



# الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا COVID-19





## الدليل الإرشادي للحجر الصحي المنزلي

آخر تحديث: أغسطس 2021

**يتوجب عليك الالتزام بالمدة وتعليمات الحجر الصحي  
ومخالفتك ستعرضك للمساءلة القانونية**

قانون الامراض السارية رقم 14 لعام 2014

# الحجر المنزلي لفيروس كورونا المستجد كوفيد-19



الحجر المنزلي يعني البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين إذا كنت قد خالطت شخصاً أصيب بمرض معدٍ، إلى أن تنتهي فترة العدوى بالمرض.

الحجر الصحي المنزلي يساعد على خفض وتيرة انتشار العدوى بين السكان.

إن كنت من الفئات المؤهلة للتسجيل في برنامج الحجر المنزلي سيطلب منك البقاء في المنزل فترة معينة حيث سيتم التأكد من التزامك بالحجر المنزلي عن طريق ساعة التتبع أو أي تطبيق آخر موصى به من الجهات المعنية وسيتم متابعتك صحياً من قبل مزودي الرعاية الصحية.

يلتزم المخالطون لحالة ايجابية والمسافرون القادمون من الدول الحمراء بالحجر لمدة 7 أيام للمطعمين أو 10 أيام لغير المطعمين مع إعادة الفحص في اليوم 6 للمطعم أو اليوم 9 لغير المطعم مع ضرورة استكمال إجراءات الحجر الأخرى (توقيع التعهد ولبس ساعة التتبع في المراكز المعتمدة).

يلتزم المسافرون القادمون من الدول عالية الخطورة بالحجر لمدة 10 أيام للمطعم وغير المطعم مع إعادة الفحص في كل من اليوم 4 واليوم 8.



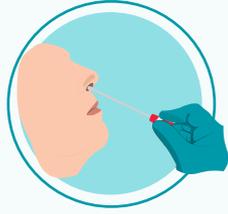
## الفئات المؤهلة للتسجيل في برنامج الحجر المنزلي

ينطبق الحجر المنزلي على الفئات التالية:

- المسافرين القادمين من الدول الحمراء إلى إمارة أبوظبي عبر أي من المنافذ (برية، بحرية، جوية).
- المسافرين القادمين من الدول الحمراء عبر أي من منافذ الإمارات الأخرى إلى إمارة أبوظبي
- المخالطين لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد.
- يتم تسجيل الفئات المذكورة أعلاه من جميع الفئات العمرية في البرنامج مع إعفاء من هم دون الـ 18 عاماً وأكبر من 60 عاماً من لبس ساعة التتبع مع التأكيد على ضرورة التزام أولياء الأمور بالحجر المنزلي لهذه الفئة.
- يتعهد الشخص المحجور بالالتزام بجميع الإجراءات الاحترازية واللازمة من لبس ساعة التتبع والمحافظة عليها وتسليمها مع كافة مستلزماتها بعد الإنتهاء من الحجر وإعادة الفحص بحسب بروتوكول الفحوصات المعمول به.

# إرشادات الحجر المنزلي

يمكن للمخالطين والمسافرين القادمين من الدول الحمراء إعادة فحص مسحة الأنف في اليوم الـ 9 لغير المطعم (اليوم الـ 6 للمطعمين) واستكمال إجراءات برنامج الحجر المنزلي في مراكز تقييم كوفيد-19 الرئيسية التابعة لشركة صحة\*.



يتوجب عليك الذهاب إلى المنزل مباشرةً بسيارتك الخاصة مع تجنب استخدام وسائل النقل العام (الحافلات وسيارات الأجرة والقطارات) إن أمكن.



ارتد الساعة في جميع الأوقات (إنها مقاومة للماء) ولا تحاول العبث بالساعة لأنها ستعرض للتلف وستعرض للمسائلة القانونية في حال حدوث أي تلف في الساعة نتيجة عبثك بها. تأكد من شحنها بما لا يقل عن 80% طوال الوقت.



