



الدليل الإرشادي للعزل المنزلي

لمقدمي الرعاية الصحية



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

مقدمة

تعتبر هذه الوثيقة بمثابة دليل شامل يقدم إرشادات حول تجربة العزل المنزلي التي تدعمها دائرة الصحة ومركز أبوظبي للصحة العامة من خلال خدمات المراقبة عن بعد في الوقت الفعلي. وستسلط الضوء على سبل التعاون المتعددة مع أصحاب المصلحة الأساسيين بفرض تقديم خدمات التطبيب عن بعد والفحوصات المنزلية. ويضع هذا الدليل الإرشادي للمراجعة مع إمكانية إضافة المزيد من التحديثات بناءً على توجيهات الجهات الصحية المعنية، والارتفاع المتوقع في حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).

الفئات التي يسري عليها هذا الدليل العزل المنزلي



ينطبق العزل المنزلي على الحالات الإيجابية لفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، التي لم تظهر عليهم أي أعراض أو ظهرت عليهم أعراض خفيفة ولا توجد أي عوامل خطورة. وستزود الحالات المصابة بمواد تشييفية خاصة بإجراءات العزل المنزلي للحالات المؤكدة إصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، كما وستحصل تلك الحالات على ساعة مراقبة إلكترونية لأغراض متابعتها عن بعد.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

معايير اختيار الفئات الخاضعة للعزل المنزلي

- جميع الفئات العمرية.
- الأفراد الذين لم تظهر عليهم الأعراض أو ظهرت عليهم أعراض خفيفة.
- أن يكون شخصًا مثقفًا ومسؤولًا لكي يلتزم بتنفيذ العزل المنزلي والعلاج متى استدعت الضرورة.
- أن تسمح حالة المنزل بالعزل في غرفة منفردة بها تهوية جيدة ومرحاض منفصل، أو في ملحق منفصل خارج المنزل.

يمكن إستثناء الأم المصابة التي لديها طفل صغير (أقل من عامين) وغير مصاب.

معايير الاستبعاد (المرضى ذوي الخطورة العالية):

1. الأشخاص الذين يعيشون في دار رعاية أو منشأة رعاية لفترة طويلة.
 2. قد تشمل الحالات الأخرى المعرضة لخطورة كبيرة للإصابة بالفيروس ما يلي:
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة مثل الربو والانسداد الرئوي المزمن.
 - الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب.
 - الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة بما في ذلك الأشخاص الذين خضعوا لعلاج السرطان وعملية زرع النخاع العظمي أو زرع الأعضاء، والذين يعانون من قصور في المناعة وصعوبة السيطرة على فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز، والذين يستخدمون الكورتيكوستيرويدات وغيرها من الأدوية المثبطة للمناعة لفترة طويلة.
 - الحالات المرضية المزمنة، لا سيما غير المسيطر عليها، مثل مرضى السكري أو الفشل الكلوي أو أمراض الكبد.
 - الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية مزمنة.
 - حالات أخرى حسب توصيات الطبيب المعالج.

*يمكن للمرضى الذين يعانون من أعراض مصاحبة وتم إدخالهم للمستشفى بغرض الملاحظة لمدة 48 ساعة، ثم تمت إعادة تقييم حالتهم من قبل الطبيب المعالج التسجيل في برنامج العزل المنزلي.

الفئات المستبعدة من ساعات يد المتابعة/ التتبع:

(يجب اختيار مستبعد للفئات التالية على منصة إستجابة)

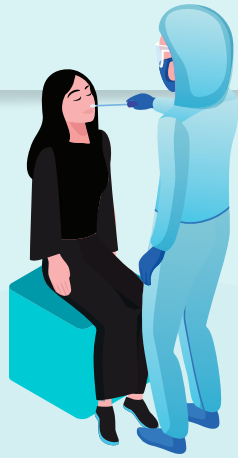
الفئات التالية مستبعدة من تركيب ساعة التتبع، ويجب عليهم التوقيع على التعهد الإلكتروني (شخصياً أو الوصي عليهم) على منصة إستجابة - العزل المنزلي:

- الأطفال دون 18 عامًا.
- الحالات من عمر 70 عاماً وما فوق.
- أصحاب الهمم. (الإعاقات الذهنية)

الخدمات

تقدم الخدمات التالية لجميع المرضى:

التطبيب عن بعد



العناية المنزلية
لفحص PCR



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



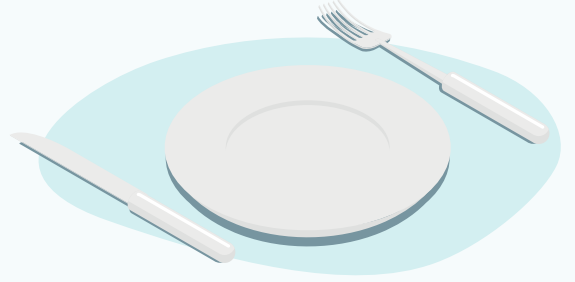
056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

تقديم الطعام:

ثلاث وجبات رئيسية كل يوم طوال مدة العزل



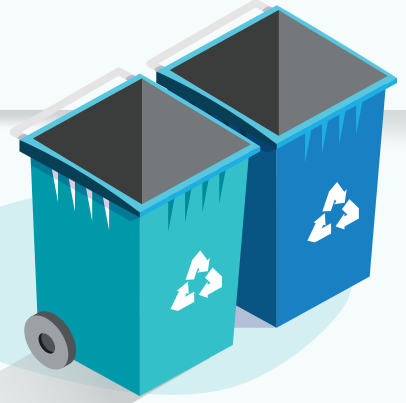
غسيل الملابس:

عدد 4 أمتعة للغسيل (تقدم هذه الخدمة ثلاث مرات في الأسبوع)



إدارة النفايات:

سيتم التواصل لجمع النفايات مرتين في الأسبوع من الجهات المختصة.



سيتواصل جميع مقدمي الخدمة المذكورين أعلاه مع المريض خلال 48 ساعة بعد التسجيل في برنامج العزل المنزلي.



الشروط اللازمة للعزل المنزلي

- الموافقة على الإعداد اللازم للعزل المنزلي وفقاً لقائمة التدقيق.
- اتخاذ المريض قراراً مستنيراً، والموافقة على الإقرار والتعهد، والإدراك التام للعواقب القانونية المترتبة على عدم الامتثال
- يقوم مزودي الرعاية الصحية بتقييم قدرة المريض وعائلته على الالتزام بالاحتياطات الموصى بها بشأن الرعاية المنزلية (مثل نظافة اليدين والتنظيف وقيود الحركة حول المنزل أو الخروج منه) ومدى تمكنهم من معالجة المخاوف المتعلقة بالسلامة.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae



خطة المتابعة

- تزود دائرة الصحة المرضى المعزولين في المنزل بالإمدادات اللازمة طوال فترة العزل مثل الأقنعة ومعقمات الأيدي والمناديل المضادة للبكتيريا، ومقياس الحرارة.
- سيتم الاتصال بالمرضى / مقدمي الرعاية يوميًا عبر الهاتف لمتابعة الحالة والالتزام بالعلاج الذي أوصى به أخصائي الصحة العامة أو الطبيب عن بعد
- إذا تم تشخيص إصابة المريض بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) مع ظهور أعراض متوسطة إلى شديدة بعد الحصول على نتيجتين سلبيتين متتاليتين خلال 24 ساعة. وإكمال المريض 7 أيام من الحجر المنزلي بعد أول فحص سلبي، بحيث يكون المريض مستقرًا سريريًا دون وجود أي شكاوى حالية، فيُعتبر غير معديًا وينتهي العزل المنزلي.
- إذا تم تشخيص إصابة المريض بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) بدون ظهور أعراض أو ظهور أعراض خفيفة بعد الحصول على نتيجتين سلبيتين متتاليتين خلال 24 ساعة أو إكمال المريض 10 أيام من العزل المنزلي بعد أول نتيجة إيجابية، بحيث يكون المريض مستقرًا سريريًا دون وجود أي شكاوى حالية، فيُعتبر غير معديًا وينتهي العزل المنزلي.
- في حالة التدهور السريري أو ظهور أعراض جديدة، سيتم إبلاغ المرضى بضرورة الذهاب إلى المستشفى. وسيتم توجيه المريض إلى غسل يديه وارتداء قناع خلال انتقاله إلى المستشفى بوسيلة مواصلات خاصة و تجنب المواصلات العامة بشتى أنواعها.



توعية المريض

- يجب توعية المرضى وأفراد الأسرة بشأن النظافة الشخصية والتدابير الأساسية لمكافحة العدوى، وكيفية رعاية أفراد الأسرة الذين يشتبه في إصابتهم أو الذين تأكدت إصابتهم بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) بطريقة آمنة قدر الإمكان لمنع انتشار العدوى إلى باقي أفراد الأسرة.

متابعة / تتبع المرضى المعزولين

- متابعة مزودي الرعاية الصحية للمرضى المسجلون من قبلهم في برنامج العزل المنزلي والتأكد من التزام المريض وأسرته بإرشادات العزل.
- الاتصال بالمريض أو أحد أفراد الأسرة باستخدام النموذج المناسب أو بإنشاء تطبيق لمراقبة المرضى.
- التأكد من التزام المريض بالعزل باستخدام الوسائل المناسبة.
- استخدام أجهزة التتبع لدعم ومشاركة المستخدمين بشكل إيجابي.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

إرشادات العزل المنزلي للمصابين بكوفيد - 19



ارتد الساعة في جميع الأوقات
ولا تحاول العبث بها لأنها قد
تتعرض للتلف وقد تتعرض أنت
للمسألة القانونية.

(الساعة مقاومة للماء).



ابق في المنزل لمدة 10 أيام
في غرفة فردية جيدة التهوية
بها نافذة مع دورة مياه خاصة
إن أمكن وابق الباب مغلقاً.



اذهب إلى المنزل على
الفور بسيارتك الخاصة ولا
تستخدم وسائل النقل العام
(الحافلات وسيارات الأجرة
والمetro).

احصل على مخزون من الطعام غير قابل للتلف لمدة
أسبوعين كحد أدنى من المتجر. ستحرص دائرة الصحة
أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة على تزويدك
بالوجبات الغذائية الرئيسية، ومع ذلك يمكنك تخزين
المواد طويلة الأجل؛ مثل الحليب المجفف والفواكه
المعلبة والخضروات المجمدة والمعلقات.

كما نطلب منك التواصل مع إدارة التموين بعد اختيار
الوجبات من القائمة المرفقة. والإفصاح عن أي
حساسية أو قيود على الأطعمة المحددة لك عبر
الأرقام التالية ليتم توفير الوجبات:

0565061145 - 025055222 - 0549950014
0565454372 - 0549939822



أي شخص / مقدم رعاية
صحية لا يتبع ذلك سيكون
مسؤولًا بموجب قوانين
ولوائح دولة الإمارات
العربية المتحدة بشأن
الأمراض المعدية.



تأكد أن لديك كميات كافية من
المناديل ذات الاستخدام الواحد
والقفازات ومطهرات المنزل.



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



حافظ على نظافة يديك
والنظافة الشخصية بشكل
عام.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



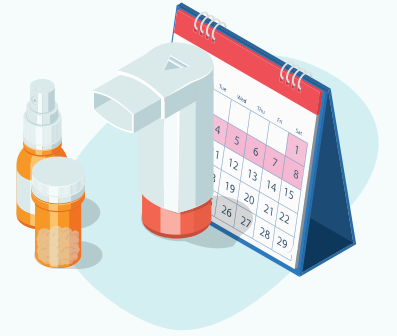
www.adphc.gov.ae



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



لا تشارك الأواني ومستلزمات النظافة الشخصية مع أي شخص آخر في المنزل. استخدم المواد التي يمكن التخلص منها كلما أمكن ذلك.



تأكد أن لديك ما يكفي من الأدوية الموصوفة التي تحتاج إلى أسبوعين.

يمكن تنظيف ملابسك وملاءات الأسرة ومناشف الحمام باستخدام صابون الفسيل العادي أو الماء أو الفسالة بدرجة حرارة 60-90 درجة مئوية باستخدام المنظفات المنزلية الشائعة وتجفيفها جيدًا. إذا قام أحد أفراد الأسرة بذلك ، فيجب عليه ارتداء قفازات وقناع للتعامل مع الملابس قبل التنظيف والتخلص منها بشكل مناسب.



إتبع أسلوب حياة صحي من خلال التغذية الصحية، حافظ على نشاطك البدني، إشرب السوائل، واحصل على قسط كافٍ من النوم.



إذا كان لديك عائلة أو أصدقاء يدعمونك، فوافق على وضع البقالة أو المستلزمات الأخرى عند باب منزلك.



أنشئ روتينًا يوميًا وأنجز بعض المهام (انظر قائمة الأنشطة المقترحة).

إذا كنت تشارك أي مرافق في المنزل ، فاستخدم قناعًا (تخلص منه بشكل مناسب) ، وحافظ على مسافة فعلية تبلغ مترين وتأكد من التطهير المناسب والتنظيف الشامل بعد الاستخدام.



تخلص من القمامة في صناديق القمامة و / أو الأكياس للتخلص منها بالشكل المناسب. ضع أكياس القمامة خارج باب غرفتك (وليس خارج المنزل) لتجمعها الجهات المسؤولة (سيتم التواصل من قبل مزودي خدمة جمع النفايات الطبية).



- لأية استفسارات تتعلق بساعة التتبع، اتصل على 02 4493333
- لأية استفسارات عامة تتعلق بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، اتصل على 8001717



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)

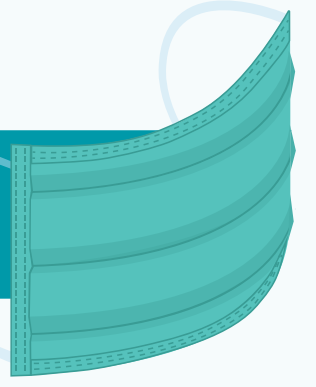


www.adphc.gov.ae

مجموعة المستلزمات المتوفرة للمرضى في فترة العزل المنزلي:

حرصاً من دائرة الصحة أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة على المحافظة على صحتكم، تم توفير المواد أدناه لكم لتسهيل فترة العزل المنزلي:

الكمامات



غط فمك وأنفك بالكمامة
وتأكد من عدم وجود
فجوات تتخلل وجهك
والكمامة



اغسل يديك بالماء والصابون
أو بالمعقم القائم على
الكحول قبل ارتداء الكمامة.



