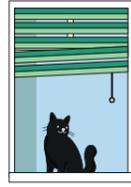


كيف تعد المنزل ؟

أثناء الوباء، من الضروري الحرص على عدم نقل الفيروس إلى المنزل. يجب أن تحافظ على نظافته و أن تعتني بنفسك وبعائلتك، مع ضمان توزيع الإجراءات والمهام المعروضة هنا بالتساوي بين جميع الأشخاص.

النظافة

حافظ على تهوية المنزل جيداً ، وافتح النوافذ يوميًا. نظف الأرضية و الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا بواسطة مادة تعقيم بيتية عادية اومبيض (4 ملاعق كبيرة إلى 1 لتر (من الماء).



الأشياء التي يجب أن تتوفر دائمًا في المنزل



في حالة الشك أو عند الحاجة

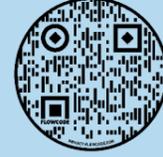
خدمة الصحة الوطنية	804 24 24 24
بوابة الإسكان	21 723 17 38 / 21 723 17 79
مساعدة الأسرة ، فائدة المرض	300 502 502
ضحايا العنف المنزلي	800 202 148 ou SMS 3060
SOS صوت ودود (دعم عاطفي)	21 354 45 45 / 91 280 26 69
SOS طفل	116 11
SOS كبار السن	800 990 100
الطوارئ الاجتماعية	144
INEM حادث مفاجئ أو مرض	112

البقاء في المنزل ؟ متى يجب

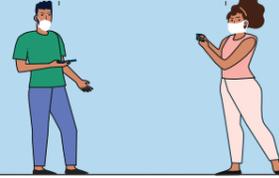
من ؟ كم من الوقت؟ مع من تتفاعل؟ ماذا تفعل؟ كيف تعيش؟

هو اسم SARS-CoV-2 فيروس كورونا الجديد، الذي تم اكتشافه في الصين في أواخر عام 2019. هو المرض الناجم Covid-19 عن الإصابة بفيروس كورونا ينتشر هذا SARS-CoV-2. الفيروس بسرعة ويمكن أن ينتقل دون ظهور أعراض على المريض، مما يجعل من المهم للغاية منع العدوى والوقاية منها.

شاهد الفيديو هنا :



3 خطوات / 2 متر



خارج المنزل

الإبعاد الاجتماعي

الأشخاص غير المعرضين للفيروس وخاصة المعرضين للخطر (كبار السن ، الحوامل ، غير محدد

رفقاء السكن والعائلة ومجموعات صغيرة من الأصدقاء.

إلغاء جميع التجمعات والمناسبات الاجتماعية.

الاتصال فقط مع مجموعات صغيرة، مع أخذ جميع الرعاية الشخصية الأساسية.

داخل المنزل

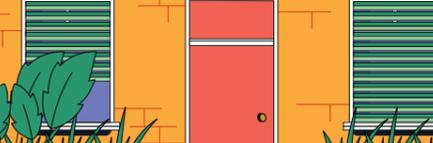
الحجر الصحي

الأشخاص الذين تعرضوا للفيروس ولكن بدون أعراض. 14 يوما

لا تتصل بأحد. إذا أمكن، ابق في غرفة معزولة ، اتباع التوصيات المقدمة هنا.

التواصل مع أقل عدد ممكن من الناس.

لا تترك المنزل إلا في حالة الطوارئ. لا تتفاعل مع الناس من حولك. حافظ على المسافة الاجتماعية واتبع التوصيات المقدمة هنا.



العناية اليومية



اغسل يديك بالماء والصابون، عدة مرات خلال اليوم لمدة 20 ثانية. إستعمل الكحول عند الحاجة.



قم بتطهير الأشياء المستخدمة بشكل متكرر مثل الهاتف المحمول والنظارات، ولا تشاركها مع الآخرين.



ارتد دائما قناعا عند مخالطة الأشخاص المصابين أو المعرضين للخطر، في وسائل النقل في الأماكن العامة خصوصا كثيرة الأشخاص.



تجنب المجموعات التي تضم أكثر من 10 أشخاص ولا تشارك في الأحداث التي تجمع الحشود خاصة في الأماكن المغلقة.



