



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

## تعليمات الشخص الخاضع للعزل المنزلي

### الارشادات التالية يتم تنفيذها لمدة ١٤ يوم على الأقل من تاريخ آخر اختلاط مباشر مع الحالات المؤكدة

- عليك الالتزام بعدم الخروج من المنزل طوال فترة العزل الذاتي المقررة.
- خصص مكان منعزل بالمنزل، كغرفة مغلقة مرتبة نظيفة جيدة التهوية، وتجنب جميع الزيارات.
- تجنب الأنشطة مع الحد من الانتقال من المكان المخصص للعزل إلى مكان آخر والتأكد من أن المساحة المشتركة (مثل المطابخ والحمامات) جيدة التهوية مع إبقاء النوافذ مفتوحة.
- من الأفضل أن يقوم برعايتك فرد من أفراد الأسرة يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من الأمراض المزمنة.
- يجب عليك ارتداء كمامة تناسب الوجه خاصة عند المخالطة، والتخلص منها بعد الاستخدام بوضعها داخل كيس يتم غلقه وإلقائه في سلة المهملات.
- الأهتمام بتطهير الأسطح التي يتم لمسها باستخدام مواد مطهرة (مثل الكلور المخفف بمقدار ١٠٠ مللي يضاف الى ٥ لتر ماء للكلور تركيز ٠,٥ %) مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، مقابض الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولات بجانب السرير مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية أثناء التنظيف.
- أثناء العطس أو الكحة، غط الأنف والفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه بوضعه داخل كيس يتم غلقه وإلقائه في سلة المهملات واغسل يديك فوراً بالماء والصابون.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر كحولي.
- قم بتخصيص الأدوات المنزلية مثل الأكواب والأطباق والمناشف.
- قم بارتداء الكمامة بشكل صحيح، وتناول وجبات الطعام بشكل منفصل عن أفراد الأسرة.
- والحفاظ على مسافة ٢ متر على الأقل من أفراد الأسرة.
- احرص على الراحة، وحافظ على نظام غذائي متوازن.
- اشرب الماء الفاتر بدلا من المشروبات الباردة.
- لا تستخدم المضادات الحيوية بدون استشارة الطبيب.
- راقب درجة حرارتك كل ٨ ساعات.
- إذا حدث أي عرض من الأعراض التالية لك أو إلي فرد من افراد الأسرة استشر الطبيب أو اتصل بالخط الساخن ١٠٥ مباشرة:
- ١. صعوبة في التنفس (بما في ذلك زيادة ضيق الصدر والاختناق وضيق التنفس بعد الأنشطة).
- ٢. كحة.
- ٣. ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- إذا استدعى الأمر التوجه إلى المستشفى، حافظ على ارتداء الكمامة وتجنب المواصلات العامة والمزدحمة قدر الإمكان.

### الخط الساخن



# 105

## تعليمات باقي أفراد الأسرة

- يجب على أفراد الأسرة البقاء في غرفة غير غرفة الشخص الخاضع للعزل الذاتي المنزلي قدر الامكان والبقاء على بعد مترين على الأقل في حالة ضرورة الاختلاط.
- يجب على باقي أفراد الأسرة استخدام غرفة منفصلة للنوم وحمام منفصلا إذا كان ذلك متاحا.
- منع الزوار الذين ليس لهم حاجة أساسية ليكونوا في المنزل.
- قم بارتداء الكمامة الطبية عندما تكون بالقرب من الشخص المعزول (على سبيل المثال عند دخول غرفته). والتخلص منها بعد الاستخدام بوضعها داخل كيس مغلق وإلقائه في سلة المهملات.
- أثناء العطس أو الكحة، غط الأنف والفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه بوضعه داخل كيس مغلق وإلقائه في سلة المهملات واغسل يديك فوراً.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- تجنب لمس العين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش أو الملابس مع الشخص المعزول وبعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيدا بالماء والصابون مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية أثناء الغسل.
- تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيرا مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، مقابض الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولات بجانب السرير مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية .
- التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة.
- تجنب الاختلاط قدر الامكان والتجمعات وتقليل وقت الإقامة في الأماكن المزدحمة أقصر وقت ممكن.