



## إذا أظهر الفحص أنك مصاب بفيروس كورونا، فيجب عليك عزل نفسك صحياً.

ARABISK

- نظف كل يوم الأماكن التي تلمسها بيديك، على سبيل المثال، مقابض الأبواب، وجهاز التحكم عن بعد، والهواتف، ولوحات المفاتيح، وفأرة الكمبيوتر، والمقابس، والحفريات، والمراحيض، والألعاب. استخدم المنظفات العادية.
- لا تشارك المناشف مع الآخرين.
- اطلب من الآخرين مساعدتك في التقاط الأطفال أو التسوق أو تهوية الكلب.
- إذا استلمت بضائع، فاطلب وضعها عند باب منزلك.

البس الكمامة إذا اضطرت إلى كسر العزل الصحي للذهاب مثلاً إلى المستشفى.

- متى يمكنك الخروج مرة أخرى؟
- هذا يتوقف على ما إذا كنت تعاني - أو عانيت - من أعراض مثل الحمى أو التهاب الحلق أو السعال
- إذا كنت قد عانيت من أعراض، فيمكنك الخروج مرة أخرى عندما تمر عليك 48 ساعة وأنت معافٍ تماماً منها.
- إذا لم تكن لديك أي أعراض على الإطلاق وتشعر بتحسن تام، فيمكنك الخروج بعد 7 أيام من إجراء فحص كورونا.

### كيف يكون العزل الصحي؟

- أثناء تواجدك في الحجر المنزلي، عليك الحفاظ على مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الذين يعيشون معك.
- تجنب العناق والتقبيل.
- تجنب التواجد في نفس الغرفة لفترة طويلة، وقم بعد ذلك بتهوية الغرفة لمدة 10 دقائق.
- لا تنم في نفس الغرفة مع الآخرين.
- اغسل يديك أو عقمهما بالمطهر الكحولي بشكل متكرر.

هذا يعني أن عليك البقاء في المنزل حتى لا تنتقل العدوى للآخرين.

لا تخرج - ولا حتى للذهاب إلى العمل.

قم بإلغاء جميع المواعيد وتحديث بدلاً من ذلك مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو الإنترنت.