عند السعال أو العطس، قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل أو بذراعك، وليس يبيديك. إذا كنت تستخدم منديلا، فتخلص منه في سلة المهملات.



حافظ على مسافة مترين من الأشخاص الذين تقابلهم في الشارع وفي وسائل النقل العام وفي العمل.

في حالة الإصابة أو الاشتباه بالإصابة بفيروس كورونا 19 ؟

إذا كان شخص ما مصابا أو يشتبه في إصابته بـ كوفيد19، ولا يحتاج إلى إقامة في المستشفى، فيستعين عليه البقاء في المنزل واتباع جميع التوصيات الطبية التي سيتم تقديمها عبر الهاتف. من المهم أن يكون منتبها للرد على المكالمات الهاتفية.

أثناء العزلة في المنزل

التأكد من بقاء الشخص المصاب، أو المشتبه في إصابته، في المنزل وعدم اتصاله بأشخاص آخرين، حتى لا ينقل الفيروس.



احرص دائما على ارتداء قناع وقفازات يمكن التخلص منها عندما تكون في نفس المكان الذي يوجد فيه الشخص المعزول.



اغسل يديك قبل وبعد إزالة القفازات والقناع.

عند مغادرة المكان، ارتد دائما قناعا وحافظ على مسافة أمان لا تقل عن مترين من الأشخاص الآخرين الذين تعيش معهم.



الأشخاص المعرضون للخطر من أجل تعزيز حماية الأشخاص المعرضون للخطر (من تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، المصابون بمرض مزمن) يجب تفادي الخروج من المنزل.

أشخاص آخرون في المنزل

تجنب الاتصال بالشخص المعزول قدر الإمكان، وخاصة الأكثر ضعفا (كبار السن، والمصابين بأمراض مزمنة، والحوامل)، والابتعاد عنهم على مسافة مترين على الأقل. إذا كان هناك أي تلامس، اغسل يديك أو عقمها بالكحول.

أعراض تدعو للقلق ؟



الأعراض	كوفيد 19-	زكام	رشح
حمى	مشترك	نادر	مشترك
تعب	بعض الأحيان	بعض الأحيان	مشترك
سعال	مشترك عادة جافة	خفيف	مشترك عادة جافة
عطس	نادر	مشترك	نادر
آلام الجسم	بعض الأحيان	مشترك	مشترك
انسداد الأنف	نادر	مشترك	بعض الأحيان
إلتهاب الحلق	بعض الأحيان	مشترك	بعض الأحيان
إسهال	نادر	نادر	بعض الأحيان عند الطفل
صداع الراس	بعض الأحيان	نادر	مشترك
ضيق التنفس	بعض الأحيان	نادر	نادر

إذا كانت لديك أعراض ، فاتصل بدعم 24/7 ، 804 24 24 24

كيف تبقى في المنزل ؟

من أجل منع العدوى وتجنبها، من الضروري إنجاز مجموعة من المهام في المنزل بشكل يومي وتوزيعها بالتساوي بين جميع الأشخاص الذين تعيش معهم.



المدخل

عند المدخل، خصص مكاناً لوضع الكحول لتطهير يديك ووضع حقيبتك ومعطفك ومفاتيح المنزل. انزع حذائك واتركه عند الباب. قم بتنظيف كفوف حيوانك الأليف عندما يأتي من الشارع. إذا كنت قد اتصلت بأشخاص مصابين أو

إصابتهم (في المستشفى، في المنزل، على سبيل المثال)، قم بتغيير ملابسك (اغسلهم على درجة 60 درجة مئوية) واستحم. إذا لم يكن ذلك ممكناً، اغسل جميع المناطق المكشوفة جيداً.

