



دليل العزل

إذا كنت أحد العائدين إلى أستراليا من الخارج، أو كنت على تواصل مع حالة تأكد إصابتها بفيروس كورونا، فيجب أن تطبق بعض الإجراءات التقييدية. يجب قراءة هذا الدليل مع أوراق المعلومات الأخرى بعنوان "دليل العزل Isolation : guidance" الموجود على الرابط www.health.gov.au/covid19-resources

مَن يجب أن يُطبَّق العزل؟

يجب على جميع من عادوا إلى أستراليا من الخارج من منتصف ليلة 15 آذار/مارس 2020، وكل من يشك أنه تواصل عن قرب مع حالة تأكد إصابتها بفيروس كورونا، أن يطبقوا العزل الذاتي لمدة 14 يوماً.

ابق في المنزل أو الفندق

عند انتقالك إلى المنزل أو الفندق لتبدأ العزل، استخدم وسيلة مواصلات خاصة كالسيارة مثلاً لتقل تواصلك مع الآخرين إلى الحد الأدنى. إذا احتجت أن تستخدم المواصلات العامة (مثل التاكسي أو الأوبر أو القطار أو الباص أو الترام) فاتبع الاحتياطات الواردة في دليل المواصلات العامة المتوفر على الرابط: www.health.gov.au/covid19-resources

خلال مدة العزل (14 يوم) يجب أن تبقى في المنزل أو في الفندق، ولا تذهب للأماكن العامة بما فيها العمل أو المدرسة أو رياض الأطفال أو الجامعة أو التجمعات العامة. ولا يجب أن يحضر إلى المنزل إلا الأشخاص الذين يعيشون معك. لا تستقبل زائرين. إذا كنت في فندق، فتجنب التواصل مع الضيوف الآخرين أو مع العاملين في الفندق.

إذا كانت حالتك جيدة، فلا داعي لاستخدام الكمامة الطبية في المنزل. اطلب من الأشخاص الآخرين الذين لا يخضعون للعزل الذاتي أن يمدوك بالطعام وباقي احتياجاتك. إذا اضطررت للخروج من المنزل، لزيارة الطبيب مثلاً، فارتد الكمامة الطبية. إذا لم يكن لديك كمامة، فاحذر عطس أو سعال الآخرين. لمزيد من المعلومات حول المواقف التي يجب أن ترتدي فيها الكمامة، يرجى زيارة الرابط: www.health.gov.au/covid19-resources

مراقبة الأعراض

أثناء فترة العزل، راقب الأعراض التي تشعر بها كارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو احتقان الحلق أو التعب أو ضيق في التنفس. هناك أعراض أخرى محتملة مثل الرعشة البردية وآلام الجسم وارتشاح الأنف وآلام العضلات.

ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض ؟

إذا تطورت الأعراض (حمى أو سعال أو احتقان الحلق أو التعب أو ضيق في التنفس) خلال 14 يوم من رجوعك إلى أستراليا، أو خلال 14 يوم من آخر مرة تواصلت فيها مع أحد الأشخاص الذين تأكد إصابته، فيجب أن ترى طبيباً ليقيم الحالة على وجه السرعة.

يجب أن تتصل بالعيادة أو المستشفى قبل الحضور، وتخبرهم عن تاريخ سفرك أو إذا كنت على تواصل مباشر مع حالة تأكد إصابتها بفيروس كورونا.

يجب أن تبقى معزولاً في بيتك أو في الفندق أو في مؤسسة صحية حتى تخبرك سلطات الصحة العامة أنه أصبح من الآمن لك الآن أن ترجع لنشاطاتك المعتادة.

كيف أُمْنَع انتشار فيروس كورونا؟

إن تطبيق العادات الصحية الخاصة بتنظيف اليدين والعطس/السعال وإبقاء مسافة بينك وبين الآخرين عندما تكون مريضاً هي أفضل طرق الدفاع ضد معظم الفيروسات. يجب تطبيق ما يلي:

- أن تغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، وبعد الذهاب للمرحاض.
- قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس وتخلص من المناديل / المحارم الورقية، واغسل يديك
- إذا شعرت أنك لست على ما يرام، فتجنب التواصل مع الآخرين (ابق على بعد 1.5 متر من الآخرين).

- قم بواجباتك الشخصية بتطبيق تدابير الابتعاد الاجتماعي.

الخروج إلى الأماكن المفتوحة

إذا كنت تعيش في منزل خاص، فالذهاب إلى حديقة أو ساحة منزلك تعتبر آمنة. إذا كنت تعيش في شقة أو كنت مقيماً في فندق، فالخروج إلى الحديقة أيضاً يعتبر آمناً، لكن يجب أن ترتدي الكمامة الطبية لتقلل الخطر على الآخرين، واستعجل عندما تمر عبر الأماكن المشتركة.

نصائح للأشخاص المقيمين معك

الأشخاص الذين يعيشون معك غير ملزمين بالعزل ما لم تنطبق عليهم أحد شروط العزل المذكورة أعلاه. إذا ظهرت عليك أعراض، وكان هناك احتمال أنك مصاب بفيروس كورونا، فالمقيمين معك أيضاً سيتم تصنيفهم كأشخاص على تواصل قريب ويجب أن يتم عزلهم.

التنظيف

لتقليل انتشار أي من الجراثيم، يجب عليك أن تنظف بانتظام الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر مثل مقابل الأبواب ومفاتيح الإضاءة ومناطق المطبخ والحمام. استخدم مساحيق التنظيف المنزلية والمطهرات.

إدارة مدة العزل البالغة 14 يوماً

قد يؤدي الانعزال إلى الشعور بالضغط النفسي أو الملل. نقترح عليك ما يلي:

- تواصل مع أفراد عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- اعرف معلومات عن فيروس كورونا وتحديث مع الآخرين.
- طمئن الأطفال الصغار باستخدام لغة تواصل مناسبة لأعمارهم.
- حافظ على نظام يومك المعتاد إن أمكن، كالأكل والتمارين الرياضية.
- حضر ترتيباتك لتعمل من المنزل.
- اطلب من مدرسة طفلك أن ترسل الفروض المنزلية أو المهام عبر البريد الإلكتروني.
- مارس الأشياء التي تساعدك على الاسترخاء، واغتنم العزل كفرصة لممارسة الأنشطة التي لا تجد وقتاً لممارستها في العادة.

لمزيد من المعلومات

لأحدث النصائح والمعلومات والمصادر، استخدم هذا الرابط: www.health.gov.au

اتصل بخط المساعدة الوطني المخصص لفيروس كورونا 1800 020 080. الخط يعمل 24 ساعة في اليوم ، سبعة أيام في الأسبوع. إذا احتجت لخدمات الترجمة الكتابية أو الشفهية فاتصل على الرقم 131 450.

لمعرفة رقم هاتف الوكالة الصحية العامة في ولايتك أو منطقتك، ادخل إلى هذا الرابط:

www.health.gov.au/state-territory-contacts

إذا كان لديك أي مخاوف أو أسئلة تتعلق بصحتك، فتحدث مع طبيبك.