

10 إرشادات حول إجراء الحجر الصحي الذاتي أو المراقبة الذاتية في المنزل

إذا تم توجيهك إلى الحجر الصحي الذاتي أو المراقبة الذاتية في المنزل بسبب احتمال مخالطة شخص مصاب بمرض كوفيد-19:

- 1** **ابق في المنزل** ولا تذهب إلى العمل والمدرسة مع البقاء بعيدًا عن الأماكن العامة.
- 2** **راقب الأعراض** وقم بقياس درجة حرارتك مرتين يوميًا. إذا ظهرت عليك أعراض أو حمى، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور.
- 3** **احصل على قسط من الراحة** وحافظ على ترطيب جسمك وممارس الرياضة إن أمكن. إذا كنت قادرًا على ممارسة الرياضة، افعل ذلك في المنزل أو الباحة. تجنب المواقع التي قد تخالط فيها الآخرين.
- 4** إذا كان لديك موعد طبي، **فاتصل بمقدم الرعاية الصحية** في وقت مبكر وأخبره أنك مصاب أو تشبه في إصابتك بمرض كوفيد-19.
- 5** لحالات الطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 911 وأبلغ الموظف الذي يرد على الهاتف بأنك تعرضت لكوفيد-19.
- 6** **اتخذ الإجراءات اليومية** لمنع انتشار الجراثيم.
 - نظف يديك مرارًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم يدين كحولي يحتوي على 60% على الأقل من الكحول.
 - غطّ وجهك عند السعال / العطس.
 - تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك.
- 7** **ابق في غرفة مستقلة قدر الإمكان** وابتعد عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك. استخدم حمامًا منفصلًا، إذا كان ذلك متاحًا.
- 8** **تجنب مشاركة العناصر الشخصية**، مثل الأطباق والمناشف والفراش، مع الأشخاص الآخرين في منزلك.
- 9** **نظف جميع الأسطح** التي يتم لمسها كثيرًا، مثل أسطح المطبخ وأسطح المناضد ومقابض الأبواب. استخدم بخاخات أو مناديل التنظيف المنزلية وفقًا للتعليمات المذكورة على ملصقاتها.
- 10** **حقق أقصى استفادة من وقتك في المنزل** من خلال العمل عن بعد إذا تمكنت من ذلك، أو القراءة أو ممارسة الرياضة أو الهوايات الأخرى.