شاهد الفيديو هنا



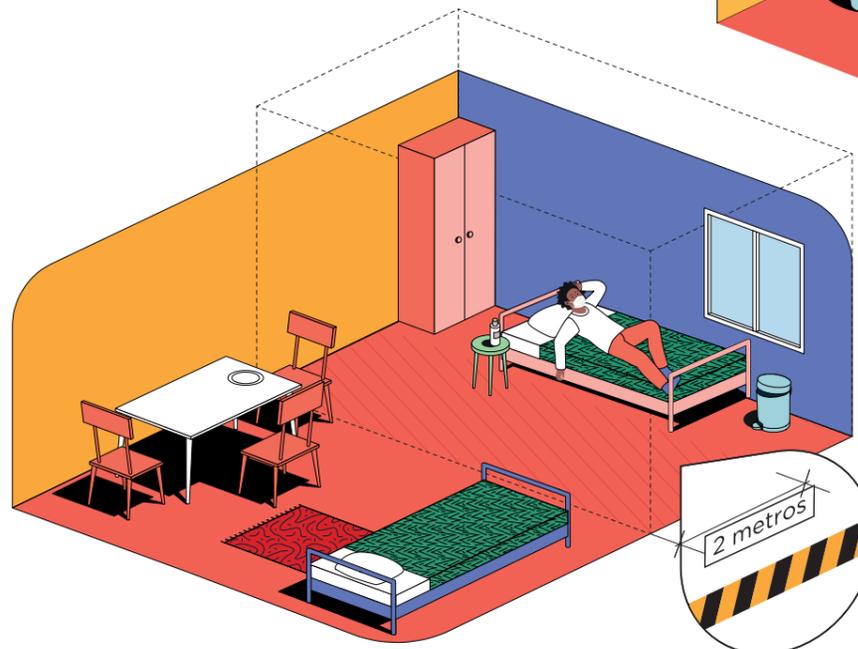
حمام

افصل ولا تشارك الأشياء الشخصية مع أي شخص، مثل معجون الأسنان وفرشاة الأسنان وفرشاة الشعر والصابون ومناشف اليد والحمام التي يستخدمها الشخص المصاب أو المشتبه به.

في حالة مشاركة الحمام، تأكد، كلما أمكن ذلك، من تنظيفه فوراً بعد استخدامه من قبل الشخص المصاب أو المشتبه به في إصابته بالعدوى، خاصة الأسطح الملامسة لليدين (مثل المفاتيح ومقابض الأبواب والمرحاض والصنابير) للحد من مخاطر العدوى.



عندما يستحم العديد من الأشخاص، تأكد من أن الشخص المصاب أو المشتبه به هو دائماً آخر من يستحم، وأنه ينظف الحمام بعد ذلك.



غرفة العزل

قصر جزء من الغرفة للشخص المعزول فقط.

