

**كوفيد-19: التعليمات الخاصة بالحجر الصحي**

ماذا يتعين عليك فعله إذا كنت على اتصال وثيق بشخص كانت نتيجة عينته إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا (SARS-CoV-2) وبعد الوصول إلى سويسرا من أحد البلاد أو إحدى المناطق التي يكون فيها خطر الإصابة مرتفعة.

اعتباراً من 2020/09/12

كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس كورونا، وتم تأكيد إصابته من خلال المعمل. يعني الاتصال الوثيق وجودك بالقرب (على مسافة تقل عن متر ونصف) من شخص مصاب بالعدوى لمدة تزيد عن 15 دقيقة دون تجهيزات حماية (القناع الصحي أو حاجز مادي مثل لوح زجاج بلاستيك). إذا كان هذا الشخص مُعدياً في وقت الاتصال به، فعليك الخضوع للحجر الصحي في المنزل لمدة 10 أيام. علاوة على ذلك ستتصل بك الجهة المختصة في مقاطعتك وستقدم لك المعلومات والتعليمات اللازمة.

أنت مسافر إلى سويسرا وكنت خلال الأيام الـ 10 الماضية في أحد البلاد أو إحدى المناطق التي يكون فيها خطر الإصابة مرتفع. يجب عليك التوجه فوراً إلى منزلك أو مسكن مناسب آخر. كما يتعين عليك البقاء في المنزل باستمرار لمدة 10 أيام اعتباراً من تاريخ وصولك إلى سويسرا (أي الخضوع إلى الحجر الصحي) والاتصال بالجهة الكانتونية المختصة خلال يومين (راجع تفاصيل الاتصال بالسلطات الكانتونية في موقع [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)). قم باتباع التعليمات التي ستقوم الجهة المختصة بإعطائها إليك.

عن طريق الحجر الصحي، يمكنك تجنب انتقال الفيروس إلى الأشخاص الذين يعيشون معك في منزلك وإلى أفراد المجتمع الآخرين. قد يمكن أن تصبح معدياً أنت نفسك خلال هذا الوقت. ومن خلال الحجر الصحي، فإنك تسهم إسهاماً هاماً في حماية الأشخاص المعرضين للخطر<sup>2</sup> في حالة الإصابة بالفيروس وكذلك إبطاء انتشار الفيروس.

فيما يلي بعض التعليمات التي توضح لك الإجراءات الوقائية التي يجب عليك اتخاذها أثناء الحجر الصحي لتجنب انتقال الفيروس. يمكنك العثور على كافة المعلومات اللازمة عن فيروس كورونا الجديد على الموقع [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية).

كما يمكنك العثور على صحيفة حقائق بلغتك على الموقع [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).

**الانعزال الاجتماعي والمهني**

- عليك البقاء في المنزل أو في أي مسكن مناسب آخر لمدة 10 أيام (اعتباراً من تاريخ آخر مخالطة للشخص المُعدي أو تاريخ وصولك إلى سويسرا).
- تجنب أي اتصال مع الأشخاص الآخرين باستثناء الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي أيضاً ويعيشون معك في نفس المنزل.
- اتبع قواعد النظافة الصحية والتوصيات السلوكية الخاصة بالحملة «هكذا نحمي أنفسنا»: <http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- إن نتيجة فحص PCR سلبية لا تسمح بتقليل مدة الحجر الصحي (10 أيام).

**إذا كنت تعيش مع الشخص المصاب في نفس المنزل**

- يجب على الشخص المريض أن يعزل في غرفة بمفرده ويغلق عليه الباب ويأخذ وجبات الطعام في غرفته (ارجع إلى تعليمات العزل)

<sup>1</sup> يكون الشخص مُعدياً إذا كانت لديه الأعراض، وأيضاً قبل 48 ساعة من ظهور تلك الأعراض.

<sup>2</sup> الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً والبالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض القلب والدورة الدموية، أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، السرطان، الأمراض والعلاجات التي تضعف جهاز المناعة، والمصابين بالسمنة المفرطة من الدرجة الثالثة (مؤشر كتلة الجسم لديهم 40 وأكثر)

- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر ونصف بينك وبين الشخص المصاب، إذا اضطر لمغادرة غرفته.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.
- اغسل يديك بانتظام.
- لا تشارك الأدوات المنزلية مثل الأطباق أو الكؤوس أو الفناجين أو أواني المطبخ مع بعضكم البعض. قم بتنظيفها بعد استخدامها إما في غسالة الصحون أو بالماء والصابون تنظيفاً جيداً.
- لا تشارك المناشف أو مفارش السرير مع بعضكم البعض. اغسل الملابس ومفارش السرير ومناشف الحمام بانتظام في غسالة الملابس.
- ينبغي الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا، إن أمكن، أن يتم عزلهم عن الأشخاص الآخرين خلال فترة الحجر الصحي.

#### إذا كنت تعيش بمفردك

- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.

