



كنتم على اتصال وثيق مع شخص مُصاب بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

ما هي المعلومات التي يجب عليكم معرفتها

كنتم على اتصال وثيق مع شخص مُصاب بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

يجب عليكم عزل أنفسكم في منزلكم أو الفندق أو مركز الرعاية الصحية لمدة 14 يوماً بعد آخر اتصال لكم مع هذا الشخص.

يُرجى قراءة هذه المعلومات بعناية.

ما هو مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

يمكن لفيروسات كورونا أن تسبب المرض للحيوانات أو البشر. وفيروس كورونا (كوفيد-19) هو فيروس مستجد يمكن أن يُسبب صعوبات في التنفس تتراوح أعراضها من خفيفة إلى شديدة وأمراض في الرئة لدى البشر.

وقد تقشّى وباء كوفيد-19 في جميع أنحاء العالم. وهو الآن منتشر في العديد من البلدان.

ما هو الاتصال الوثيق؟

يُقصد "بالاتصال الوثيق" الاتصال المباشر وجهاً لوجه لأكثر من 15 دقيقة أو مشاركة مكان مُغلق لأكثر من ساعتين مع شخص مصاب بكوفيد-19 عندما يكون باستطاعته نقل العدوى.

يمكن أن يحدث الاتصال الوثيق بعدة طرق، بما في ذلك:

- العيش في نفس المنزل أو المكان
- الاتصال المباشر مع سوائل الجسم أو عيّنات مختبرية لحالة مؤكّدة إصابتها بالفيروس
- التواجد في نفس الغرفة أو المكتب لمدة ساعتين أو أكثر
- التواصل وجهاً لوجه لأكثر من 15 دقيقة في أماكن أخرى مثل السيارة أو المصعد أو الجلوس بجانبه/بجانبيه في وسائل النقل العام.

ما الذي يتوجّب عليّ القيام به؟

لازموا منزلكم أو غرفتكم في الفندق أو في مركز الرعاية الصحية

وهذا ما يُسمى بالعزل/الحجر الصحي.

- قوموا بعزل أنفسكم لمدة 14 يوماً بعد آخر مرّة التقيتم فيها مع الشخص المُصاب بالعدوى.
 - يجب ألا تغادروا منزلكم أو مكان إقامتكم إلا لطلب الرعاية الطبية.
 - يجب عليكم البقاء في غرفة مختلفة عن الغرفة التي يتواجد فيها الأشخاص الآخرون قدر الإمكان. وناموا في غرفة نوم منفصلة واستخدموا حماماً منفصلاً إذا كان متاحاً.

- لا تذهبوا للعمل أو المدرسة أو TAFE/الجامعة.
- لا تذهبوا إلى الأماكن أو الأحداث العامة.
- لا تستخدموا خدمات النقل العام أو سيارات الأجرة.
- حيثما أمكن، اطلبوا من الآخرين مثل الأصدقاء أو أفراد العائلة، الذين ليسوا في الحجر الصحي، إحضار الطعام أو الأشياء الأخرى التي تحتاجون إليها.
- إذا كان من الصعب عليكم الحصول على الطعام أو الأشياء التي تحتاجون إليها، اتصلوا بالرقم **1800 675 398** للحصول على المساعدة.
- إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، اتصلوا بالرقم **131 450**، ثم اطلبوا الاتصال بالخط الساخن على الرقم **1800 675 398**.
- يُرجى استخدام الرقم **(000)** لحالات الطوارئ فقط.

الخروج من المنزل

إذا كنتم تعيشون في منزل خاص، فمن الآمن لكم الخروج إلى الحديقة أو الشرفة أو الفناء.

إذا كنتم تعيشون في شقة أو سكن مشترك، من الآمن أيضاً لكم الخروج إلى الحديقة أو الفناء وأنتم ترتدون الكمامة. ولكن يجب عليكم المرور بسرعة عبر أي مناطق مشتركة وأنتم مُتجهون نحو الحديقة. ارتدوا الكمامة إذا كان يجب عليكم المرور عبر هذه المناطق. تأكدوا من ابتعادكم عن أي أشخاص آخرين تلتقون بهم في المناطق المشتركة بمسافة 1.5 متر.

راقبوا الأعراض التي تعانون منها

قوموا بمراقبة صحتكم لمدة **14** يوماً بعد آخر مرةٍ إنقيتم فيها مع الشخص المُصاب بالعدوى.

تنبّوها لأي من هذه العلامات والأعراض:

ويمكن أن تتضمن الأعراض المُبكرة الأخرى ما يلي:

- القشعريرة
- آلام في الجسم
- صداع
- سيلان الأنف
- آلام في العضلات
- إسهال.
- حمى
- سعال
- ضيق في التنفس
- ألم في الحلق.