إذا لم يكن هناك مكان يستطيع فيه المصاب أو المشتبه به عزل نفسه، يجب أيضاً

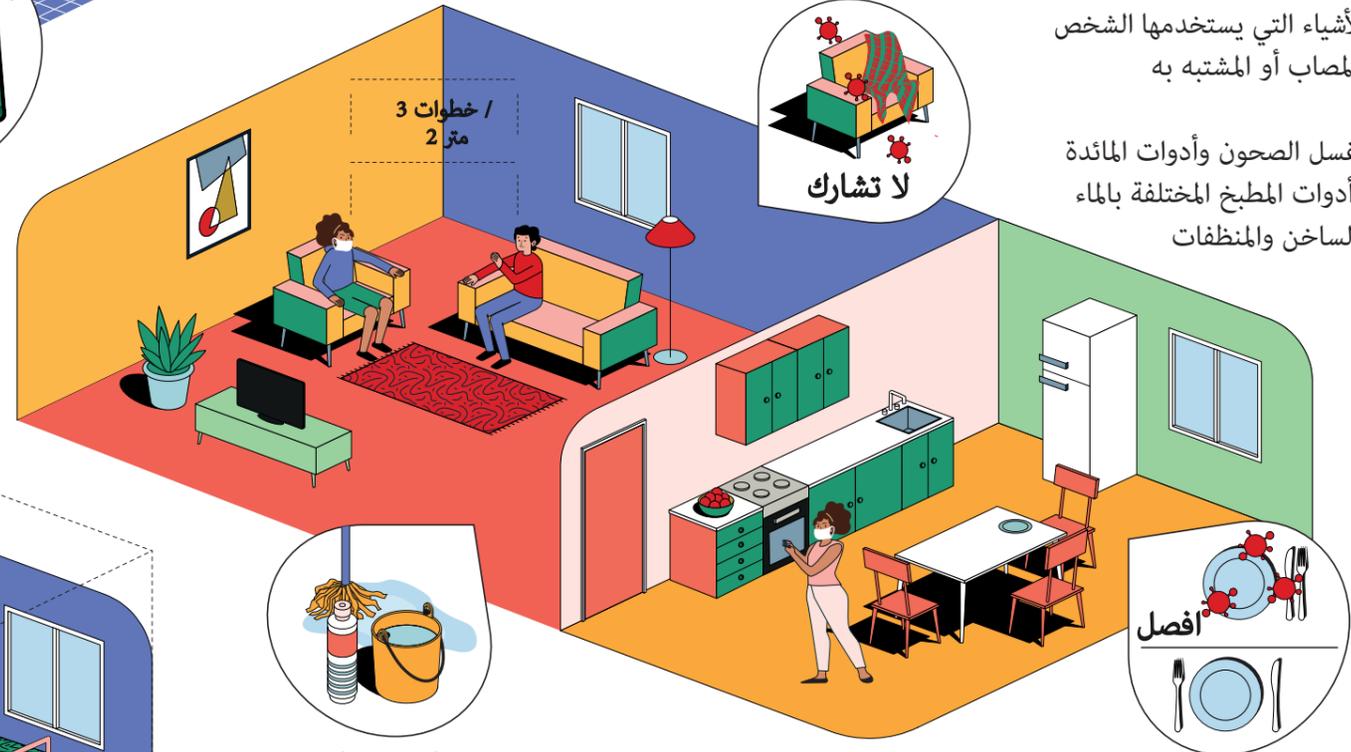
قم بإنشاء مساحة بعرض 2 متر على الأقل، بين المساحة المخصصة للشخص في عزلة وبقية الغرفة.

تأكد من أن الشخص المنعزل يرتدي دائماً قناعاً

منع الأشخاص الآخرين في المنزل من النوم بجانب أي شخص في عزلة.



في غرفة المعيشة المطبخ وبقية المنزل،



نظف الأرضية والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يومياً، ويفضل أن يكون ذلك بمنتجات مطهرة ومبيضة (4 ملاعق كبيرة 1/ لتر من الماء).

غرفة العزل

كلما أمكن، اترك باب غرفة النوم مغلقاً والنوافذ مفتوحة، للسماح بدخول الضوء وتدوير الهواء. إذا لم تكن هناك نوافذ، اترك الباب مفتوحاً.

ضع القمامة في كيس مغلق



عندما يدخل شخص ما أو يغادر الغرفة، قم بتطهير مقابض الأبواب والأسطح الأخرى التي تلمسها اليدين.

ضع سلة قمامة في الغرفة، وتأكد من أن القمامة تنتقل مباشرة من هناك إلى الحاوية.

كلما كان ذلك ممكناً، تأكد من تغيير الملابس من قبل الشخص في عزلة ووضعها في كيس مغلق، وكذلك الملابس المتسخة، من أجل تقليل خطر العدوى.

في المنازل التي تحتوي على غرفة نوم واحدة، خصص هذه الغرفة للشخص المصاب أو المشتبه به، و اترك صالون المنزل للسكان الآخرين.

تأكد من أن الشخص المصاب أو المشتبه به في إصابته بالعدوى يتجول في المنزل بقناع، ويبعد مسافة مترين على الأقل عن الأشخاص الآخرين.

على سبيل المثال، لا تشارك الأريكة والكراسي والوسائد والبطانيات مع الشخص المصاب أو المشتبه به في إصابته.

إذا احتاج الشخص المعزول إلى الطهي، فعليه دائماً ارتداء قناع. افصل الشوك والسكاكين والملاعق والنظارات وغيرها من الأشياء التي يستخدمها الشخص المصاب أو المشتبه به.

اغسل الصحون وأدوات المائدة وأدوات المطبخ المختلفة بالماء الساخن والمنظفات.