

# حماية أنفسنا أثناء العيش

19-



إذا كنت في نفس المنزل مع مريض كوفيد-19 ،  
فلا يجب عليك مغادرة المنزل ، ويجب الإنتباه  
إلى صحتك! لا تقبل ضيوف في المنزل!

ما الذي يجب الإنتباه إليه في نفس المنزل؟

الأشخاص الذين لديهم مناعة منخفضة بسبب إرتفاع ضغط الدم  
والسكري وأمراض الرئة المزمنة وأمراض القلب والفشل الكلوي والسرطان  
وأسباب مماثلة أو أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا يجب ألا يكونوا  
في نفس المنزل مع المريض . إذا كان عليهم العيش في نفس المنزل مع المريض ،  
فلا ينبغي أن يقضوا أكثر من 15 دقيقة في نفس الغرفة مرتدين أقنعة ،  
على بعد 1,5 متر على الأقل .

يجب ألا ينام المريض في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين يعيشون في نفس المنزل ، كما يجب أن يقضي وقتاً أقل في الأماكن العامة مثل المراض والمطبخ . إذا لم يكن من الممكن البقاء في غرفة منفصلة ، فيجب تهوية الغرفة بشكل متكرر ويجب أن تقف / تجلس على مسافة تزيد عن 1,5 متر ويجب على الجميع ارتداء قناع . في حالة وجود أكثر من مرحاض / حمام في المنزل ، يجب استخدامه للمريض فقط . في حالة مشاركة المراض / الحمام مع المريض ، يجب تهويته بشكل متكرر وتنظيفه مرتين على الأقل في اليوم . يجب أن تكون منشفة المريض منفصلة ويجب ألا تتلامس مع مناشف الآخرين .

في حالة مشاركة المراض / الحمام مع المريض ، يجب تهويته بشكل متكرر وتنظيف مقابض الأبواب والصنابير والمفاتيح الكهربائية مرتين على الأقل في اليوم .

أثناء دخول غرفة المريض وفي جميع الأماكن المشتركة مع المريض ، يجب على المريض والأشخاص الآخرين إرتداء القناع! يجب تغيير القناع مرة واحدة على الأقل يومياً . إستخدام الأفتحة القماشية أثناء

العيش في نفس المنزل مع المريض لا تكفي لغير المرضى . عند إزالة القناع ، يجب إزالته عن طريق الإمساك بالأشرطة المرنة الموضوعة على الأذن ، ويجب عدم لمس جزء القماش من القناع . يجب وضع القناع الذي تم إزالته في كيس



الأشخاص  
الذين لديهم مناعة منخفضة  
بسبب إرتفاع ضغط الدم  
والسكري وأمراض الرئة المزمنة  
 وأمراض القلب والفشل الكلوي  
والسرطان وأسباب مماثلة أو  
أولئك الذين تزيد أعمارهم عن  
65 عاماً يجب ألا يكونوا في  
نفس المنزل مع المريض .



بلاستيك ويجب إغلاق الكيس  
وإلقائه بعيداً . بعد إزالة القناع  
يجب غسل اليدين فوراً وعدم  
لمس الوجه أو العينين . يجب  
على كل شخص يعيش في  
نفس المنزل مع المريض أن  
يغسل يديه بالصابون لمدة 20  
ثانية على الأقل بعد إستخدام  
المرحاض وبعد تناول الطعام .  
إذا ليس هناك ماء ، يمكن إستخدام  
الكولونيا أو المطهرات .

يجب على المريض والأشخاص الآخرين تغطية أفواههم  
بمنديل عند العطس أو السعال لا ينبغي إعادة إستخدام  
المناديل الورقية ويجب إلقاؤها في الكيس البلاستيك . بعد  
ذلك يغسل الشخص يديه ويضع الكيس البلاستيك في  
كيس آخر ويغلق فمه ويغسل يديه مرة أخرى . لا ينبغي رمي  
المناديل المستخدمة أثناء العطس أو السعال في سلة النفايات  
المنزلية العامة . إذا كانت هناك أكياس بلاستيكية يتم فيها  
التخلص من المناديل الورقية والأقنعة وقفازات التنظيف ،  
فيجب حفظها في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال لمدة  
72 ساعة على الأقل . وبعد ذلك رمية في سلة المهملات .  
هذه العملية ضرورية لمنع الآخرين من الإصابة بالمرض بعد  
التعامل مع القمامة .

ماذا يجب أن تفعل إذا كانت لديك  
شكاوى صحية؟

شخص يعيش في نفس المنزل  
يعاني من أي مشاكل صحية  
تتعلق بكوفيد-19 ، مثل  
الحمى وعدم القدرة على  
الشم والسعال وصعوبة  
التنفس ، فعليهم إبلاغ  
الوحدات الصحية أو 112!  
يمكنك الذهاب إلى المرافق  
الصحية إذا كنت في حاجة  
إليها ، لكن لا يجب أن تأخذ  
المواصلات العامة!

يجب علي المريض  
و الأشخاص الاخرين  
الموجودين في البيت عند  
العطس أو السعال تغطية  
أفواههم بمنديل ورقي .  
لا يجب إستخدام المنديل  
المستعمل مرة أخرى  
ويجب رميه في كيس  
البلاستيك .



أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإستشارة المجاني لما في قلم : 0850 441 62 84

[www.mavikalem.org](http://www.mavikalem.org)

مشروع تطوير الخدمات الاجتماعية للاجئين في تركيا و مراكز المجتمع والمبادرات المحلية والمجتمعات المضيفة ، ووزارة التعاون  
الاقتصادي والتنمية الفيدرالية (BMZ) وعمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO) ، تدار من  
قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد  
الأوروبي . وتحت مسؤولية الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ولا تعكس  
بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلّفة مسؤولية أي إستخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة .