



إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا. أو كنت مخالطًا مباشرًا لشخص مصاب، عليك عندئذ عزل نفسك صحيحًا؟

ARABISK

- يجب تجنب البقاء في نفس الغرفة لفترة طويلة، وتذكر أن تقوم بالتهوية عدة مرات في اليوم.
- نظف كل يوم في الأماكن التي تلمسها أنت والآخرين في المنزل بيديك مثل مقابض الأبواب، وجهاز التحكم عن بعد، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمقابس، والحنفيات، والمراحيض والألعاب.
- لا تشارك المناشف مع الآخرين.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، للتسوق على سبيل المثال، فيمكنك الاتصال بالصليب الأحمر على الهاتف 35299660.
- قم بارتداء الكمامة - حتى في المنزل إذا اضطرت إلى كسر العزل الصحي.
- إذا كنت تجد صعوبة في عزل نفسك، فيمكنك أن تذهب إلى مكان مخصص للعزل الصحي الطوعي في كوبنهاغن. اقرأ المزيد على kk.dk/isolation

متى يمكنك كسر العزل الصحي؟

- كمصاب بكورونا:
إذا كنت قد عانيت من أعراض، فيمكنك كسر عزلتك عندما تمر عليك 48 ساعة وأنت معافٍ تمامًا منها.
- إذا لم تكن لديك أي أعراض، فيمكنك الخروج بعد 7 أيام من إجراء فحص كورونا.

كمخالط مباشر لشخص مصاب بكورونا:

- يجب أن تقوم بإجراء اختبار كورونا مرتين: مرة بعد أربعة أيام ومرة أخرى بعد ستة أيام من مخالطتك للشخص المصاب
- لن تحتاج إلى البقاء في العزل الصحي إذا كانت نتيجة كلا الاختبارين سلبية

كيف تكون في عزل صحي؟

- عندما تكون في عزل صحي، يجب أن تحافظ على مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الذين يعيشون معك.
- يجب تجنب العناق والتقبيل والنوم في نفس الغرفة.

إذا ثبتت إصابتك بكورونا أو كنت مخالطًا مباشرًا لشخص مصاب بالفيروس، يتعين عليك عندئذ عزل نفسك.

لا تخرج - ولا حتى للتسوق أو جلب الأطفال أو الذهاب إلى العمل.

اتصل بشأن إقامة العزل الصحي:

33 66 33 00