استبدل الكمامة بأخرى
جديدة بمجرد تعرضها للبلل،
ولا تعيد استعمال الكمامات
المعدة لاستعمالها لمرة
واحدة



تجنب لمس الكمامة أثناء
استعمالها وإن لمستها،
فاغسل يديك بالصابون والماء
أو افركهما بالمعقم القائم
على الكحول



احرص على نزع القناع من الخلف (ولا
تلمس مقدمته)؛ وتخلص منه فوراً برميهِ
في حاوية مغلقة؛ وافرك يديك بمادة
قوامها الكحول أساساً، أو اغسلهما
بالصابون والماء.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

معقم لليدين

المداومة على تنظيف اليدين بالماء والصابون أو بمعقم للأيدي بعد السعال أو العطس / عند اتساخ يديك / قبل وبعد الأكل و بعد استخدام المرحاض.
تعتبر المحافظة على عادة غسل / تعقيم اليدين بانتظام وقاية وأساساً في تجنب الكثير من المخاطر الصحية، ويحد من انتشار عدوى العديد من الأمراض.



المناديل المضادة للبكتيريا

ليتم تنظيف اليدين في حال عند توفر معقم اليدين.



جهاز قياس حرارة الجسم

لمراقبة الأعراض بنفسك بشكل يومي وفحص درجة حرارتك وتسجيل أي تغييرات.

استخدم المناديل لتنظيف الأسطح أو محلول مركز من الكلور كما هو موضح أدناه.



منظفات / معقمات لتنظيف مكان العزل



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

كيفية عمل محلول مركز من الكلور (0.5%) باستخدام (70%) من مسحوق الكلور

01

استخدام تركيز قوي (0.5%) من محلول الكلور لتنظيف وتطهير الأسطح، الأدوات، و سائل الجسم المنسكبة على الأرضيات.

02

قم بعمل محلول مركز (0.5%) من الكلور يومياً

10

ملاعق طعام من مسحوق الكلور

أضف 10 ملاعق طعام من مسحوق الكلور (70% كلور) إلى 20 لتر من الماء في دلو.

02

03

قم بالتخلص من بقايا المحلول من اليوم السابق

تأكد من ارتدائك لمعدات الحماية الشخصية

01

10 ثواني

قم بتحريك الخليط جيداً لمدة 10 ثواني، أو حتى تحلل مسحوق الكلور في الدلو.

03



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae



الإمدادات اللازمة:



تحذير

لا تشرب من ماء الكلور.



لا تضع ماء الكلور في الفم أو العينين.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

تعليمات ساعة الحجر المنزلي

وضع الساعة

ستقوم الممرضة المسؤولة بتركيب ساعة التتبع للحجر المنزلي وتعرفك على كيفية شحنها. الساعة مقاومة للماء وبالتالي ؛ يمكنك الاستحمام وهو على معصمك. لا تحاول العبث بها لأنها قد تتعرض للتلف وقد تتعرض أنت للمسائلة القانونية.

شحن البطارية

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

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

- | | |
|---|---|
| أ | ستبدأ إشارة الضوء الأحمر في الوميض (دليل أن الساعة في حالة الشحن) |
| ب | ستتوقف الإشارة الحمراء عن الوميض (دليل على أن بنك الطاقة ممتلئ) |

2. اشحن الساعة (سيستغرق ذلك حوالي 3 ساعات)

- | | |
|---|---|
| أ | ضع بنك الطاقة / شاحن الطاقة على ساعتك على معصمك (حتى سماع النقرة) |
| ب | سيظهر الضوء الأزرق (دليل أن الساعة في حالة الشحن) |
| ج | سيبدأ الضوء الأزرق في الوميض (دليل على أن الساعة مشحونة بالكامل) |

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

4. كرر شحن الساعة مرتين في اليوم على الأقل.

5. مشاركة الموقع: يرجى مشاركة ما يلي من خلال رقم الواتساب 0565461146:

1. موقعك
2. الهوية الاماراتية و رقم جواز السفر.
3. رقم الساعة الإلكترونية الذي ستجده مذكوراً في أعلى صندوق الساعة

لأية استفسارات تتعلق بالساعة اتصل على 024493333

أنشطة مقترحة

اقرأ كتاب

إذا لم يكن لديك كتاب، تفضل بزيارة الرابط التالي لمبادرة الكتاب رفيق العزلة لتحميل النسخة الإلكترونية لأي من الكتب المتوفرة.