#### إذا لم تكن تعيش مع الشخص المصاب في نفس المنزل ولكن مع أشخاص آخرين غير مصابين

- انزل في غرفة بمفردك وأغلق عليك الباب وتناول وجبات الطعام في غرفتك.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات ولا تغادر الغرفة إلا إذا لزم الأمر.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر ونصف بينك وبين الأشخاص الآخرين إذا اضطررت لمغادرة غرفتك.
- اغسل يديك بانتظام.
- استخدم حمامك الخاص. إذا لم يكن هذا متاحاً، فعليك تنظيف مرافق الحمام المشتركة (الدوش، المراض، والحوض) بعد كل استخدام بمادة تنظيف عادية.
- لا تشارك أدواتك المنزلية الخاصة بك مثل الأطباق أو الكؤوس أو الفناجين أو أواني المطبخ مع الأشخاص الآخرين. قم بتنظيفها بعد استخدامها إما في غسالة الصحون أو بالماء والصابون تنظيفاً جيداً.
- لا تشارك المناشف أو مفارش السرير الخاصة بك مع الأشخاص الآخرين. اغسل ملابسك ومفارش السرير ومناشف الحمام بانتظام في غسالة الملابس.

#### عندما يتعين عليك مغادرة المنزل (لإجراء اختبار لعينة أو لاستشارة الطبيب):

- قم بارتداء القناع الصحي. في حالة عدم توفر القناع يجب عليك الاحتفاظ بمسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الأشخاص الآخرين.
- تجنب المواصلات العامة. استخدم سيارتك أو دراجتك أو اذهب سيراً على الأقدام، إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك، أو اتصل بسيارة أجرة.

#### الاستخدام الصحيح للقناع الصحي<sup>3</sup>

- اغسل يديك بالماء والصابون أو بمطهر قبل ارتداء القناع.
- ارتدي القناع الصحي بحرص بحيث يغطي الأنف والفم، وقم بربطه بحيث يتم تثبيته بإحكام على الوجه.
- لا تلمس القناع بعد ارتدائه. بعد كل مرة تقوم فيها بلمس قناع صحي مستعمل، على سبيل المثال عند خلعه، يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو بمطهر.
- يمكن ارتداء القناع الصحي لمدة 4 ساعات على الأكثر.
- الأقتعة الصحية المعدة للاستخدام مرة واحدة فقط لا يجب إعادة استخدامها مرة أخرى.
- تخلص من الأقتعة الصحية المعدة للاستخدام مرة واحدة فقط بعد كل استخدام مباشرة بعد خلعه.

#### عليك مراقبة حالتك الصحية

- عليك مراقبة حالتك الصحية: يمكن أن يكون عدم الشعور بالراحة أو التعب أو الحمى أو الإحساس بارتفاع درجة حرارة الجسم أو الكحة أو ألم الحلق أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم و/أو التذوق فجأة أحد أعراض الإصابة

<sup>3</sup> فيديو «So verwenden Sie eine Hygienemaske richtig» عن كيفية استخدام قناع صحي بشكل صحيح:

<https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

بعدوى فيروس كورونا الجديد.

#### في حالة ظهور أعراض المرض

- عليك الخضوع للعزل واتباع التعليمات التي تنطبق على العزل. تجد المعلومات اللازمة على الموقع [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- اعمل فحص فيروس كورونا وقم بالخضوع لاختبار العينة عند اللزوم. ستجد على الموقع <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> التابع لكانتون وادت (Waadt) فحص فيروس كورونا بثمان لغات أخرى.
- اتصل بالطبيبة/الطبيب على الفور. أخبره إنك خاضع للحجر الصحي وفقاً لتعليمات الخدمة الطبية في مقاطعتك وأنت مصاب بالأعراض. إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا أبلغ الطبيبة/الطبيب بذلك عبر الهاتف.

#### العلاقات الاجتماعية أثناء الحجر الصحي

- حتى إذا كان عليك الخضوع للحجر الصحي فهذا لا يعني ضرورة قطع كافة العلاقات الاجتماعية: ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف وسكايب وما شابه. تحدث عن تجربتك وأفكارك ومشاعرك.
- إذا لم يكن ذلك كافياً أو لم يكن متاحاً بالنسبة لك: اتصل برقم الهاتف 143 (خدمة «Dargebotene Hand») إذا كان لديك قلق أو مخاوف أو مشاكل. ستجد عبر هذا الرقم من يساعدك على مدار الساعة وبشكل مجاني.
- تجد المزيد من المعلومات على المواقع التالية: [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / <http://www.santepsy.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

#### غسل الأيدي 4

- يجب عليك وعلى الأشخاص من حولك غسل الأيدي بالماء والصابون بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل. في حال عدم توفر الماء والصابون، قم بتنظيف يديك بمطهر يد عن طريق فرك جميع اليدين بالوسائل حتى تجف. يجب استخدام الصابون والماء خاصة عندما تكون اليدين ممتسخة بشكل واضح.
- اغسل يديك، بصفة خاصة، قبل تحضير وجبات الطعام وبعدها، وقبل الأكل وبعده، وبعد قضاء الحاجة، وكلما ظهر الاتساخ على الأيدي.

#### انتهاء الحجر الصحي الذاتي

- إذا اختفت الأعراض بعد 10 أيام، يمكنك بالاتفاق مع الجهة المختصة في مقاطعتك الخروج من الحجر الصحي والاتصال بالناس.
- استمر في اتباع قواعد النظافة الصحية والقواعد السلوكية للحملة «هكذا نحمي أنفسنا»:
- [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)
- استمر في مراقبة حالتك الصحية لأن من الممكن أن تظهر الأعراض الأولى عليك في وقت لاحق.

#### التعويض عن الانقطاع عن العمل بسبب إجراءات فيروس كورونا

- يمكنك إيجاد المعلومات عن ذلك على موقع المكتب الاتحادي للتأمين الاجتماعي BSV: [www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch) (Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende < Fragen und < Entschädigung für Erwerbsausfall < Selbständigerwerbende und Versicherte < Antworten < Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).