

تظهر أعراض بسيطة على أغلب المصابين بفيروس COVID-19 ويجب عليهم التعافي في المنزل. الرعاية في المنزل تحدّ من نشر العدوى. إذا كنت ترعى شخصاً مصاباً بفيروس COVID-19 أو تعيش معه وحالته الصحية جيدة تسمح له بالتعافي في المنزل، فاتبع هذه الإرشادات لحماية نفسك والآخرين في المنزل، وكذلك أفراد مجتمعك.

عند الاعتناء بشخص مصاب بفيروس COVID-19 في المنزل سيتوجب عليك البقاء في العزل/ عزل نفسك لمدة 24 يوماً. إذا لم يكن ذلك متاحاً، اطلب من المصاب بفيروس COVID-19 التحدث مع ممرض الصحة العامة الذي يتابع حالته وسؤاله عن طرق عزل بديلة.

كيف بإمكانني مساعدة أحد أفراد عائلتي أو رفقاء السكن معي في المنزل؟

يجب على المصاب بفيروس COVID-19 عزل نفسه. ويعني ذلك عدم مغادرة المنزل إلا في الحالات الطارئة والحاجة لتدخل طبي عاجل. يجب عليهم عزل أنفسهم عن جميع أفراد المنزل، بما في ذلك الحيوانات الأليفة. والبقاء في غرفة أو طابق منفصل إن أمكن واستخدام حمامهم الخاص. إذا كان المصاب يتشارك الحمام مع الآخرين، فيجب تعقيم الأسطح التي يلمسها باستمرار مثل (المرحاض، الصنبور، مقابض الأبواب، أزرار المصابيح، إلخ).

يجب على شخص واحد فقط رعاية المصاب بفيروس COVID-19. يجب على الأشخاص الذين ترتفع خطورة إصابتهم تجنب رعاية المصابين أو الاقتراب منهم. يشمل ذلك الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكبر، وذوي المناعة الضعيفة أو الأمراض الصحية. وللحد من انتشار العدوى بفيروس COVID-19، سيساعدك مسئولو الصحة العامة في إيجاد سكن بديل للشخص المصاب أو الذي ترتفع احتمالية إصابته بمضاعفات خطيرة لفيروس COVID-19. للمزيد من المعلومات، فيجب على المصاب التواصل مع مسئول الرعاية الصحية أو خط الصحة Health Links -- Info Santé (204-788-8200 أو 1-888-315-9257).

سيتواصل مسئولو جهة الصحة العامة مع الشخص المصاب بفيروس COVID-19 بانتظام لتقييم درجة حرارته، وأعراضه، وسلامته، والإجابة على أي أسئلة لديه. يجب على المصاب بفيروس COVID-19 الاستمرار في العزل الشخصي لمدة 10 أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض وحتى تختفي الأعراض تماماً لمدة 24 ساعة. سيخبرك مسئول الصحة العامة بالوقت الذي يمكنك فيه مغادرة عزلتك. يجب اتباع الإجراءات الوقائية طوال هذه الفترة حتى تنصحك الجهات الصحية بمغادرة عزلتك.

لاحظ أن جهة الاتصال قد تكون من شخص من هيئة صحية إقليمية، أو مركز اتصال COVID-19 للصحة العامة، أو الصليب الأحمر الكندي، أو مركز In Touch الذي يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع أو شركاء آخرين. يمكن أيضاً الاتصال بالأفراد عن طريق نظام مكالمات آلي أو رسائل نصية قصيرة (SMS). سيتم إجراء المكالمات الآلية على الرقم المقدم في وقت الاختبار وتحدث بين الساعة 9:00 صباحاً و 8:00 مساءً طوال أيام الأسبوع. لاستقبال تلك المكالمات، يجب إيقاف تشغيل أي إعدادات مجهولة لحظر المكالمات على هواتفهم. سيستمر الأفراد في تلقي مكالمات منتظمة حتى تختفي الأعراض لديهم ويتم إغلاق حالتهم. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول إدارة الحالة والاتصال، بما في ذلك مكالمات الاتصال التلقائي والرسائل النصية القصيرة ومخاوف الخصوصية على [manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html](https://www.manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html).

إذا زادت حالة المصاب بفيروس COVID-19 سوءاً، فاتصل بخط الصحة (204-788-8200 أو 1-888-315-9257). سيساعدك أحد الممرضين على تحديد ما إن كان بحاجة إلى مساعدة طبية أم لا.

إذا كانت أي من الأعراض التالية تظهر على المصاب بفيروس COVID-19:

- ألم جديد أو قوي في الصدر

- صعوبة في التنفس
- زرقة الشفتين أو الوجه
- ارتباك ذهني مفاجئ
- أعراض السكتة الدماغية، مثل الشعور بوهن، أو خدر في الساق أو الذراع، أو اضطراب في الكلام، أو تهدل الوجه
- اتصل بالطوارئ على رقم 911.

