



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي
للصحة العامة



الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا COVID-19





الدليل الإرشادي للحجر الصحي المنزلي

**يتوجب عليك الالتزام بالمدة وتعليمات الحجر الصحي
ومخالفتك يعرضك للمسالة القانونية**

قانون الامراض السارية رقم 14 لعام 2014

الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا COVID-19



إن الحجر الصحي المنزلي يعني البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين إذا كنت قد أصبت بمرض معدٍ أو تعرضت له، إلى أن تنتهي فترة العدوى بالمرض، أو حتى تعرف أنك لم تنتقل العدوى لأي شخص آخر. الحجر الصحي يساعد على إبطاء انتشار العدوى بين السكان.

التزامك واجب وطني يساعدنا في التخلص من هذا الوباء سريعاً والرجوع إلى حياتنا الطبيعية ومخالفتك لمدة الحجر أو التعليمات يعرضك للمسألة القانونية.

الاستعداد للحجر الصحي المنزلي

ستجد أنه من الأسهل التعامل مع الحجر الصحي إذا كنت مستعداً لاحتماله:

تحدث مع الأصدقاء والأقارب الذين لا يعيشون معك حول دعم بعضهم البعض إذا كان لابد من عزل أسرة واحدة. على سبيل المثال، الاتفاق على وضع أغراض البقالة أو اللوازم الأخرى عند الباب الأمامي.



توقع البقاء في الحجر الصحي المنزلي ما لا يقل عن سبعة إلى 14 يوماً.



توفير كميات كافية من المحارم والمناديل المضادة للبكتيريا التي يمكن التخلص منها والقفازات.



حاول الحصول على إمداد لمدة أسبوعين من المواد الغذائية غير القابلة للتلف في المخزن. يمكنك تخزين أشياء طويلة الأجل للمواد الغذائية القابلة للتلف، مثل الحليب المجفف والمعقمات، والفواكه المعلبة والخضروات المجمدة.



تأكد من أن طقم الإسعافات الأولية الخاص بك يتضمن مقياس حرارة وخافضات حرارة.



تأكد من حصولك على ما يكفي من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي تحتاج إلى أن تستمر أسبوعين.



تقييم مكان الإقامة للحجر الصحي



الخدمات الأساسية (الماء والكهرباء وجمع القمامة والتدفئة أو التكييف، التهوية، وسائل الترفيه).



توفر / الوصول إلى المواد التعليمية حول المرض والحجر الصحي.



توفر غرفة فردية مع دورة مياه خاصة.



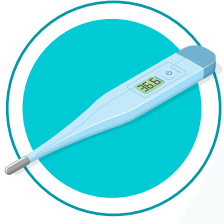
الاتصال، بما في ذلك الهاتف (للمراقبة من قبل العاملين الصحيين، والإبلاغ عن الأعراض، والوصول إلى خدمات



اللازم الأساسية (الملابس، الغذاء، مستلزمات النظافة اليدوية، خدمات الغسيل).



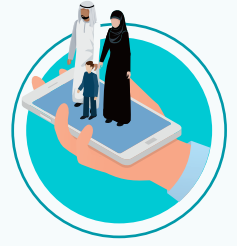
توفير الأدوية والعلاجات للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.



توفير أدوات للفحص والتقييم مثل جهاز قياس الحرارة وسجلات الحمى حسب ما تقتضيه الحاجة.



الوصول إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية أو موظفي الإسعاف.



الدعم، والتواصل مع العائلة.

توفير خدمات الدعم النفسي.



توفير أرقام الهواتف للإبلاغ عن الأعراض أو الوصول إلى الخدمات وأرقام الطوارئ (يمكن توفيرها من قبل السلطات الصحية إذا لزم الأمر).



يجب مراعاة التالي عند الحجر الصحي المنزلي

يجب على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل. وان لا يسمح بقدوم الزائرين.



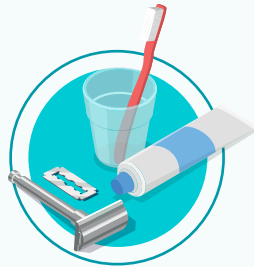
تجمع ملابس المحجور عليه في سلة منفصلة وتغسل وتعلق للتعرض للشمس او المجفف الكهربائي منفصلة عن باقي ملابس العائلة



حاول إبقاء الشخص المحجور الذي تعرض للعدوى بعيداً عن أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال، يجب أن يظلوا في غرفة نومهم مع إغلاق الباب، ويجب ألا يتشاركون غرف النوم. إذا احتاج إلى مشاركة منطقة مشتركة مع الآخرين، فيجب أن البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين لتقليل انتشار المرض، وارتداء القناع.



احتفظ بالأغراض الشخصية بشكل منفصلة على سبيل المثال، لا تشارك المناشف أو أدوات الأكل، أو فرشاة الأسنان في نفس المكان.