<https://www.adphc.gov.ae/en/COVID-19/Awareness-Publications>

كما يمكنك أن تطلب من صديق/فرد من العائلة أن يحضر لك بعض الكتب ويتركها على عتبة باب الغرفة. وبدلاً من ذلك، يمكنك طلب كتاب عبر الإنترنت أو قراءة/سماع كتب عبر الإنترنت



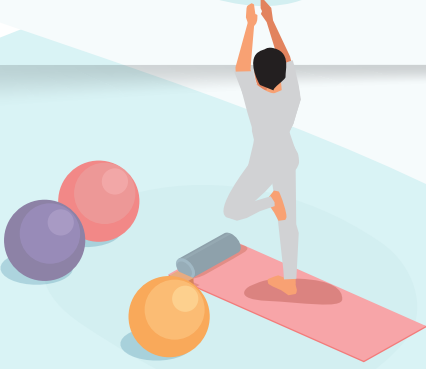
كتابة مذكراتك

استخدم كلماتك الخاصة لشرح هذه الرحلة. أفكارك وتجاربك وتغييراتك التي قد تلاحظها على نفسك وعواطفك. من يعرف، قد تتمكن من نشرها ذات يوم.



مارس النشاط البدني

اليوجا، أو تمارين الإطالة أو مجرد المشي ذهاب وإياب في الغرفة. هناك الكثير من التمارين البسيطة عبر الإنترنت كما تحتوي منصات الوسائط الاجتماعية أيضاً على الكثير من التمارين المنزلية المباشرة والشيقة.



اتبع مصادر المعلومات الموثوقة على الأخبار

اتبع مصادر المعلومات الموثوقة على الأخبار، ومنصات التواصل الاجتماعي للبقاء على اطلاع حول ما يحدث في العالم.



تعلم مهارة جديدة

تعلم مهارة جديدة أو مارس الخطابة أو مهارات العرض أو أي كفاءة أخرى ترغب في تطويرها.



أنشئ مقطع فيديو قصير

أنشئ مقطع فيديو قصير عن تجربتك الخاصة وشاركه مع العائلة و/أو الأصدقاء.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

أنشطة مقترحة



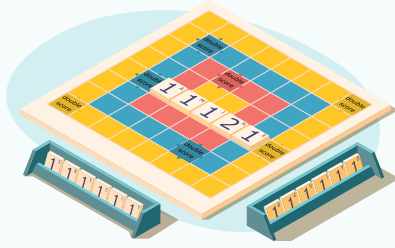
حضور دورات تدريبية عبر الإنترنت

جرب

<https://www.coursera.org/promo/wellness-free-courses>

<https://www.edx.org/>

أو أي منصة دورات مجانية أخرى عبر الإنترنت



لعب بعض الألعاب

لعب بعض ألعاب المدرسة القديمة. إكمال اللغز، التركيب، سودوكو أو غيرهم .



جولة افتراضية

قم بجولة افتراضية من جوجل في أحد المتاحف الوطنية مثل المعرض الوطني <https://www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours>

أو المسجد الكبير على

[https://www.p4panorama.com/panos/Sheikh-Zayed-Grand-Mosque](https://www.p4panorama.com/panos/Sheikh-Zayed-Grand-Mosque-AbuDhabi-UAE-360-degree-virtual-reality-tour/)

-AbuDhabi-UAE-360-degree-virtual-reality-tour/ -

أو أي جولات أخرى عبر الإنترنت إلى الأماكن التاريخية



قم بالتلوين

الخرشة أو الرسم . احصل على أقلام الرصاص وأقلام التلوين واستكشف قدراتك . يمكنك أن تطلب من الأهل أو الأصدقاء بأن يطبعوا لك بعض الماندالا

<https://www.free-mandalas.net/>.



أضف أنشطتك وشاركها معنا

أضف أنشطتك وشاركها معنا في مركز أبوظبي للصحة العامة على حساب منصة انستاجرام @adphc_ae و شاركها أصدقائك.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

الأعراض

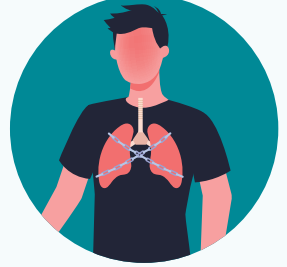
يجب على المريض طلب رعاية طبية عاجلة وزيارة أقرب مستشفى إذا كان لديه أي من الأعراض التالية:



احتقان في الأنف
وحكة في العينين



ألم / ضيق في
الصدر



صعوبة في
التنفس



قيء شديد



تغير لون الشفاه
والوجه إلى الأزرق



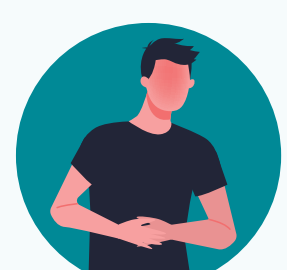
إغماء / دوخة



خفقان



صداع شديد < 7/10



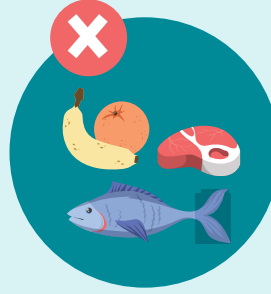
الإسهال < 6
مرات / يوم



حمى شديدة (أكثر
من 38.5 درجة
مئوية)



انخفاض إخراج
البول / التوقف
عن التبول



فقدان الشهية



نفث الدم



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



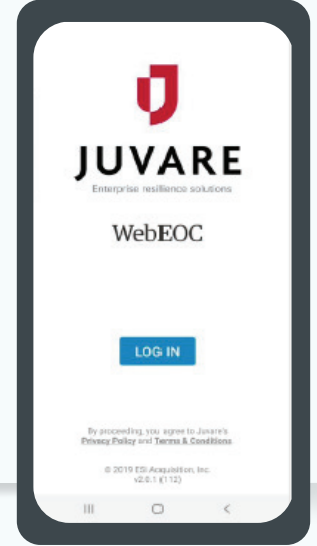
www.adphc.gov.ae

إقرار وتعهد بتنفيذ إجراءات العزل المنزلي

يمكن لمزودي الرعاية الصحية تسجيل المرضى اللذين تنطبق عليهم شروط برنامج العزل المنزلي عن طريق موقع استجابة كالتالي:

قم بتسجيل الدخول وأدخل
<https://webeac.doh.gov.ae/eoc7>
تحت Systems URL وقم بإدخال
اسم مستخدم وكلمة مرور

قم بتنزيل
تطبيق
WebEOC
من متجر
التطبيقات



أرقام الهوية
الإماراتية مدمجة
في النظام -
لذلك سستم تعبئة
بيانات المرضى
تلقائيًا في تطبيق
الهاتف المحمول

تمت إضافة
التوقيع
الإلكتروني

إقرار وتعهد بتنفيذ إجراءات العزل المنزلي

يمكن لمزودي الرعاية الصحية تسجيل المرضى اللذين تنطبق عليهم شروط برنامج العزل المنزلي عن طريق موقع استجابة كالتالي:

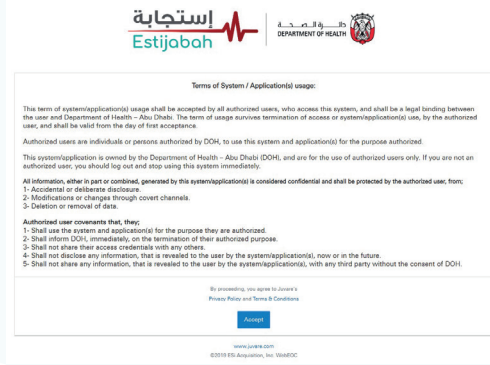
1 افتح جوجل كروم

1



2 انقر على <https://webeoc.doh.gov.ae/eoc7>

2



5 انقر على إقرار جديد

5



3 اكتب اسم المستخدم وكلمة المرور

3



4 ادخل إلى القائمة الرئيسية لمنصة إستجابة

4



إقرار وتعهد بتنفيذ إجراءات العزل المنزلي

اكتب رقم الهوية الإمارات؛ ثم ابحث لملء المعلومات تلقائياً

6

New Undertaken

Case Information / معلومات الحالة

رقم الهوية / ID:

الجنس / Gender:

العمر / Age:

الجنسية / Nationality:

الإقامة / Emirates:

العنوان / Address:

رقم الهاتف / Mobile Number:

المهنة / Occupation:

تتبع ID # B:

تتبع ID # A:

الوقت/التاريخ: 14 18:04/23/2020

ملاحظات / Note:

* الحقوق الإلزامية معلمة ب *

7

املاً قائمة التحقق

The requirements

Requirement	Is it met?	Remarks
Single room with private bathroom	☐	
Basic services (water, electricity, garbage collection, heating/air conditioning, ventilation, water/sewerage)	☐	
Medicines and treatments for people with chronic diseases	☐	
Basic supplies including food, hand hygiene supplies, laundry services	☐	
Access to healthcare workers or ambulance personnel	☐	
Tools for disinfection and ventilation, such as a thermometer and thermometer, as appropriate for the need	☐	

It is essential to have the following supplies during the isolation/quarantine period

Supply	Is it met?	Remarks
Food/Drinks	☐	
Hygiene Products	☐	
Sanitary/Personal Care Products	☐	
Medical Equipment/Measuring device	☐	
Sanitizer for the isolation site cleaning	☐	
Home Isolation Education/Quarantine and support phone numbers	☐	