طلب المساعدة الطبية في مرحلة مبكرة أمر مهم جدًا للحصول على الرعاية اللازمة.

كشخص مسئول عن رعاية مصاب بفيروس COVID-19، كيف أستطيع تقليل احتمالية إصابتي بالعدوى؟

سيقلل تلقياً القاح التحصيني بشكل كامل لفيروس COVID-19 من خطر إصابتك به. يجب على مقدمي الرعاية أن يكونوا محصنين بالكامل من الفيروس.

من المفترض أن يكون الشخص الذي ترعاه قادراً على القيام بمعظم أموره بنفسه (راجع صفحة الحقائق- عزل الشخص المصاب الذي تظهر عليه الأعراض و/أو انتظار نتائج COVID-19)؛ إلا أنه قد يكون بحاجة للمساعدة في بعض الأحيان. وكمقدم رعاية، تستطيع حماية نفسك عن طريق:

- تنظيف يديك باستمرار غسل يديك بالماء والصابون لمدة 15 ثانية على الأقل وجفف يديك جيداً. يمكنك استخدام معقم يدين كحولي.
- تجنب لمس سوائل الجسم بشكل مباشر، خاصة إفرازات الفم والأنف كاللعاب، والسعال، والعطس.
- ارتد معدات الوقاية الشخصية المناسبة.
- إذا احتجت لأن تكون على بعد مترين (سنة أقدام) من الشخص المصاب فيجب عليك ارتداء أقنعة وجه. يجب على مقدمي الرعاية أيضاً ارتداء واقٍ للعينين (لا توفر النظارات الوقاية اللازمة). اغسل يديك بعد التعامل مع الشخص المصاب.
- ارتد قفازات، وقناع وجه طبي، وواقٍ للعينين عند تقديم الرعاية اللازمة للمصاب والتي تجعلك تتعامل مع إفرازات جسده مثل (المخاط، البلغم، القيء، البول، البراز).
- استخدم معدات الوقاية.
- لا تجعل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، أو الذين يواجهون صعوبة في التنفس، أو أي شخص غير قادر على خلع قناع الوجه بنفسه يرتديه.
- عند استخدام معدات الوقاية، اغسل يديك أو استخدم معقم يدين كحولي (لا تقل نسبة الكحول فيه عن 60%).
- ضع قناع الوجه أولاً عن طريق ربطه على الأذنين أو خلف الرأس؛ ثم اضبطه بثنيتته على جسر الأنف وتغطية الذقن بالجزء السفلي منه. ارتد واقٍ للعينين والقفازات.
- عند خلع معدات الوقاية، اخلع قفازيك، واغسل يديك، واخلع واقٍ العينين، ثم قناع الوجه في النهاية. نظّف يديك باستمرار.
- نظّف يديك جيداً بعد كل مرة تتعامل فيها مع المصاب.
- تخلص من نفايات الشخص المصاب بفيروس COVID-19 بحرص.
- يجب إلقاء النفايات مثل (المحارم الورقية، أقنعة الوجه المستخدمة، إلخ) في صندوق قمامة بداخله حقيبة بلاستيكية.
- وللتخلص من كيس القمامة، اربط الكيس بعقدة وتخلص منه مع قمامة المنزل. لا تلمس وجهك أو النفايات بشكل مباشر.
- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين الكحولي بعد رمي النفايات.
- اغسل ثياب الشخص المصاب بفيروس COVID-19 بحرص.

فيروس COVID-19 كيف تعنتي بشخص مصاب بفيروس COVID_19 في المنزل

- ارتدِ قفازات وقناع وجه عند الإمساك بتياب الشخص المصاب.
- ضع الثياب المتسخة في سلة أو حقيبة بلاستيكية. لا تحركها كثيرًا.
- يمكن غسل ثياب وملاءات الشخص المريض مع بقية الثياب.
- استخدم مسحوق الغسيل المعتاد واضبط غسالة الثياب على وضع التعقيم أو الوضع الحار. يجب تجفيف الثياب جيدًا.
- اخلع قفازيك، واغسل يديك، ثم اخلع قناع الوجه، واغسل يديك مرةً أخرى.
- إذا أمسك الشخص المصاب بسلة الثياب المتسخة مباشرة أو وضع ثيابه فيها مباشرة فيجب تعقيمها بمسحوق التبييض المخفف.

