا لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، لكنهم لم يشعروا بالمرض بعد. ويبقيك بعيدًا عن الآخرين حتى لا تنتقل العدوى لشخص آخر دون أن تدري. يجب أن تخضع للحجر الصحي إذا تعرضت لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).  
يعني هذا أنك خالطت شخصًا مصابًا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بينما كان ذلك الشخص ناقلًا للعدوى.

تعني المخالطة:

- أنك كنت قريبًا من شخص يحمل الفيروس على مسافة أقل من 6 أقدام لمدة إجمالية تبلغ 15 دقيقة أو أكثر خلال 24 ساعة.
- أنك قدمت الرعاية المنزلية لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- أنك لامست شخصًا مصابًا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) جسديًا بشكل مباشر (بالمعانقة أو التقبيل).
- أنك شاركت أدوات الطعام أو الشراب مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- أنك تعرضت لرذاذ العطس أو السعال أو التنفس بطريقة ما من شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).



## خلال الحجر الصحي، يجب عليك البقاء في المنزل بعيدًا عن الآخرين أطول فترة ممكنة.

- يجب ألا تذهب إلى العمل ولا المدرسة ولا الأنشطة غير الدراسية ولا الخدمات الدينية ولا التجمعات العائلية ولا غيرها من الأنشطة.
  - عليك تقليل عدد الزائرين الذين يأتون إلى منزلك.
  - حاول البقاء على بُعد 6 أقدام أو مترين (حوالي ذراعين) على الأقل من الآخرين.
  - ارتدِ كمامة إذا اضطررت إلى التواجد بالقرب من الآخرين.
  - اغسل يديك كثيرًا أو استخدم معقمًا لليدين.
  - عليك تنظيف الأسطح التي كثيرًا ما يتم لمسها (مثل الهواتف، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومقابض المراحيض، ومقابض الحوض، وأسطح المناضد، وأي شيء معدني).
- لو كان من الضروري أن تغادر منزلك من أجل أشياء أساسية مثل أغراض البقالة أو طلب الرعاية الطبية، فخذ المزيد من احتياطات السلامة حتى لا تنتقل الفيروس إلى الآخرين.





### متى يمكنني إنهاء الحجر الصحي؟

لا يزال الحجر الصحي لمدة 14 يومًا الطريقة الأفضل لحماية الآخرين من الإصابة بالفيروس. ومع هذا، بمعرفتنا المزيد عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يمكن للصحة العامة الآن أن توفر بدائل لمن قد لا يمكنهم الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يومًا.

يمكنك إنهاء الحجر الصحي:

- في اليوم العاشر دون الخضوع للاختبار. إذا لم تظهر عليك أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يمكنك إنهاء الحجر الصحي بعد مرور 10 أيام على آخر مرة خالطت فيها شخصًا نتيجة اختبار إيجابية.
- في اليوم السابع إذا خضعت لاختبار وكانت النتيجة سلبية. يجب أن تنتظر 7 أيام على الأقل بعد المخالطة لإجراء الاختبار. إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية ولا تظهر عليك أي أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يمكنك إنهاء الحجر الصحي.

إذا أنهيت الحجر الصحي مبكرًا باستخدام أحد هذه البدائل، فراقب الأعراض حتى مرور 14 يومًا على تعرضك للفيروس. لا تزال بحاجة إلى اتخاذ احتياطات السلامة.

### عليك الخضوع للاختبار بعد مرور 7 أيام على مخالطتك شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

وهذه فترة كافية لكي يستشري الفيروس في جسمك ومن ثم يتم اكتشافه بواسطة الاختبارات. إذا مرضت أو ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أثناء الحجر الصحي، يجب أن تعزل نفسك وتخضع لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

يجب أن تواصل الحجر الصحي إلى أن تحصل على نتائج اختبارك.



تشمل أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) حمى أو سعال أو ضيق تنفس أو أوجاع وآلام في العضلات أو التهاب الحلق أو ضعف حاسة الشم أو التذوق.



### إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يجب أن تخضع للحجر الصحي لمدة 10 أيام، حتى إن كانت نتيجة اختبارك سلبية.

أنت أكثر عرضة للإصابة بالفيروس. قد يكون من الصعب للغاية الالتزام بالعزل عن المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) المقيمين معك في المنزل. يعني هذا أنك قد تحتاج إلى الخضوع للحجر الصحي لمدة تزيد عن 10 أيام إذا لم تتمكن من الابتعاد عن الشخص الذي كان مريضًا. في كل مرة تخالط فيها شخصًا نتيجة اختبار إيجابية أثناء خضوعه للعزل، تبدأ فترة الحجر الصحي لمدة 10 أيام من جديد.