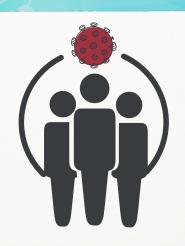


مركـز أبوظبـي للصحـة العـامـة **ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE** 

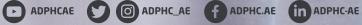


لفيروس كوفيد-19

**آخر تحديث للمعلومات:** فبراير 202**1** 







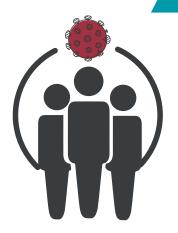








### من هو المخالط لمصاب بمرض كوفيد-19



هِــو كــل شخــص قضى وقتاً على مقربة مـن حالة تأكدت إصابتها بمرض كوفيــد-19 ســواء قبل ظهور الأعراضُ على الحالـة بيوميـن، أو منـذّ يـوم إجــراّء اختباركوفيــد-19الإيجــابىللحالـــةالمؤكــدة،أوفى أَى وقـت خـلال فتـرة المــرض ومدتهـــا 10 أيــامُ

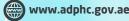
#### الحجر الصحي



تبـدأ فتـرة الحجـر الصحــى مــن تاريــخ آخــر لقــاء مــع الشخص المصاب بعد ثبوت إصابتة بمرض كوفيد-19، ولمـدة 10 أيـام إذا كانّ اللقّاء مدتـه أكثـر مـن 15 دقيقة وبمسافة تقل عن مترين.

مثـال: إذا تناولـت وجبـة العشـاء مـع صديـق بتاريـخ 1 سـبتمبر، وتأكـدت إصابتِـه بتاريـخ 3 سـبتمبر، يكـون الحجر من 1 سبتمبر (تأريخ آخر مخالطة) إلى 10 سبتمبر













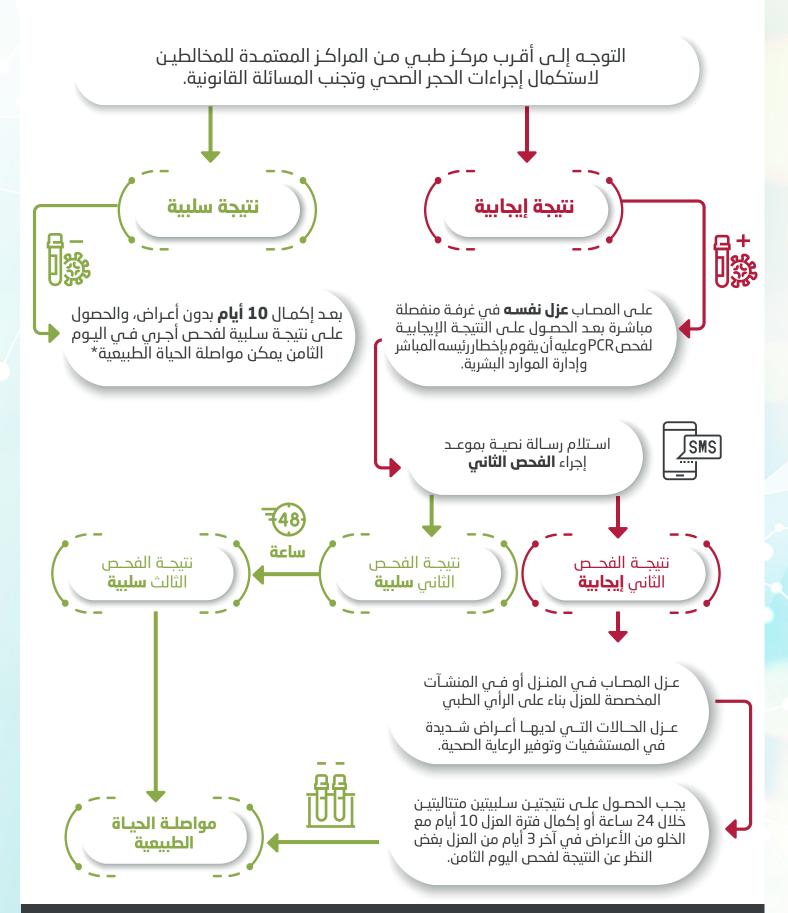








### مايتوجب فعله في حال مخالطة مصاب بمرض كوفيد-19؟



<sup>\*</sup> يخضع المخالط لحالـة إيجابيـة إلـى الحجـر الصحـي إذا كان مـن الحاصليـن علـى اللقـاح (لقـاح الطـواري أو لقاحـات التجـارب السـريرية) والظاهـرة علامتهـم التعريفيـة بحـرف E أو النجمـة الذهبيـة على تطبيق الحصـن، وعليه إجراء فحص فـي اليوم الرابع من ثبوت المخالطة مع حالة إيجابية

#### ماهي أعراض مرض كوفيد-19؟



سيلان في الأنــــــف



ألام فــى الجـــسم





ضيق وصعوبة فــی التنفــس

الغثيان



الإسهال

الصداع



ألـــم في الحـــــلق

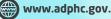


حمي وارتفاع في درجة ألحرأرة 37.5°C



فقدان حاستي الشم والتذوق

قــد يكــون الشـخص مصابــاً بالفيــروس ولكــــن لا تظهــــر عليه أي أعـــــــراض













# متى يعتبر الشخص مخالطاً لحالة إيجابية؟

يُعتبــر الشـخص مخالَطــا إذا قضـــى وقتــاً علـــى مقربــــةٍ من حالة تأكَّدت إصابتها بكوفيد-19 بمسافة أقل من إ مترين ولمدة تزيد ُعن 1ُ5 دقيَّقة أثناء العمل أو الدراسة أو مُـع أحــد أفــراد العائلــة أو أثنــاء اســتخدام وســائل النقل العام أو غيرها.