I, the undersigned, acknowledge that I am aware about the precautionary measure that I should follow and that I am aware of the risks that could happen to the community in case I do not comply. For the sake of the public health, and to avoid the legal accountability, I hereby declare that I will wear the smart mask, not longer with it as it will be discarded by the health authority. I will not leave the house and I will not get in contact with others as much as I can until the required health measures ends. I understand that the duration of the isolation is 14 days extendable period based on the investigation results of the tests and the directions from the medical staff. I also pledge to follow Tadweer (Dhs Dohi Center) for Waste Management instructions in waste disposal. This is my acknowledgment that I have been notified of the above mentioned

Signature / Sign here:

Date:

Accept / تقبل:

Cancel:

اقرأ ووقع استمارة التعهد، انقر على قبول ثم حفظ.

8

إقرار وتعهد بتنفيذ إجراءات العزل المنزلي



عزز مناعتك

بطبيعة الحال خلال فترة العزل تكون محصوراً و لا تستطيع أن تقوم بأنشطتك اليومية المعتادة. إليك بعض النصائح لمساعدتك ومساعدة عائلتك للبقاء بصحة جيدة في المنزل خلال هذه الفترة.

الحصول على قسط كاف من النوم

أثبتت الأبحاث أن الحرمان من النوم يؤثر على الاستجابة المناعية التي تعمل على الفور لمنع انتشار العدوى. حاول أن تحصل على قسط مريح من النوم لمدة 7 - 8 ساعات كل ليلة. فيما يلي بعض الاستراتيجيات لنوم جيد في الليل:

- استيقظ في نفس الوقت كل يوم
- قلل من استهلاك الكافيين بعد الساعة 2 مساءً
- مارس الرياضة قبل 4 ساعات على الأقل من موعد النوم
- أوقف أنشطتك الإلكترونية قبل موعد النوم بساعة أو ساعتين
- اذهب إلى الفراش عندما تكون مستعداً للنوم
- حدد وقتاً معقولاً للنوم يمكن تحقيقه

حافظ على عادات غذائية صحية

الغذاء الصحي هو أحد العناصر الهامة للغاية لتحسين قدرة الجسم على منع العدوى ومكافحتها والتعافي منها. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية ، لا يمكن لأي أطعمة أو مكملات غذائية أن تمنع أو تعالج عدوى فيروس كورونا المستجد ، فالأنظمة الغذائية الصحية مهمة لدعم جهاز المناعة حيث يمكن أن تقلل التغذية الجيدة من احتمالية الإصابة بمشكلات صحية أخرى، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

3. تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت



2. قلل الملح والسكر



1. تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

4. اشرب كمية كافية من الماء



5. تجنب تعاطي الكحول



6. الرضاعة الطبيعية



حافظ على الأنشطة البدنية

من المهم جدا للناس من جميع الأعمار والقدرات ممارسة الأنشطة. يمكنك أخذ استراحة قصيرة من الجلوس، عن طريق القيام 3-4 دقائق وأداء حركات بدنية خفيفة، مثل المشي أو التمدد، وسيسهم في تخفيف آلام العضلات وتحسين الدورة الدموية ونشاط العضلات.

النشاط البدني المنتظم يفيد كلا من الجسم والعقل. لتقليل ارتفاع ضغط الدم، والمساعدة في إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني ومختلف أنواع السرطان - جميع الحالات التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم مرض فيروس كورونا المستجد.

وتوصي منظمة الصحة العالمية البالغين بالقيام بما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الكثافة على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من التمارين شديدة الكثافة على مدار الأسبوع. للحصول على فوائد صحية إضافية، يجب على البالغين زيادة نشاطهم البدني متوسط الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو ما يعادلها.

حافظ على صحتك العقلية

هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا القيام بها للاعتناء بالصحة العقلية والرفاه ومساعدة الآخرين الذين قد يحتاجون الى بعض الدعم الإضافي والرعاية.

- كن واعياً استمع إلى النصائح والتوصيات من المصادر الموثوقة من السلطات الوطنية والمحلية
- اتبع روتينك الخاص مواكبة الروتين اليومي بقدر الإمكان، أو استحداث روتين جديد
- قلل من متابعة النشرات الإخبارية ابحث عن أحدث المعلومات في أوقات محددة من اليوم، مرة أو مرتين في اليوم إذا لزم الأمر
- الاتصال الاجتماعي مهم حافظ على اتصال منتظم مع الناس المقربين منك عبر الهاتف وقنوات على الانترنت.
- تجنب تعاطي الكحول والمخدرات قم بالحد من كمية الكحول التي تشربها أو لا تشرب الكحول على الإطلاق. تجنب استخدام الكحول والمخدرات كوسيلة للتعامل مع الخوف والقلق والملل والعزلة الاجتماعية
- تحكم في وقت الشاشة و ألعاب الفيديو كن على دراية بالوقت الذي تقضيه أمام الشاشة كل يوم. تأكد من أخذ فترات راحة منتظمة
- وسائل التواصل الاجتماعي استخدم حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لقصص إيجابية ومليئة بالأمل وقم بتصحيح المعلومات الخاطئة أينما رأيتهما
- مساعدة الآخرين إذا كنت قادراً فقدم الدعم للأشخاص في مجتمعك الذين قد يحتاجون إليه، مثل مساعدتهم في شراء الطعام
- دعم العاملين في القطاع الصحي. اغتنم الفرص عبر الإنترنت أو من خلال مجتمعك لتوجيه الشكر إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية في بلدك وجميع أولئك الذين يعملون للاستجابة لمرض فيروس كورونا المستجد