ابق في المنزل و لا تخرج إلا في حالة الطوارئ مثل حدوث حريق أو تطور أعراض المرض حيث يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى طوارئ لتلقي الرعاية الصحية.



راقب الأعراض بنفسك بشكل يومي مثل فحص درجة حرارتك وتسجيل أي تغييرات في حالتك الصحية.



حافظ على نظافة يديك والنظافة الشخصية بشكل عام.



تأكد بأنه لديك ما يكفي من الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية لمدة لا تقل عن 10 أيام وكميات كافية من المناديل المعقمة ذات الاستخدام الواحد والقفازات.



احصل على مخزون كاف من الطعام غير القابل للتلف لمدة لا تقل عن 10 أيام من المتجر. يمكنك تخزين منتجات طويلة الأجل للأغذية القابلة للتلف، مثل الحليب المجفف و الفواكه المعلبة والخضروات المجمدة كما يمكنك طلب توصيل احتياجاتك عن طريق الإنترنت.



إذا كان لديك أفراد من العائلة أو الأصدقاء يقدمون لك الدعم ، اتفق معهم على وضع أية مستلزمات خاصة بك على عتبة المنزل.



ابق على اتصال مع عائلتك وأصدقائك من خلال الهاتف ومنصات التواصل الاجتماعي للدعم.



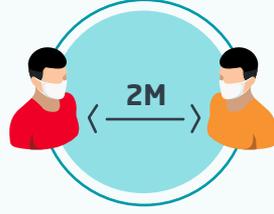
أو الضغط على الرابط التالي:

<https://www.adphc.gov.ae/-/media/Project/ADPHC/ADPHC/PDF/travel-Procedures/Unnamed-item.pdf>

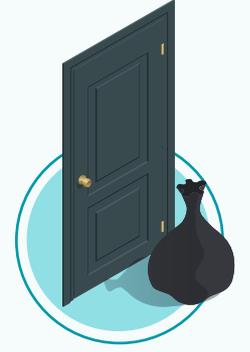


\*يمكنك الاطلاع على مراكز تقييم كوفيد - 19 المعتمدة من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة التالي:

إذا كنت تتشارك في أي من مرافق المنزل مع أشخاص آخرين، فاستخدم القناع (تخلص منه بشكل مناسب)، وحافظ على مسافة 2 مترينك وبين الآخرين ويفضل التأكد من التطهير المناسب والتنظيف الشامل بعد كل استخدام.



تخلص من القمامة في أكياس قمامة سميكة ومغلقة بإحكام أبق الأكياس خارج باب منزلك لجمعها من قبل أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء مع نصحه بلبس الكمام والقفازات للتخلص منها بشكل سليم في حاويات القمامة المغلقة.



يمكن تنظيف ملابسك وملاءات السرير ومناشف الحمام بصابون الفسيل العادي أو الماء أو الفسالة على درجة حرارة 60-90 درجة مئوية باستخدام المنظفات الشائعة وتجفيفها جيدًا. إذا كان أحد أفراد العائلة يفعل ذلك، يجب عليه / عليها ارتداء القفازات والكمامة حين مناولة الملابس قبل تنظيفها والتخلص منها بشكل مناسب.



لا تشارك الأواني وأدوات النظافة الشخصية مع أي شخص آخر في المنزل. استخدم مواد يمكن التخلص منها كلما أمكن ذلك.



## تقييم مكان الإقامة للحجر الصحي

الخدمات الأساسية (الماء والكهرباء وجمع القمامة والتدفئة أو التكييف، التهوية، وسائل الترفيه).



توفر / الوصول إلى المواد التعليمية حول المرض والحجر الصحي.



اللوازم الأساسية (الملابس، الغذاء، مستلزمات النظافة اليدوية، خدمات الفسيل).



توفر الأدوية والعلاجات للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.



إذا كنت تسكن مع أشخاص آخرين لم يخالطوا شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد تأكد بأنه يمكنك حجر نفسك في غرفة مستقلة و لك دورة مياه مستقلة



الوصول إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية أو موظفي الإسعاف.



توفر خدمة الاتصال، بما في ذلك الهاتف (للمراقبة من قبل العاملين الصحيين، والإبلاغ عن الأعراض، والوصول إلى خدمات الدعم، والتواصل مع العائلة.



توفر أرقام الهواتف للإبلاغ عن الأعراض أو الوصول إلى الخدمات وأرقام الطوارئ (يمكن توفيرها من قبل السلطات الصحية إذا لزم الأمر).



توفر ادوات للفحص والتقييم مثل جهاز قياس الحرارة وسجلات الحمى حسب ما تقتضيه الحاجة.



## العافية أثناء الحجر المنزلي

تحديد روتين يومي لممارسة الأنشطة وتحقيق بعض المهام



الحفاظ على أسلوب حياة صحي من خلال التغذية الصحية، وممارسة الرياضة بشكل منتظم وشرب كميات كافية من الماء، والحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول المكملات الغذائية يومياً مثل:



- فيتامين دال 1000 - 4000 وحدة دولية
- فيتامين ج 1000 - 2000 ملغم
- زنك 40 ملغم

لأية استفسارات تتعلق ببرنامج الحجر المنزلي اتصل على **024493333**  
لأية استفسارات عامة تتعلق بفيروس كورونا - 19، اتصل على **8001717**



# الحد من الملل في الحجر الصحي

إن الحجر الصحي في المنزل لفترة طويلة يمكن أن يسبب الملل والإجهاد و للتغلب على ذلك يمكن عمل الاتي:

يمكنك التنسيق مع مديرك المباشر في العمل للبدء بالعمل من المنزل , إن أمكن.



لا تعتمد بشكل كبير على التلفاز والتكنولوجيا. تعامل مع الحجر الصحي كفرصة للقيام ببعض من الأشياء التي لا يتوفر لك الوقت لها غالباً .



اطلب من مدرسة طفلك توفير المهام والواجبات المنزلية عن طريق البريد أو البريد الإلكتروني.



# الإرشادات الخاصة بساعة التتبع للحجر المنزلي

ستقوم الممرضة المسؤولة بوضع ساعة التتبع للحجر المنزلي كما وستقدم لك تعريف عن طريقة شحن بطايرتها. الساعة مقاومة للماء لذا يمكنك الاستحمام وهي على معصمك. لا تحاول العبث بالساعة حيث ستعرض للمسائلة القانونية في حال تلفها.

## وضع الساعة

## شحن البطارية

يرجى ملاحظة أنك ستحتاج إلى إبقاء الساعة مشحونة بنسبة 80% على الأقل في جميع الأوقات.

### 1. اشحن بنك الطاقة (سيستغرق هذا 3 ساعات للشحن الكامل):

ب) ستتوقف الإشارة الحمراء عن الوميض  
(دليل على أن بنك الطاقة ممتلئ)

أ) ستبدأ إشارة الضوء الأحمر في الوميض  
(دليل أن البنك في حالة الشحن)

### 2. اشحن الساعة (سيستغرق ذلك حوالي 3 ساعات)

ج) سيبدأ الضوء الأزرق في الوميض  
(دليل على أن الساعة مشحونة  
بالكامل)

ب) سيظهر الضوء الأزرق  
(دليل أن الساعة في حالة الشحن)

أ) ضع بنك الطاقة على  
ساعتك على معصمك  
(حتى سماع النقرة)

### 3. أعد شحن بنك الطاقة على الفور واتركه جاهزاً للشحن التالي (كرر الخطوة رقم 1)

### 4. كرر شحن الساعة مرتين في اليوم على الأقل.

قم بإرسال التالي الى رقم الواتساب 0565461146:

1. عنوانك
2. صورة عن الهوية الإماراتية ورقم جواز السفر
3. رقم ساعة التتبع المذكورة في أعلى صندوق الساعة

## إرسال الموقع

لأية استفسارات تتعلق بالساعة اتصل على 024493333