كيف بإمكاننا تقليل احتمالية انتشار فيروس COVID-19 لبقية أفراد المنزل؟

- نظف وعقم الأماكن التي تلمسها باستمرار (المراحيض، الصنابير، مفاتيح الضوء، مقابض الأبواب، التلفاز، الهواتف، الأجهزة الإلكترونية، جهاز التحكم، إلخ) مرتين يوميًا على الأقل أو عند الحاجة.
- عند التنظيف والتعقيم، احرص على:
 - ارتدِ قفازات طبية.
 - اغسل المكان أو الشيء بالماء والصابون إذا كان متسخًا. ثم استخدم معقمًا للمنزل.
- اتبع التوجيهات الموجودة على العبوة للتأكد من أنك تستخدم المنتج بأمان وفعالية. تحتاج العديد من المنتجات أن يكون السطح مبللًا لعدة دقائق لقتل الجراثيم. وتوصي بعض المنتجات الأخرى بارتداء قفازات، وتهوية المكان جيدًا، وغسل وتنظيف السطح أو الشيء بالماء بعد الاستخدام.
- يجب أن تحتوي المعقمات على نسبة 70% كحول على الأقل، أو أن تكون مصنفة ضمن معقمات المنزل المسجلة EPA. يمكنك صنع معقمك الخاص عن طريق خلط 20 مللي (أربع ملاعق طعام) من مسحوق التبييض مع لتر من الماء. يجب أن يظل المعقم على السطح لمدة دقيقة.
- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 15 ثانية على الأقل بعد ذلك أو استخدم معقم اليدين الكحولي.
- نظف المرحاض بالماء الدافئ والغطاء مقفل.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين مثل (فرش الأسنان، المناشف، ملاءات الفراش، السجائر، أدوات المائدة المستخدمة، المشروبات، الهواتف، الحواسيب أو أي أجهزة إلكترونية أخرى).
- تجنب مشاركة الآخرين الطعام أو الشراب.
- افتح النوافذ بالقدر الذي يسمح به الطقس.

ماهي المعدات التي أحتاجها لرعاية شخص في المنزل؟

- أئعة وجه طبية
- قفازات طبية
- واقي للعينين
- مقياس حرارة
- أدوية خافضة للحرارة
- ماء دافئ
- صابون
- معقم يدين كحولي لا تقل نسبة الكحول فيه عن 60%
- محارم ورقية
- صندوق فضلات بداخله حقائب بلاستيكية
- منتجات تنظيف المنزل المعتادة
- معقم جاهز، أو مسحوق تبييض وعبوة فارغة لتخفيفه فيها
- محارم مبللة بكحول (70%)
- مسحوق غسيل
- مسحوق غسل الصحون
- محارم ورقية للاستخدام مرة واحدة

ما الذي أستطيع عمله أيضًا للحد من انتشار العدوى خارج المنزل؟

إذا كنت مسؤولاً عن رعاية شخص مصاب، تجنب الاحتكاك بالآخرين. اعزل نفسك (حجر صحي) وراقبها بحثاً عن أي علامات على المرض مثل: (الحمى / الرعشة، السعال، آلام الحلق/ بحة الصوت، صعوبة التنفس، فقدان حاسة التذوق أو الشم، قيء أو إسهال يدوم لأكثر من 24 ساعة، أو أية أعراض أخرى مسجلة لفيروس COVID-19) لمدة 14 يومياً من آخر مرة تعاملت فيها مع المصاب. عند توفير الرعاية، ربما تحتاج إلى العزل/عزل نفسك لمدة 24 يوماً إجمالاً. إذا كان هذا الوضع غير واقعي، فاطلب من الحالة التحدث مع ممرضة الصحة العامة بشأن حلول عزل بديلة. إذا كنت محصناً بشكل كامل من الفيروس، فلن تحتاج إلى عزل نفسك، وإنما يجب عليك مراقبة نفسك تحسباً لأي أعراض لفيروس COVID-19 لمدة 14 يوماً من آخر مرة تعاملت فيها مع شخص مصاب.

اعتمد على خدمة توصيل أو نقل، أو اطلب من أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة جلب المشتريات والبضائع لباب منزلك لتجنب الاحتكاك بالآخرين. لا تستقبل الزوار أثناء فترة رعايتك لشخص مصاب بفيروس COVID-19.

حذر أي مقدم خدمة يأتي لمنزلك بانتظام من وجود مصاب بالفيروس في المنزل أو ينتظر ظهور نتائجه أو امنعه من القدوم. يشمل ذلك مقدمي الرعاية، والمعالجين المهنيين، ومختصي العلاج الطبيعي، والأخصائيين الاجتماعيين، إلخ. وسيناقشونك في كيفية تقديم الرعاية بشكل أفضل خلال هذه الفترة.

للمزيد من المعلومات عن فيروس COVID-19:

- تحدث مع ممرض الصحة العامة.
- اتصل على خط الصحة Health Links-- Info Santé في وينيبج على **204-788-8200**؛ الخط المجاني في مانيتوبا **888-315-9257-1**.

قم بزيارة:

- الموقع الإلكتروني لفيروس COVID-19 لحكومة مانيتوبا – www.manitoba.ca/covid19/
- الموقع الإلكتروني لفيروس COVID-19 للحكومة الكندية: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html