سوف تتصل بكم دائرة الصحة والخدمات الإنسانية بانتظام للتحقق مما إذا كنتم تعانون من أي أعراض.

ماذا لو ظهرت عليّ أعراض؟

إذا عانيتم من أي من الأعراض المذكورة أعلاه:

- اتصلوا بالطبيب أو عيادة تقييم الحالات الصحية. أخبروهم أنكم كنتم على اتصال وثيق بحالة مؤكدة مصابة بفيروس كوفيد-19 وتعانون من الأعراض.
- ضعوا كمامة إذا كان لديكم واحدة.
- إبتعدوا عن الآخرين (على سبيل المثال، في غرفة مختلفة واستخدام حمام مختلف إن أمكن).
- لا تذهبوا للعمل أو المدرسة أو TAFE/الجامعة أو الأماكن أو الأحداث العامة.
- لا تستخدموا خدمات النقل العام أو سيارات الأجرة.
- عند وصولكم إلى عيادة الطبيب أو عيادة تقييم الحالات الصحية، أخبروهم مرة أخرى أنكم كنتم على اتصال وثيق بحالة مؤكدة مصابة بفيروس كوفيد-19.
- سيتأكد طبيبك أو طاقم قسم الطوارئ في المستشفى من أنكم تضعون الكمامة. وسوف يأخذونكم إلى غرفة بعيداً عن الآخرين. قد يأخذون مسحات من الأنف والحلق لإرسالها لفحص الإصابة بكوفيد-19.

إذا كنتم تعانون من أعراض شديدة مثل ضيق التنفس:

- اتصلوا برقم الطوارئ **000** واطلبوا الإسعاف.
- أخبروا المسعفين أنكم كنتم على اتصال وثيق مع حالة مؤكدة مصابة بفيروس كوفيد-19.

كيف يمكنني الحدّ من انتشار الفيروس؟

إن الحفاظ على نظافة اليدين وممارسة العادات الجيدة عند العطس والسعال هي أفضل دفاع:

- اغسلوا أيديكم غالباً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. وافعلوا ذلك قبل وبعد تناول الطعام وبعد الذهاب إلى المراض أو قبل الدخول إلى أي منطقة أو لمس أشياء مشتركة مع الآخرين.
- يمكنكم استخدام معقم اليدين المُركّز على الكحول إذا كانت أيديكم غير مُنّسّخة بشكل واضح.
- قوموا بتغطية أنفكم وفمكم بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.
- ارموا المنديل الورقي في كيس منفصل في سلة النفايات وتأكدوا من غسل أيديكم بعد ذلك.
- إذا لم يكن لديكم منديل قوموا بالعطس أو السعال في أعلى أكمامكم أو كوع ذراعكم.
- حاولوا عدم لمس عينيكم أو أنفكم أو فمكم.
- تجنّبوا أي اتصال مع الآخرين.

هل يجب عليّ استخدام الكمامة؟

أنتم لستم بحاجة إلى استخدام الكمامة إذا لم يكن لديكم أي أعراض. فالكمامة لن تحميكم من الإصابة بالعدوى. إذا كنتم مُرضى، يجب عليكم ارتداء الكمامة إذا كان لديكم واحدة لمنع انتشار العدوى للآخرين. وسيعطيكم طبيبك كمامة لكي ترتدونها.

كيف أعتني بعافيتي أثناء الحجر الصحي؟

قد يكون البقاء في المنزل لفترة طويلة أمراً مرهقاً.

تتضمن بعض النصائح للإعتناء بأنفسكم ما يلي:

- تحدّثوا مع عائلتكم حول العدوى. ففهم فيروس كوفيد-19 سيقلّل من الشعور بالقلق.
- قوموا بطمأننة الأطفال الصغار باستخدام الكلمات التي يمكنهم فهمها.
- فكّروا كيف تأقلمتم مع الأشياء الأخرى في الماضي. وأخبروا أنفسكم أنكم ستأقلمون مع هذا الوضع أيضاً. وتذكروا أن الحجر الصحي لن يستمر لفترة طويلة.
- زاولوا التمارين الرياضية بانتظام. فالتمارين الرياضية تحفّف من حدّة التوتر.
- استمروا بالتواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- حافظوا على روتين يومي عادي قدر الإمكان.
- اطلبوا من مدرسة طفلكم توفير أوراق الأعمال المدرسية والواجبات المنزلية عن طريق البريد أو البريد الإلكتروني أو إذا كان بإمكان الطالب الانضمام إلى الصف عبر الإنترنت.
- إذا كنتم قلقين أو إذا كنتم تعانون من الصعوبات يمكنكم الاتصال بمنظمة Lifeline على الرقم 13 11 14 أو منظمة Beyond Blue على الرقم 4636 1300 22.

