



الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا COVID-19





الدليل الإرشادي للحجر الصحي المنزلي

**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 شخص 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 لمدة 10 أيام 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.

يطلب منك فحص أولي في بداية الحجر المنزلي كما يطلب منك إعادة الفحص في اليوم الثامن من الحجر واستكمال البرنامج في حال ظهرت النتيجة سلبية.

يلتزم المطعمين المخالطين لحالة ايجابية بالحجر لمدة 5 أيام وإعادة الفحص في اليوم 4 مع ضرورة استكمال إجراءات الحجر الأخرى (توقيع التعهد ولبس ساعة التتبع في المراكز المعتمدة).



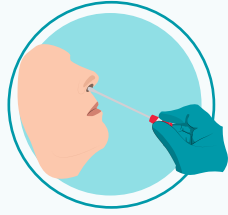
الفئات المؤهلة للتسجيل في برنامج الحجر المنزلي

ينطبق الحجر المنزلي على الفئات التالية:

- المسافرين القادمين إلى إمارة أبوظبي عبر أي من المنافذ (برية، بحرية، جوية).
- المسافرين القادمين 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 69 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

يمكنك إعادة فحص مسحة الأنف في اليوم الـ 8 (اليوم الـ 4 للمطعمين المخالطين لحالة إيجابية فقط) 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.



يمكنك إزالة الساعة بعد إكمال فترة الحجر المحددة والحصول على نتيجة سلبية حديثة (لا تزيد عن 24-48 ساعة) وذلك في مراكز تقييم كوفيد-19 المعتمدة:

أبوظبي: مركز ميناء زايد (القاعة البنفسجية).

العين: مركز المعارض في الخيصي.

منطقة الظفرة: المستشفيات التابعة لشركة صحة للخدمات الطبية.

* **أبوظبي:**

مركز ميناء زايد - القاعة الصفراء (المخالطين فقط)

مراكز صحة للفحص من المركبة (القادمين من السفر فقط)

العين: مركز المعارض في الخيصي.

منطقة الظفرة: المستشفيات التابعة لشركة صحة للخدمات الطبية.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



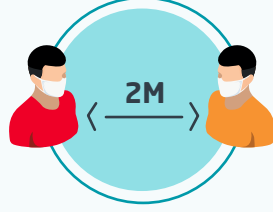
ADPHC-AE



056 2312171

#نحو_مجتمع_يتمتع_بالصحة_والسلامة

إذا كنت تتشارك في أي من مرافق المنزل مع أشخاص آخرين، فاستخدم القناع (تخلص منه بشكل مناسب)، وحافظ على مسافة 2 متر بينك 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.



اللازم 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.



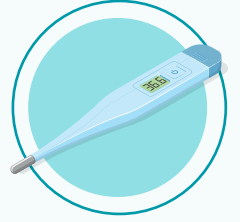
توفر خدمة الاتصال، بما في ذلك الهاتف (للمراقبة من قبل العاملين الصحيين، والإبلاغ عن الأعراض، والوصول إلى خدمات الدعم، والتواصل مع العائلة.



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 بطاقتها. 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):

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

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

2. اشحن الساعة (سيستغرق ذلك حوالي 3 ساعات)

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

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

Ⓐ 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:

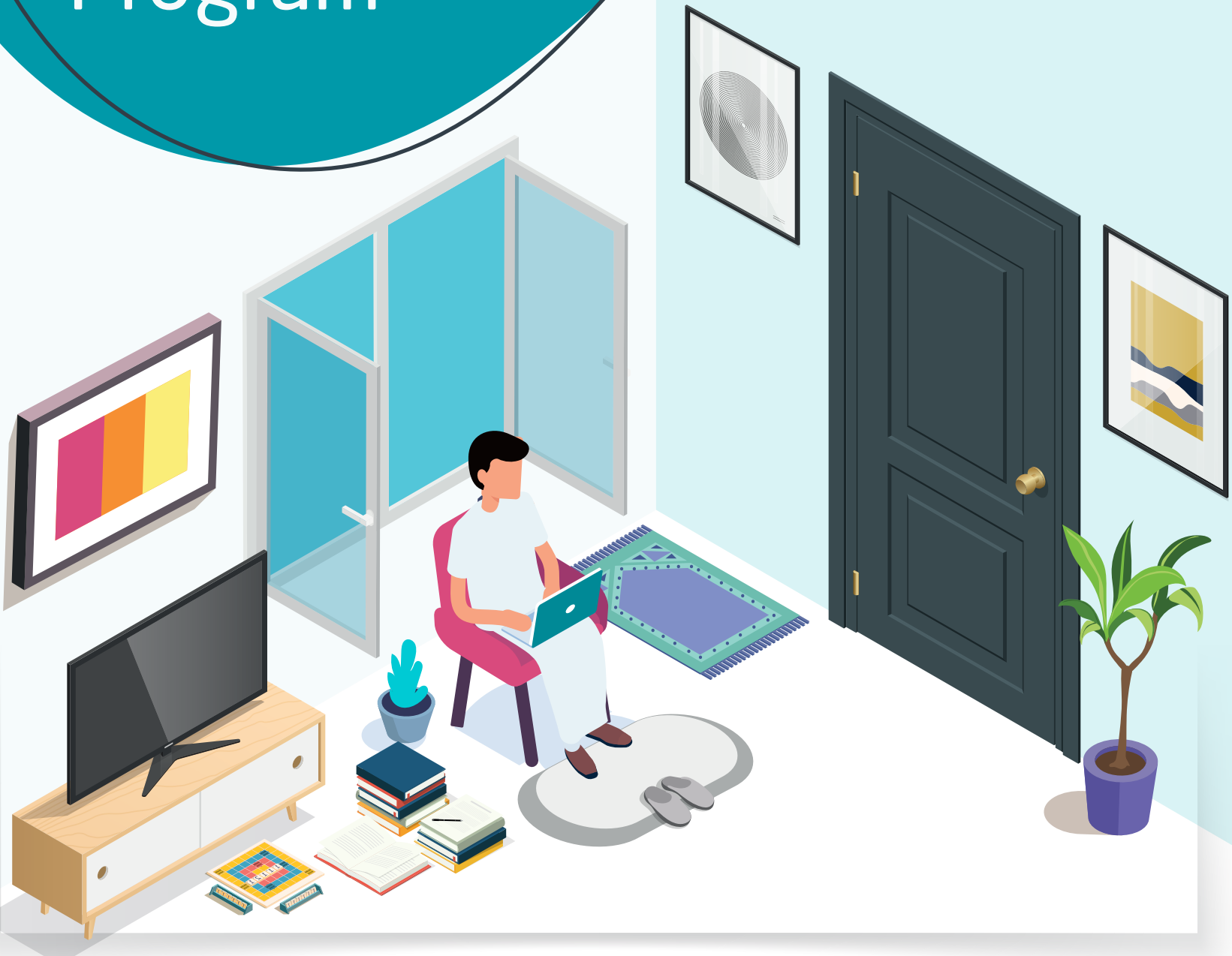
1. عنوانك
2. صورة عن الهوية الإماراتية ورقم جواز السفر
3. رقم ساعة التتبع المذكورة في أعلى صندوق الساعة

إرسال الموقع

لأية استفسارات تتعلق بالساعة اتصل على 024493333



COVID-19 Home Quarantine Program



Guide Manual for home quarantine



**You must adhere to the quarantine instructions and
any violation may expose you to legal liability**

Law number 14 /2014 for Communicable diseases

COVID-19 Home quarantine



Quarantining yourself at home means staying at home and avoiding contact with others if you have been exposed to an infectious disease.

Quarantine helps slow the spread of infection across a population.

If you were eligible to enroll in the home quarantine program, you will be asked to stay home for 10 days. Your home quarantine compliance will be verified via the electronic hand watch or any other application recommended by the concerned authorities and your health will be monitored by the healthcare providers. You're requested to get an initial PCR test and an additional one on the 8th day of the home quarantine to complete the period if the result came negative.

COVID-19 vaccinated identified close contact are required to quarantine for 5 days and retest on day 4.

Eligibility Criteria for Registering in the Home Quarantine Program



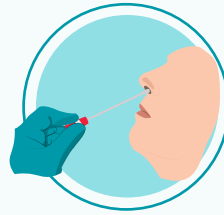
Home quarantine is valid for the following categories:

- Travelers arriving to Abu Dhabi through any of its entry points (airports, seaports, land port).
- Travelers arriving from other emirates' entry points (airports, seaports and land ports).
- Identified Close contacts with a positive covid-19 case.
- All age groups from above mentioned categories are enrolled in the home quarantine program.
- Below 18 and above 69 years old are exempted from the electronic watch application with the assurance of the parents or guardian to home quarantine.
- Enrollee consents to follow all precautionary measures and regulation including application of the electronic watch, returning it with all parts after completion of quarantine and retesting as per effective testing protocol.

Home Quarantine Program



Go home immediately using your own private car, avoid the use of public transportation (buses, taxis, trains) if possible.



You should retest on the day 8 (day 4 for COVID-19 vaccinated identified close contact ONLY) and complete your quarantine procedures in one of SEHA covid-19 prime assessment centers.*



Stay at home unless it is an emergency such as fire accident or symptoms development where you may proceed to the nearest emergency hospital.



Always ensure wearing the electronic watch (it is waterproof). Do not try to manipulate it, in the case of any damage happened to the watch due to that; will be faced with legal charges. Keep the tracker watch charged at all times 80% or more.



Maintain hand hygiene and personal hygiene



Self-monitor your symptoms daily and check your temperature and record any changes.



