

## د- 19، معلومات وقواعد التصرف للأشخاص المخالطين لأشخاص مصابين في المنزل

### نشرة مكافحة العدوى المقدمة من قبل أطباء مكافحة العدوى

#### ماذا يعني أن تكون شخصاً مخالطاً لشخص مصاب بكوفيد-19 في المنزل؟

إن سبب حصولك على هذه المعلومات هو أنك تعيش مع شخص أو قد عشت مع شخص مصاب بكوفيد-19 وقد تعرضت لذلك للعدوى. وهذا يعني أن هناك خطر أن تُصاب بالمرض. وللحد من خطر انتشار العدوى إلى الآخرين، فإنك ملزم باتباع قواعد تصرف معينة (أنظر أدناه).

#### ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 عبارة عن عدوى فيروسية عادةً ما تتسبب بأعراض خفيفة مثل الرشح، التهاب الحلق، السعال والحمى، ولكن البعض يُصبح أكثر مرضاً مع التعرض لمشاكل في التنفس ويحتاجون إلى الرعاية الصحية في المستشفى. ومن الأعراض الأخرى لكوفيد-19 هناك آلام في العضلات، الصداع، شعور بالتعب، تردّي حاستي الشم والتذوق والام في البطن مع الإسهال.

#### كيف تنتقل عدوى كوفيد-19؟

تنتقل عدوى كوفيد-19 عن طريق الرذاذ والتلامس. عندما يعطس الشخص أو يسعل يتكوّن رذاذ حامل للعدوى في الهواء. ومن ثم يمكن لأي شخص قريب منه أن يصاب بالعدوى. عندما يتساقط هذا الرذاذ على الأسطح أو الأشياء، فيمكن أن تنتقل الأجسام المعدية منها، وغالباً ما يحدث ذلك عن طريق اليدين. تتراوح الفترة منذ الإصابة بالعدوى إلى ظهور أعراض المرض (فترة حضانة المرض) من 2 إلى 14 يوماً، وعادةً ما تكون خمسة أيام.

#### ما هي قواعد التصرف للأشخاص المخالطين؟

إن كوفيد-19 هو مرض خطير عموماً وخطير على المجتمع وهو يخضع لقانون مكافحة الأمراض المعدية. باعتبارك شخص مخالط في المنزل لشخص مصاب بكوفيد-19 بالأكيد، فإنك تُعتبر حالة مشتبه بها للإصابة بالمرض. وهذا يعني، من أجل تجنب نشر العدوى للآخرين يجب عليك اتباع القواعد الخاصة بكيفية التصرف خلال الفترة التي سبُغ بها. تعني القواعد الخاصة بكيفية التصرف ما يلي:

- لا ينبغي أن تذهب إلى محل العمل، المدرسة الثانوية، المدرسة العليا أو أي تعليم آخر ما بعد الثانوية. يجوز لك العمل في المنزل والتعلم عن بُعد. إذا لم يتسنّ لك العمل من المنزل، يحق لك الحصول على شهادة طبية لكي تتمكن من تقديم طلب للحصول على نقديّة حامل العدوى من صندوق التأمينات. كما يجب عليك عدم المشاركة في أنشطة أوقات الفراغ حيث تكون باتصال مع الآخرين مثل التدريب الرياضي.
- يجب عليك اتباع إجراءات خاصة للنظافة الشخصية: يجب أن تكون دقيقاً بشأن نظافة يديك (أغسل يديك)، والسعال والعطاس في طيّة الذراع أو في منديل ورقي وليس باتجاه الأشخاص الآخرين.
- يجب عليك إخبار العاملين في الرعاية الصحية والوقائيّة إنك شخص مخالط لشخص مصاب بكوفيد-19 عند الاتصال بهم.

باعتبارك ولي الأمر فأنتك تتحمّل المسؤولية في إبلاغ الأطفال بقواعد التصرف في المنزل في حالة وجود إصابة وحرص على أتباع هذه القواعد. و في حالة الاتصال مع الرعاية الصحية فأنتك تتحمل المسؤولية في إبلاغ الموظفين أن الطفل مخالط لشخص مصاب بكوفيد-19.

وفقاً لقانون مكافحة الأمراض المعدية، يجب على الشخص المصاب بمرض معدي أو يُشتبه بإصابته بمرض معدي أن يفعل ما هو مطلوب لحماية الآخرين من العدوى (ما يسمى بواجب الحماية). وهذا يعني أنه خلال الفترة التي تلتزم فيها بقواعد التصرف، يجب أن لا تجتمع بأناس آخرين غير أولئك الذين يعيشون معك في منزلك و عدم التنقل عن طريق وسائل النقل العام. يمكنك البقاء خارجاً طالما كنت على مسافة من الآخرين. يمكنك إجراء عمليات الشراء الضرورية من محلات بيع الطعام والصيدليات إلخ. إذا كنت على اتصال وثيق مع موظفي الرعاية بما في ذلك المساعدة المنزلية، يجب عليك إبلاغهم أنك شخص مخالط لشخص مصاب بكوفيد-19.

### ما هي المدة التي تستغرقها قواعد التصرف هذه؟

يجب عليك اتباع قواعد التصرف ابتداءً من التاريخ الذي تمّ إبلاغك بها و الى حين مُضي 7 أيام من التاريخ الذي قام فيه الشخص المصاب المخالط لك بإجراء اختبار كوفيد-19. بعد أنقضاء هذه الأيام يُمكنك العودة إلى العمل أو المدرسة إذا كنت لا تزال بدون أعراض. وإذا أجريت فحص PCR، عليك الانتظار لحين الحصول على نتيجة الاختبار قبل العودة إلى العمل أو المدرسة. و كما يُنصح و خلال 7 أيام أخرى أضافيّة ان تستمر بملاحظة الاعراض، مقابلة أقل عدد ممكن من الناس خارج العمل و المدرسة إضافة الى الامتناع عن نشاطات أو قات الفراغ.

### من هم الأشخاص الغير مشمولين بقواعد التصرف هذه؟

ان الأشخاص الذين تبيّن أصابتهم بكوفيد-19 عن طريق التحليل المختبري المؤكّد خلال فترة 6 أشهر الأخيرة غير مشمولين بقواعد التصرف أعلاه و بإمكانهم على سبيل المثال الذهاب الى العمل أو المدرسة.

### ماذا أفعل إذا ظهرت عليّ أعراض المرض؟

إذا ظهرت عليك الأعراض خلال هذه الفترة، قم بإجراء الاختبار و عليك البقاء في المنزل لحين تلقّي نتيجة الاختبار حتى لو كان الوقت الإجمالي الذي تحتاج أن تبقى فيه في المنزل يتجاوز 7 أيام.

### هل أحتاج إلى إجراء الاختبار إذا كنت أشعر أنّي بصحة جيدة؟

تختلف التوجيهات الخاصّة بأجراء التحاليل للأشخاص المخالطين في المنزل من الذين ليس لديهم أعراض من مقاطعة إلى أخرى. إذا قُمت بأجراء الاختبار، يجب عليك الانتظار للحصول على الجواب قبل العودة إلى مكان عملك، مدرستك أو الى الروضة. يجب عليك الاستمرار حينها أيضاً بملاحظة ظهور الأعراض حتّى لو كانت نتيجة فحص PCR سلبية و عليك بإجراء الفحص من جديد في حال ظهور الأعراض لاحقاً.

### ما الذي يجب عليّ فعله إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية بسبب كوفيد-19 أو أي مرض آخر؟

لا يجوز لك الذهاب مباشرة إلى المركز الصحي/ الطوارئ المحليّة/المستشفى. اتصل أولاً هاتفياً بخدمة الاستشارة الطبيّة 1177 للحصول على المساعدة والتوجّه إلى المؤسسة الصحيّة الصحيحة وقم بإخبارهم أنك مُخالط لشخص مصاب بكوفيد-19. إذا كانت حالتك خطيرة ومهددة لحياتك، أتصل بـ 112.

### كيف يمكنني الطعن بقواعد كيفية التصرف الخاصّة بي؟

إذا كنت قد تلقّيت قواعداً خاصة بكيفية التصرف وكنّت تعتقد أنها خاطئة، يُمكنك الاتصال بطبيب مكافحة العدوى في منطقتك.