قم بالترتيب للاستعمال الحصري لحمام واحد (إذا كان في منزل أكثر من حمام واحد).



مراقبة الحالة الصحية العامة، على سبيل المثال، مشاكل في التنفس، أو ألم في الصدر، وطلب المساعدة الطبية.



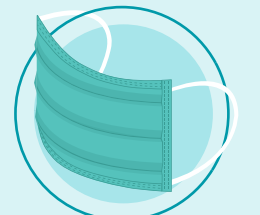
استخدم المطهر لتنظيف الاسطح، مثل طاولات السرير وأسطح الحمام.



الحصول على الكثير من الراحة، وشرب الكثير من الماء والمحافظة على نظام غذائي صحي.



استخدم أقنعة الوجه لتقليل خطر العدوى.



استخدام أقنعة الوجه في الحجر الصحي

تأكد من أن القناع قد تم تركيبه جيدًا.



ارتد قناعًا للوجه عند مخالطة الآخرين.



اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون مباشرةً بعد خلع قناع الوجه وقبل لمس أي شيء آخر.



تخلص من أقنعة الوجه بعد استعمالها مرة واحدة.



الحد من الملل في الحجر الصحي

إن الحجر الصحي في المنزل لفترة طويلة يمكن أن يسبب الملل والإجهاد. يمكن عمل الآتي:

اطلب من مدرسة طفلك توفير المهام والواجبات المنزلية عن طريق البريد أو البريد الإلكتروني.



رتب مع صاحب العمل للعمل من المنزل، إن أمكن.



لا تعتمد بشكل كبير على التلفزيون والتكنولوجيا. تعامل مع الحجر الصحي كفرصة للقيام ببعض من الأشياء التي لا تتوفر لك الوقت فيها أبدًا.





UNITED ARAB EMIRATES
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION

دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH



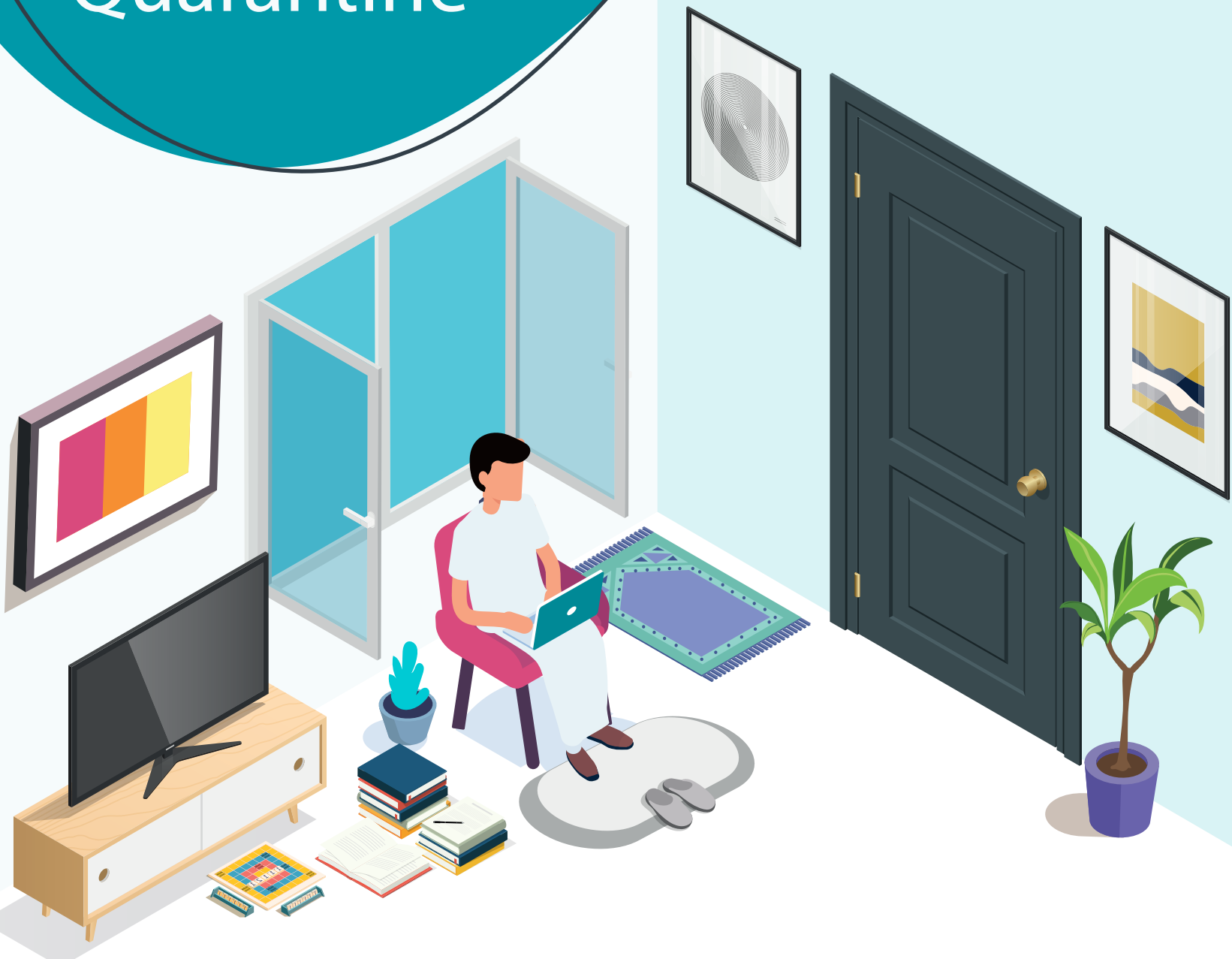
هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي
للصحة العامة