Get at least 10 days supply of non-perishable food from the store. You can store long-term things for perishable food, such as powdered milk and sterilizers, canned fruits and frozen vegetables and you may also order online.



Ensure you have enough prescription drugs for at least 10 days and adequate quantities of disposable tissues, napkins and gloves.



Stay connected with your family and friends through phone, social media platforms for support.



Agree with your friends/family to leave any necessities at your door step.

* Abu Dhabi:

- 1- Zayed port center (close contact ONLY)
- 2- SEHA Drive-Through Screening Centers (Arrivals ONLY),

Al Ain: Exhibition Center in Al Khabisi.

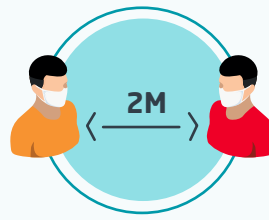
Al Dhafra Region: - Hospitals affiliated with SEHA Medical Services.

You can remove the watch after completing the specified quarantine period and obtain a recent negative result (no more than 24-48 hours) in one of SEHA covid-19 prime assessment centers in:

- **Abu Dhabi:** Zayed port center (Purple Hall)
- **Al Ain:** Exhibition Center in Al Khabisi.
- **Al Dhafra Region:** Hospitals affiliated with SEHA Medical Services.



Dispose your trash in thick sealed bags for proper disposal. Keep the bag outside your house door for collection by a family member or a friend, recommend he/she wear gloves and masks and dispose the waste in sealed garbage containers.



If you are sharing any facilities in the house, use a mask (discard appropriately), maintain physical distance of 2 meter and preferably ensure proper disinfection and thorough cleaning after each use.



Do not share utensils and personal hygiene items with anyone else in the house. Use disposable items whenever possible.



Your clothes, bed sheets, bath towels can be cleaned with regular laundry soap, water or washing machine at a temperature of 60-90 ° C with common household cleaners and dry them well. If a family member is doing this, he/she must wear gloves and mask handling the clothes before cleaning and discard them appropriately.

Residence Assessment for Home Quarantine



Availability / access to educational materials on illness and quarantine



Basic services (water, electricity, garbage collection, heating or air conditioning, ventilation, entertainment)



Providing medicines and treatments for people with chronic diseases.



Basic supplies (clothing, food, manual hygiene supplies, laundry services)



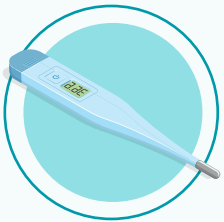
If you live with others who did not come in contact with any positive cases, ensure you are able to quarantine in a separate room with a separate toilet.



Communication, (including phone) for monitoring by health workers, reporting symptoms, and accessing services and family contact



Ability to Reach health care workers or ambulance personnel



Available tools for medical examination and evaluation, such as a thermometer and fever records, as appropriate.



Providing phone numbers to report symptoms or access services and emergency numbers that can be provided by Health authorities if necessary

Wellbeing During Quarantine



Maintain a healthy lifestyle; healthy nutrition, stay active, hydrated, get enough sleep and get daily food supplements such as:

- Vitamin D 1000 - 4000 IU
- Vitamin C 1000 - 2000 MG
- Zinc 40 MG



Set a daily routine to get through the day and achieve some errands.



For any queries related to home isolation program **call 02 4493333**

For any general queries related to COVID-19 call **8001717**

Reducing Boredom while in Home-Quarantine

Being confined to home for an extended period can cause boredom, stress and conflict. Suggestions to overcome this include:



Arrange with your employer to work from home, if possible.



Ask your child's school to supply assignments, work sheets and homework by post or email.



Do not rely too heavily on the television and technology. Treat quarantine as an opportunity to do some of those things you never usually have time for.

Home Quarantine Electronic Watch Instructions

Watch Placement

The nurse in charge will place the home quarantine electronic watch and introduce you to charging it. The watch is waterproof hence; you may shower while it is on your wrist. Don't try to manipulate the watch as you will face legal charges in case of damage to the watch.



Watch Battery Charging

Please note that you will need to keep the watch charged at %80 at all times.

1. Charge the power bank (this will take 3 hours to fully charge).

(A)

The red light signal will start flicking
(its charging)

(B)

The red signal will stop flicking
(power bank is full)

2. Charge you watch (this will take about 3 hours).

(A)

Place the power bank on
your watch on your wrist
(hear the click)

(B)

Blue light will show
(it's charging)

(B)

The blue light will start flicking
(the watch is fully charged)

3. Re-charge the power bank immediately and keep it ready for the next charge (repeat step number 1).

4. Repeat charging the watch at least twice a day.

Location Sharing

Please share the following through our Whatsapp number 0565461146:

1. Your location
2. Emirates ID, Passport Number
3. Electronic watch number mentioned on top of watch box

For any queries related to the watch call 024493333.