

توصيات الحجر الصحي الذاتي



الطب بإنسانية

LAU Medical Center – Rizk Hospital
Zahar Street, Achrafieh, Beirut, Lebanon
P.O. Box 11-3288
T +961 1 200800
F +961 1 200816
Email info@laumcrh.com

غسل الملابس

إذا كنت ترغب في غسل ملابسك، خذ معك معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول والرذاذ المنظف وصابون الغسيل. وقم باتباع الخطوات التالية:



- ١ فتح ملابسك لغسلها في كيس مُحكم
- ٢ لا تقم بتحريك الملابس المتسخة لتقليل احتمال انتشار الفيروسات في الهواء
- ٣ اغسل يديك وضع قناع الوجه
- ٤ قم برش كيس الغسيل مستخدماً المنظف المنزلي
- ٥ انتقل إلى الغسالة، فتح الملابس، وقم بتشغيلها
- ٦ اغسل يديك
- ٧ امسح الغسالة وجميع الأسطح التي لمستها باستخدام المنظف الذي أحضرته من غرفتك
- ٨ أعد الحقيقة التي استخدتها معك إلى غرفتك
- ٩ نظف يديك بالسائل المعقم الذي يحتوي على الكحول
- ١٠ امسح مقبض الباب في غرفتك قبل الدخول
- ١١ تخلى من كيس الغسيل في سلة المهملات
- ١٢ اغسل يديك بفرك اليدين بالسائل المعقم الذي يحتوي على الكحول أو بالماء والصابون
- ١٣ قم بإزالة القناع، وتخلى منه في سلة المهملات
- ١٤ اغسل يديك مرة أخرى

يجب على شخص ما أن يزيل ملابسك النظيفة ويكونها ويضعها في حقيقة أمام باب غرفتك

إذا قام شخص آخر بتجميع ملابسك لغسلها، عليه أن يقوم بتطبيق هذه الخطوات:

- ١ فتح الملابس التي تود غسلها في كيس مُحكم
- ٢ لا تقم بتحريك الملابس المتسخة لتقليل احتمال انتشار الفيروسات في الهواء
- ٣ اغسل يديك وضع قناع الوجه
- ٤ قم برش كيس الغisel مستخدماً المنظف المنزلي
- ٥ فتح الكيس داخل كيس آخر أكبر، دون أن تلمس الكيس الأكبر يفضل أن يضع شخص آخر الكيس الكبير على باب الغرفة ويساعدك
- ٦ رش مقبض باب الغرفة
- ٧ اغسل يديك
- ٨ قم بإزالة قناع الوجه الخاص بك
- ٩ نظف يديك مرة أخرى بالسائل المعقم الذي يحتوي على الكحول

توصيات

الحجر الصحي الذاتي

وفقاً لمراكز مكافحة الأمراض واتفاقياتها (CDC): يتم تعريف "الحجر الصحي" على أنه الفصل وتقييد حركة الأشخاص الذين تعرضوا لأمراض معدية، لمعرفة ما إذا كانوا هم أيضاً أصبحوا بالمرض. بالنسبة لـ COVID-19، يلزمهم الخضوع لمدة 14 يوماً من الحجر الصحي المنزلي.

إذا كنت في المركز الطبي وطلب منك أن تقوم بالحجر الصحي:

- ١ حافظ على الكفامة وتوجه مباشرة إلى سيارتك
- ٢ قد سيرتك وحدك بدون مرافقة آخرين، إن أمكن
- ٣ نظف سيارتك قبل الاستخدام
- ٤ اغسل يديك

٥ قم بنزع الكفامة عن وجهك في الغرفة التي سيتّم عزلك فيها
٦ تخلص من الكفامة من خلال رميها في سلة القمامنة المغلقة
٧ اغسل يديك بالصابون والماء قبل وبعد الأكل

التخلص من القمامنة

ضع جميع الأواني المستخدمة بما في ذلك الأنسجة والأقنعة في كيس قمامنة محكم في غرفتك.
إذا كنت ترغب بوضع الكيس بنفسك في مستو布 النفايات خارج البيت،خذ معك معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول والرذاذ المنظف. والتزم الخطوات التالية:



- ١ اغسل يديك وارتد قناع الوجه
- ٢ اربط الكيس بإحكام
- ٣ اغسل يديك
- ٤ قم برش الكيس بمنظف منزلي
- ٥ خذه إلى باب منزلك وتخلص منه في حاوية النفايات المغلقة
- ٦ اغسل يديك بفرك اليد بالسائل المعقم لليدين الذي أخذته من غرفتك
- ٧ رش مقبض الصندوق بالمنظف الذي أخذته من غرفتك
- ٨ رش مقبض باب المنزل وأي شيء آخر لمسه
- ٩ عد إلى غرفتك
- ١٠ رش باب غرفتك
- ١١ نظف يديك بالسائل المعقم الذي يحتوي على الكحول
- ١٢ أخلع قناع الوجه وتخلص منه في سلة القمامنة
- ١٣ اغسل يديك مرة أخرى

إذا قام شخص آخر بجمع القمامنة، عليه أن يتبع الخطوات التالية:

- ١ اغسل يديك وارتد قناع الوجه
- ٢ اربط كيس القمامنة بإحكام
- ٣ اغسل يديك مجدداً
- ٤ رش الكيس بسائل مطهر
- ٥ تخلص من الكيس من خلال وضعه في كيس أكبر دون أن تلمس الكيس الأكبر (يفضل أن يضع شخص آخر الكيس الكبير على باب الغرفة ويساعدك)
- ٦ رش باب غرفتك
- ٧ اغسل يديك بالصابون والماء
- ٨ قم بإزالة قناع الوجه وتخلص منه في سلة القمامنة
- ٩ نظف يديك بالسائل المعقم الذي يحتوي على الكحول

الحمام

استخدم حمام منفصل



إذا لم يكن لديك حمام خاص بك:

- ١ أغسل يديك وارتد قناع الوجه قبل الدخاب إلى الحمام
- ٢ نظف أي شيء لمسه بالمنظف الذي تستخدمنه في غرفتك
- ٣ أغسل يديك قبل العودة إلى الغرفة بمعقم أو بالماء والصابون ومن بعدها، قم برش المنظف على المغسلة
- ٤ عد مباشرة إلى غرفتك
- ٥ قم بتنظيف مقبض الباب في غرفتك قبل الدخول
- ٦ افرك يديك بغسول اليدين الذي يحتوي على الكحول
- ٧ أخلع قناع الوجه وتخلص منه في سلة
- ٨ قم بتنظيف يديك باستخدام غسول اليدين الذي يحتوي على الكحول

لا تشارك مناشفك مع الآخرين
أبق مناشفك في غرفتك؛ خذها معك عندما يلزم الأمر



تقديم الطعام

استخدم أواني يمكن التخلص منها



تحبّب مشاركة الأدوات المنزليّة (الكؤوس والمناشف) وأواني الأكل ، إلخ ...

يجب إحضار طعامك إليك عند عتبة الباب
 ويرجى اتباع الخطوات التالية:

- ١ قم بإزالة التغليف الخارجي
- ٢ استغفني عنه فوراً من خلال وضعه في سلة القمامنة المغلقة
- ٣ أغسل يديك
- ٤ نظف حاوية الطعام
- ٥ نظف الطاولة قبل تناول الطعام وبعده
- ٦ أغسل يديك بالصابون والماء قبل وبعد الأكل

التخلص من القمامنة

ضع جميع الأواني المستخدمة بما في ذلك الأنسجة والأقنعة في كيس قمامنة محكم في غرفتك.
إذا كنت ترغب بوضع الكيس بنفسك في مستووب النفايات خارج البيت،خذ معك معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول والرذاذ المنظف. والتزم الخطوات التالية:



- ١ اغسل يديك وارتد قناع الوجه
- ٢ اربط الكيس بإحكام
- ٣ اغسل يديك
- ٤ قم برش الكيس بمنظف منزلي
- ٥ خذه إلى باب منزلك وتخلص منه في حاوية النفايات المغلقة
- ٦ اغسل يديك بفرك اليد بالسائل المعقم لليدين الذي أخذته من غرفتك
- ٧ رش مقبض الصندوق بالمنظف الذي أخذته من غرفتك
- ٨ رش مقبض باب المنزل وأي شيء آخر لمسه
- ٩ عد إلى غرفتك
- ١٠ رش باب غرفتك
- ١١ نظف يديك بالسائل المعقم الذي يحتوي على الكحول
- ١٢ أخلع قناع الوجه وتخلص منه في سلة القمامنة
- ١٣ اغسل يديك مرة أخرى

إذا قام شخص آخر بجمع القمامنة، عليه أن يتبع الخطوات التالية:

- ١ اغسل يديك وارتد قناع الوجه
- ٢ اربط كيس القمامنة بإحكام
- ٣ اغسل يديك مجدداً
- ٤ رش الكيس بسائل مطهر
- ٥ تخلص من الكيس من خلال وضعه في كيس أكبر دون أن تلمس الكيس الأكبر (يفضل أن يضع شخص آخر الكيس الكبير على باب الغرفة ويساعدك)
- ٦ رش باب غرفتك
- ٧ اغسل يديك بالصابون والماء
- ٨ قم بإزالة قناع الوجه وتخلص منه في سلة القمامنة
- ٩ نظف يديك بالسائل المعقم الذي يحتوي على الكحول

نصائح عامة

التزم البقاء طوال الوقت في غرفة جيدة التهوية مع نافذة للخارج يمكنك فتحها بشكل متكرر



لا تقم بتشغيل التكييف المركزي إن وجد



احرص دائمًا على إبقاء الباب مغلقاً



لا تستقبل زواراً



لا تترك غرفتك لتجلس مع عائلتك / زائر



اغسل يديك كثيراً



نظف بشكل متكرر مستخدماً منظف عادي، جميع الأسطح التي تلامسها مثل الطاولات، مقابض الأبواب، أجهزة التحكم عن بعد، مفاتيح الإضاءة، الأجهزة الذكية، المرافقين، الحنفيات، الحوض، إلخ.



افحص نفسك بحثاً عن أي أمراض مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفس وما إلى ذلك



إذا شعرت بتوعّك، اتصل بطبيبك للحصول على مزيد من التعليمات