

Covid-19

ماذا يتوجب عليك أن تفعل إذا اضطرت البقاء في البيت لأنك مريض/في حجر صحي في البيت؟

هل زادت الأعراض سوءا (مثلا صعوبة في التنفس، حمى عالية، ...)?

الزم البيت وتفاد قدر الإمكان الاحتكاك مع الآخرين حتى بأفراد عائلتك. تنام بمفردك. تسمح بالزيارة فقط عند الضرورة القصوى وتجنب قدر الإمكان لمس الآخرين. لا تذهب إلى المدرسة ولا إلى عملك ولا إلى الأماكن العامة.



اتصل إذن بطبيب الأسرة. هل يتوجب عليك الذهاب إلى المستشفى؟ اتصل أولا بالرقم العام وأخبرهم بأنك مصاب بفيروس كوفيد 19 حينئذ سيستعد الأطباء وطاقم التمريض لاستقبالك. بهذه الطريقة لن تعدي أشخاصا آخرين

استعمل دائما المناديل الورقية. تستعمل في كل مرة منديلا جديدا وترمييه مباشرة في سلة القمامة ذات غطاء



هل تسعل أو تعطس؟ قم بذلك في الجهة الداخلية من مرفقك أو تغطي فمك بمنديل ورقي



راجع المزيد من المعلومات على الموقع

www.info-coronavirus.be

تغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون. كلما سعلت أو عطست أو تمخطت تغسل يديك مباشرة



Covid-19

ماذا عليك القيام به إذا كان أحد من عائلتك أو أصدقائك مريض؟

تجنب لمس المريض قدر المستطاع. تحدثوا شخصا واحدا من محيطكم ليعتني بالمريض ✓

اترك مهمة العناية بالمريض لشخص آخر إذا كنت ✓

- أكبر من 65 سنة

- تعاني من مرض السكري أو تعاني منذ مدة من مشاكل في القلب أو الكلى أو الرئتين

- من الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات

احرص على تهوية المكان: افتح نافذة المكان الذي يوجد فيه المريض عدة مرات في اليوم وذلك لمدة 30 دقيقة ✓

اغسل يديك باستمرار. تأكد ألا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إلا بعد غسل اليدين ✓

تأكل جانبا ولا تستعمل أبدا نفس الأواني (الصحون، السكاكين، الكؤوس،...) التي يستعملها المريض. لا تستعمل المناديل ولا الشرشف التي يستعملها المريض ✓

عليك تعقيم الأماكن التي تلمسها كثيرا مرة واحدة في اليوم بماء جافيل (الكلور) بتركيز 1% ، على سبيل المثال الطاولة، خزانة سرير صغيرة، مقبض الباب، غطاء حوض المراض. اسكب ملعقة كبيرة من ماء جافيل في لتر واحد من الماء ✓

التزم بهذه التعليمات إلى أن تختفي أعراض المرض كليا من المصاب (الحمى، ألم في العضلات،...)

راجع المزيد من المعلومات على الموقع

www.info-coronavirus.be