ماذا يعني هذا لعائتي وأصدقائي وزملائي في العمل؟

إذا كنتم في الحجر الصحي لأنكم كنتم على اتصال وثيق مع شخص تم تأكيد إصابته بكوفيد-19

فأفراد عائلتكم وغيرهم من الأشخاص الذين كنتم على اتصال بهم ليسوا بحاجة إلى الخضوع للحجر الصحي.

ومع ذلك، يجب عليكم تقليل الاتصال بالأشخاص الآخرين، بما في ذلك عائلتكم:

- ابقوا في غرفة منفصلة في المنزل إذا أمكنكم ذلك.
- إذا كان عليكم أن تكونوا في نفس الغرفة، فارتدوا الكمامة وحافظوا على مسافة 1.5 متر من الآخرين.
- اغسلوا أيديكم بانتظام.
- قوموا بتعقيم الأسطح التي لمستموها باستخدام مطهر منزلي شائع.

هل يجب عليّ إخبار الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم؟

إذا لم يكن لديكم أي أعراض

لستم بحاجة إلى إخبار الآخرين أنكم كنتم على اتصال بحالة مؤكدة مُصابة بفيروس كوفيد-19.

إذا ظهرت عليكم أعراض أثناء وجودكم في الحجر الصحي، وأظهرت نتيجة الفحوصات بأنكم مصابون بكوفيد-19

عندها يجب عليكم إخبار الأشخاص الذين كنتم على اتصال وثيق بهم. إذا حدث ذلك، فسوف يتصل بكم مسؤول الصحة العامة من دائرة الصحة والخدمات الإنسانية لمعرفة من هم الأشخاص الذين كنتم على اتصال وثيق بهم.

وبعد ذلك سيتصل مسؤول الصحة العامة بهؤلاء الأشخاص ويشرح لهم ما يتعين عليهم القيام به.

على سبيل المثال، قد لا يكون زملاء العمل أشخاصاً كانوا على اتصال وثيق بكم - ويعتمد ذلك على مدى قربكم من بعضكم البعض عند العمل معاً وكم من الوقت قضيتهم معاً. وسيقرر مسؤول الصحة العامة ما إذا كان بحاجة إلى الاتصال بهم أم لا.

للمزيد من المعلومات حول الإتصال الوثيق، راجعوا [كيف تحددون "الاتصال الوثيق"؟](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-contact-close-define-you-do-how#19-covid-disease-coronavirus) <public-https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-contact-close-define-you-do-how#19-covid-disease-coronavirus>.

ماذا يحدث عند نهاية فترة جبري الصحي؟

ستحتاجون إلى البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً بعد آخر مرة كنتم فيها على اتصال وثيق بالشخص المُصاب.

وسيتّم إخباركم بالوقت الذي يمكنكم فيه ترك الحجر الصحي.

لستم بحاجة إلى تصريح طبي أو إجراء فحوصات إذا لم تعانوا من أي أعراض لفيروس كورونا خلال 14 يوماً في الحجر الصحي.

إذا ظهرت عليكم أعراض أثناء الحجر الصحي، فيجب عليكم الخضوع لفحص للكشف عن الفيروس. يُرجى مراجعة قسم "ماذا لو ظهرت عليّ أعراض" أعلاه.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

عبر الهاتف

اتصلوا بدائرة الصحة والخدمات الإنسانية على الرقم **1800 675 398** لمناقشة أي أسئلة لديكم. الخط الساخن متوفّر على مدار الساعة. إذا كنتم بحاجة إلى مترجم، اتصلوا أولاً بالرقم **131 450**، ثم اطلبوا الاتصال بالخط الساخن على الرقم **1800 675 398**.

عبر الإنترنت

- [آخر التحديثات في ولاية فيكتوريا](https://www.dhhs.vic.gov.au/novelcoronavirus) <https://www.dhhs.vic.gov.au/novelcoronavirus>
- [آخر التحديثات على الصعيد الوطني](https://www.health.gov.au/news/latest) <coronavirus-novel-about-information-https://www.health.gov.au/news/latest>
- [آخر التحديثات على الصعيد العالمي](https://www.who.int/westernpacific/emergencies/novel) <coronavirus-https://www.who.int/westernpacific/emergencies/novel>
- [موارد منظمة الصحة العالمية \(WHO\)](https://www.who.int/health) <topics/coronavirus-https://www.who.int/health>

للحصول على هذه الوثيقة في شكل آخر يُرجى الاتصال على الرقم 1300 651 160، باستخدام خدمة National Relay Service على الرقم 131 450 إذا لزم الأمر أو [أرسلوا بريدًا إلكترونيًا إلى Public Health branch](mailto:public.health@doh.vic.gov.au) <public.health@doh.vic.gov.au>.

تم ترخيصها ونشرها من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne. © ولاية فيكتوريا، أستراليا، دائرة الصحة والخدمات الإنسانية أيار/مايو 2020.