Coronavirus COVID-19 Home Quarantine



Guide Manual for home quarantine



You must adhere to the quarantine instructions and
any violation may expose you to legal liability

Law number 2014/ 14 for Communicable diseases

Coronavirus COVID-19 Home Quarantine



Quarantining yourself at home means staying at home and avoiding contact with others if you have developed, or been exposed to, an infectious disease, until the infectious period of the illness is over, or until you know that you have not contracted an illness to which you have been exposed. Quarantine helps to slow the spread of infection across a population.

You may be asked to stay at home until 14 days after the onset of symptoms or after you were first exposed to someone with the disease.

Preparedness for Home Quarantine

You will find it easier to cope with quarantine if you are prepared for it:



Talk with friends and relatives who do not live with you about supporting each other if one household has to be quarantined. For example, agree to drop groceries or other supplies at the front door.



Anticipate at least seven to 14 days in isolation at home.



Have a supply of disposable tissues, antibacterial wipes and latex gloves.



Try to have a two-week supply of non-perishable food items in the pantry. Stock long-life alternatives to perishable food items, such as powdered and UHT milk, tinned fruit and frozen vegetables.



Check that your first aid kit includes a thermometer and paracetamol (to reduce fever).



Make sure you have enough of any prescription and non-prescription medication you need to last a couple of weeks.

Residence Assessment for Home Quarantine



Availability of single room with private bathroom.



Availability / access to educational materials on illness and quarantine.



Basic services (water, electricity, garbage collection, heating or air conditioning, ventilation, entertainment).



Providing medicines and treatments for people with chronic diseases.



Basic supplies (clothing, food, manual hygiene supplies, laundry services).



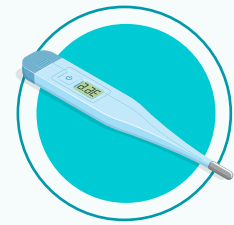
Communication, (including phone) for monitoring by health workers, reporting symptoms, and accessing services.



Support and family contact.



Reaching health care workers or ambulance personnel



Provide tools for medical examination and evaluation, such as a thermometer and fever records, as appropriate.



Provide phone numbers to report symptoms or access services and emergency numbers) that can be provided by Health authorities if necessary (Providing



Psychological support services.

Family Quarantine at Home Phase



Exposed person's clothing should be collected in a separate basket, washed and hung for exposure to the sun separately from the rest of the family's clothes.



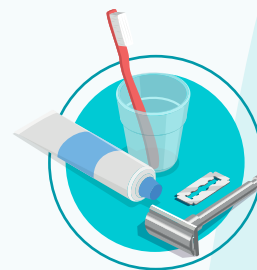
All family members should stay home. Do not allow any visitors.



Try to keep the exposed person away from other members of the household. For example, they should stay in their bedroom with the door closed, and they should not share a bedroom. If the exposed person needs to share a common area with other people, they should try to stay one meter or more from other people to reduce the spread of illness, and wear a facemask.



Arrange to have exclusive use of one bathroom (if your house has more than one bathroom).



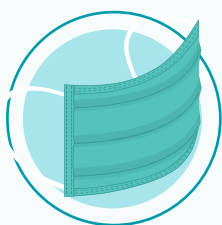
Keep items separate for example, do not share towels or eating utensils, or store toothbrushes in the same holder.



Use disinfectant to clean items, such as bedside tables and bathroom surfaces.



Monitor the overall health status, for example, breathing problems, confusion or chest pain. Seek medical attention.



Use facemasks to reduce the risk of infection.



Get plenty of rest, drink plenty of water and maintain a healthy diet.

Using Facemasks in Quarantine



Wear a facemask when you are in close contact with others.



Check that the mask is properly fitted.



Throw away disposable facemasks after one use.



Wash your hands thoroughly with soap and water immediately after taking off a facemask and before touching anything else.

Reducing boredom while in self-quarantine

Being confined to home for an extended period can cause boredom, stress and conflict.



Arrange with your employer to work from home, if possible.



Ask your child's school to supply assignments, work sheets and homework by post or email.



Do not rely too heavily on the television and technology. Treat quarantine as an opportunity to do some of those things you never usually have time for.