

توصيات الحجر الصحي الذاتي

الطب بأنسانية

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 والرداذ المنظف وصابون الغسيل. وقم باتباع الخطوات التالية:



- 1 ضع ملابسك لغسلها في كيس مُحكم
- 2 لا تقم بتحريك الملابس المتسخة لتقليل احتمال انتشار الفيروسات في الهواء
- 3 اغسل يديك وضع قناع الوجه
- 4 قم برش كيس الغسيل مستخدماً المنظف المنزلي
- 5 انتقل إلى الغسالة، ضع الملابس، وقم بتشغيلها
- 6 اغسل يديك
- 7 امسح الغسالة وجميع الأسطح التي لمستها باستخدام المنظف الذي أحضرته من غرفتك
- 8 أعد الحقيبة التي استخدمتها معك إلى غرفتك
- 9 نظف يديك بالوسائل المعقمة الذي يحتوي على الكحول
- 10 امسح مقبض الباب في غرفتك قبل الدخول
- 11 تخلّص من كيس الغسيل في سلة المهملات
- 12 اغسل يديك بفرك اليدين بالوسائل المعقمة الذي يحتوي على الكحول أو بالماء والصابون
- 13 قم بإزالة القناع، وتخلّص منه في سلة المهملات
- 14 اغسل يديك مرة أخرى

يجب على شخص ما أن يزيل ملابسك النظيفة ويكوّنها ويضعها في حقيبة أمام باب غرفتك

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

- 1 ضع الملابس التي تؤدّ غسلها في كيس مُحكم
- 2 لا تقم بتحريك الملابس المتسخة لتقليل احتمال انتشار الفيروسات في الهواء
- 3 اغسل يديك وضع قناع الوجه
- 4 قم برش كيس الغسيل مستخدماً المنظف المنزلي
- 5 ضع الكيس داخل كيس آخر أكبر، دون أن تلمس الكيس الأكبر (يفضّل أن يضع شخص آخر الكيس الكبير على باب الغرفة ويساعدك)
- 6 رش مقبض باب الغرفة
- 7 اغسل يديك
- 8 قم بإزالة قناع الوجه الخاص بك
- 9 نظف يديك مرة أخرى بالوسائل المعقمة الذي يحتوي على الكحول

الحمام

استخدم حمام منفصل



إذا لم يكن لديك حمام خاص بك:

- ١ اغسل يديك وارتيق قناع الوجه قبل الذهاب إلى الحمام
- ٢ نظّف أي شيء لمستته بالمنظّف الذي تستخدمه في غرفتك
- ٣ اغسل يديك قبل العودة إلى الغرفة بمعقّم أو بالماء والصابون ومن بعدها، قم برش المنظّف على المغسلة
- ٤ عد مباشرة إلى غرفتك
- ٥ قم بتنظيف مقبض الباب في غرفتك قبل الدخول
- ٦ افرك يديك بغسل اليدين الذي يحتوي على الكحول
- ٧ اخلع قناع الوجه وتخلص منه في سلة
- ٨ قم بتنظيف يديك باستخدام غسول اليدين الذي يحتوي على الكحول

لا تشارك مناشفك مع الآخرين

أبقى مناشفك في غرفتك؛ خذها معك عندما يلزم الأمر



تقديم الطعام

استخدم أواني يمكن التخلص منها



تجنّب مشاركة الأدوات المنزلية (الكؤوس والمناشف وأواني الأكل، إلخ ...)



يجب إحضار طعامك إليك عند عتبة الباب.

ويرجى اتباع الخطوات التالية:

- ١ قم بإزالة التغليف الخارجي
- ٢ استغني عنه فوراً من خلال وضعه في سلة القمامة المغلقة
- ٣ اغسل يديك
- ٤ نظّف حاوية الطعام
- ٥ نظّف الطاولة قبل تناول الطعام وبعده
- ٦ اغسل يديك بالصابون والماء قبل وبعد الأكل

التخلص من القمامة

ضع جميع الأواني المستخدمة بما في ذلك الأنسجة والأقنعة في كيس قمامة محكم في غرفتك.

إذا كنت ترغب بوضع الكيس بنفسك في مستوعب النفايات خارج البيت، خذ معك معقّم اليدين الذي يحتوي على الكحول والرداذ المنظّف. والتزم الخطوات التالية:

- ١ اغسل يديك وضع قناع الوجه
- ٢ اربط الكيس بإحكام
- ٣ اغسل يديك
- ٤ قم برش الكيس بمنظّف منزلي
- ٥ خذه إلى باب منزلك وتخلّص منه في حاوية النفايات المغلقة
- ٦ اغسل يديك بفرك اليد بالوسائل المعقّم لليدين الذي أخذته من غرفتك
- ٧ رش مقبض الصندوق بالمنظّف الذي أخذته من غرفتك
- ٨ رش مقبض باب المنزل وأي شيء آخر لمستته
- ٩ عد إلى غرفتك
- ١٠ رش باب غرفتك
- ١١ نظّف يديك بالوسائل المعقّم الذي يحتوي على الكحول
- ١٢ اخلع قناع الوجه وتخلّص منه في سلة القمامة
- ١٣ اغسل يديك مرة أخرى

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

- ١ اغسل يديك وارتيق قناع الوجه
- ٢ اربط كيس القمامة 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 (يفضّل أن يضع شخص آخر الكيس الكبير على باب الغرفة ويساعدك)
- ٦ رش باب غرفتك
- ٧ اغسل يديك بالصابون والماء
- ٨ قم بإزالة قناع الوجه وتخلّص منه في سلة القمامة
- ٩ نظّف يديك بالوسائل المعقّم الذي يحتوي على الكحول

توصيات

الحجر الصحي الذاتي

وفقاً لمراكز مكافحة الأمراض وانتقائها (CDC): يتمّ تعريف "الحجر الصحيّ" على أنّه الفصل وتقييد حركة الأشخاص الذين تعرضوا لأمراض معدية، لمعرفة ما إذا كانوا هم أيضاً أصيبوا بالمرض. بالنسبة لـ COVID-19، يلزمهم الخضوع لمدة ١٤ يوماً من الحجر الصحي المنزليّ.

إذا كنت في المركز الطبيّ وطلب منك أن تقوم بالحجر الصحيّ:

- ١ حافظ على القمامة وتوجّه مباشرة إلى سيارتك
- ٢ قد سيّارتك وحدك بدون مرافقة آخرين، إن أمكن
- ٣ نظّف سيارتك قبل الاستخدام
- ٤ اغسل يديك
- ٥ قم بنزع القمامة عن وجهك في الغرفة التي سيتمّ عزلك فيها
- ٦ تخلّص من القمامة من خلال رميها في سلة القمامة المغلقة
- ٧ اغسل يديك بفرك اليدين بالصابون أو بالماء والصابون

نصائح عامّة

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

لا تقم بتشغيل التكييف المركزي إن وجد

احرص دائماً على إبقاء الباب مغلقاً

لا تستقبل زوّار

لا تترك غرفتك لتجلس مع عائلتك / زائر

اغسل يديك كثيراً

نظّف بشكل متكرّر مستخدماً منظّف عاديّ، جميع الأسطح التي تلامسها مثل الطاولات، مقابض الأبواب، أجهزة التحكم عن بعد، مفاتيح الإضاءة، الأجهزة الذكية، المراحيض، الحنفيات، الحوض، إلخ.

افحص نفسك بحثاً عن أي أعراض مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفّس وما إلى ذلك

إذا شعرت بتوجّع، اتصل بطبيبك للحصول على مزيد من التعليمات