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae

الإقلاع عن التبغ



المدخنون أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-19 وذلك لأن أصابعهم (وربما السجائر ملوثة) ولأنهم يلامسون فمهم غالباً، مما يزيد من إمكانية انتقال الفيروس من اليد إلى الفم. و المدخن في خطر أكبر من للتدهور بسبب اختلال وظائف الرئة لديه. اترك التدخين اليوم للتقليل من هذه المخاطر والبدء في حياة صحية

نصائح سريعة لكبح رغبتك في التدخين:

1. **التأخير:** قاوم رغبتك وتأخر قدر المستطاع، شتت نفسك وخلال هذا الوقت وسوف تنتهي الرغبة

2. **التنفس العميق:** خذ نفساً عميقاً لتهدئة نفسك حتى تهدأ الرغبة

3. **شرب الماء:** قم بإبقاء يديك وفمك مشغولين بشرب الماء بدلاً من التقاط السجارة، ارشف ببطء وسوف تنتهي الرغبة

4. **فعل شيئاً آخر لإلهاء نفسك:** استحم، اقرأ كتاباً، اذهب في نزهة، استمع إلى الموسيقى

مكملات لزيادة مناعتك

أظهرت الأبحاث أن المكملات من فيتامينات ومعادن معينة يمكن أن تحسن الاستجابة المناعية وربما يحمي من المرض. في أوقات مرض كورونا المستجد، اكتشفنا بعض أكثر المكملات الغذائية التي أشارت الدراسات إلى أنها مفيدة في أمراض الجهاز التنفسي.

يبدو من الدراسات أن فيتامين د قادر على تثبيط الالتهابات الرئوية مع تعزيز آليات الدفاع الفطرية ضد مسببات الأمراض التنفسية. في حين أظهرت الدراسات أن فيتامين ج يلعب دوراً في الوقاية من الأمراض المتنوعة وتقصير مدة المرض وتخفيفها بما في ذلك التهابات الجهاز التنفسي والالتهاب الرئوي.

وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن مكملات الزنك قللت من عدد أيام الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي السفلي الحاد، وقلصت وقت الشفاء وكذلك مدة الإقامة في المستشفى.

ملحوظة: يمكن أن تتفاعل بعض المكملات الغذائية مع الأدوية التي تتناولها بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية. قد لا يكون بعضها مناسباً للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة. ناقش الأمر مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في أي مكملات غذائية.

• فيتامين د 1000 - 4000 وحدة دولية في اليوم

• فيتامين 2000 - 1000 C ، ملغ يوميا

• زنك 40 ملغ يوميا



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)

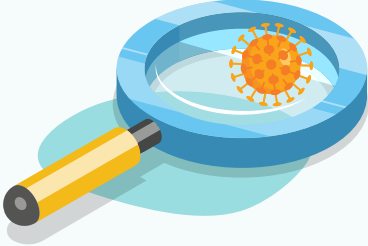


www.adphc.gov.ae

العزل المنزلي لكبار السن

ننصح مزودي الرعاية الصحية باتباع الخطوات التالية للتعامل مع مرضى كورونا المستجد البالغون من العمر 60 عامًا وأكبر:

2. التقييم الصحي للمريض - الوضع الصحي مستقر و ليس لديه أعراض أو أعراضه خفيفة



1. دخول 48 ساعة بالمستشفى تحت الملاحظة وإجراء المزيد من الفحوصات



4. يمكن إخراج المريض إلى العزل المنزلي بعد توقيع نموذج التعهد وتزويده بالتالي:

- إرشادات العزل المنزلي المناسبة
- الأدوية اللازمة لمدة أسبوعين
- خطة متابعة مع مزود الرعاية الصحية



3. تقييم حالة معيشة المريض - للمريض غرفة مستقلة وحمام منفصل



* يعفى المريض الأكبر من 70 عاماً من لبس ساعات التتبع و يجب تسجيله في برنامج دائرة الصحة / مركز أبوظبي للصحة العامة للعزل المنزلي.



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171 (WhatsApp only)



www.adphc.gov.ae