(سـواء قبـل ظهــور الأعـراض علــى الحالــة بيوميــن، أو مُنذُ يوم أجراء أختبار كوفيد-19 الإيجابي للحالِـة المؤكِّدة) ألتَّى لـم تَظُهـرُ عَلَيهـا أعـراض (أو قَــى أي وقت خلالُ فترة المرض ومدتها 10 أيام)

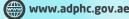


# متى يبدأ الحجر الصحى؟

يبدأ الحجر الصحس من تاريخ آخر مخالطة مع حالة إيجابية مؤكدة لمدّة 10 أيام.

فمثـلا: إذا كنـت قـد تناولـت العشـاء مـع أحـد الأصدقاء في 1 سبتمبر وفي 3 من سبتمبر تم إبلاغك أن صديقك قد ثبتت إصابته بمرضّ كوفيد-19، فستبدأ فترة الحجر الصحى من 1 سبتمبر تاريخ آخر مخالطة حتى 10 سبتمبر.

















### ماذا يعنى الحجر الصحى؟

يعنب تقييلد حركلة المخالطيين والمحتكيين بحاللة إيجابية لمدة 10 أيام وذلك للحد من اختلاطهم بالآخرين خلال هذه الفترة والتي تبدأ من تاريخ آخر مخالطة مع حالة إيجابية مؤكدة. وتعتبر مدة 10 أيام هي فترة الحضانـة المثبتة علم ًيا لفيـروس كوفيد-19 حيثُ من المحتمل انتقال الفيروس وحدوث عدوى خلال هذه الفترة.



## لماذا تم تحديد مدة 10 أيام للحجر الصحى ولماذا يجب إتمام هذه المدة؟

لأن مـدة حضانـة الفيـروس تمتـد إلـى 10 أيـام، ولـو لـم تظهر الأعراض، حتى لو كنت في حالة صحية جيدة لأنـك قـد تكـون حامـلاً للفيـروس وتتسـبب بالعـدوس للآخرين في هذه الفترة.



















هـل الخضـوع للحجـر الصحــى يعنــى أننــى مصاب بمرض كوفيد-19؟

> يعتب الحجب الصحب إلزامي، ولكن ليبس بالضـرورة أن يكــون جميــع المخالطيــن مصابيـن بالفيـروس وهــذا الإجــراء احتــرازي للتأكيد مين عيدم انتقال العيدوي لهيم ولغيرهم.



# ما هي أنواع الحجر الصحي؟

الحجر المنزلى:

يكــون فــي مُقــر الســكن، وذلــك بعــد التأكــد مــن اســتيفاء شروط الحجر المنزلي.



#### الحجر المؤسسى:

يكـون فــي منشـأة مخصصـة لأغـراض الحجــر. وهــي للمخالطيــن ٱلْذِيِّـنَ لَا تَتَّوفَرَ لَدِيهِـم شروط الحَجِّـرِ ٱلمَنزِلَـيِّ فَـي مُقـرِ سَكَنَهُمُ ويتم فيها توفير كافة سبل المتابعة والإشراف على النزلاء خلال فترة الحجر.

















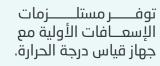
### هل الحجـر المؤسسى مجانی؟

فـــى حــال عــدم توفــر شــروط الحجــر المنزلـــى أوــ كانت هناك رغبة شخصية للمخالط في عدم البقاء في الحجر المنزلي فإنه يتحمل تكاليف الإقامة في منشأة الحجر الصحى.



# شروط ومتطلبات الحجر المنزلى؟









توفر غرفة منفصلة مع حمــام خاص.



الوعي والالتزام بإجراءات الحجير المتعلقة بالعنابة الشخصية وإدارة النفايات.



استقــــرار الحالة الصحية للمخالط.











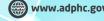




### ما هي الفئات الأكثر عرضة للخطر من كوفيد-19؟

- من هم فوق 60 سنة
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل:
  - مرض السكرى.
  - أمراض القلب الخطيرة مثل نقص التروية القلبية.
    - ارتفاع ضغط الدم غیر المنتظم.
- أمراض الرئة / أمراض الجهاز التنفسي المزمنة بما في ذلك الربو المعتدل إلى الشديد.
  - أمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي.
    - مرض الكبد المزمن.
  - مرضى السرطان الذين ما زالوا يخضعون للعلاج.
- المرضى الذيـن يستخدمون الأدويـة البيولوجيـة أو الأدويـة المثبطـة
  - المرضى الذين لديهم تاريخ زراعة أعضاء.
- الأشخاص مـن أي فئـة عمريـة ممـن يعانـون مـن السـمنة المفرطـة) مؤشر كتلة الجسم 40 <[BMl]) أو الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية الأساسية، خاصة إذا لم يتم التحكم فيها جيداً.
  - أي حالة صحية قد تضعف المناعة.
    - أصحاب الهمم
  - الأشخاص الذين يقيمون في مراكز الرعاية طويلة الأجل.















### فـــی مؤسســتی هنــاك شــخص مصــاب ماذاً على أن أفعًل؟

سوف تقـوم جهـة العمـل بتتبـع المخالطين لأى حالـة إيجابيـة. إذا تـم التأكـد بأنـك كنـت علـى اتصـال مباشـر بحالة كوفيد-19 مؤكدة، فسوف تقوم جهة عملك بإبلاغك حتى تتمكن من بدء الحجر الصحى لمدة 10 أيام.



يمكن الحصول على رسالة تثبت استكمال فترة الحجر الصحى بعد استكمال مدة 10 أيام وذلك عن طريق المركز الصحتى المعتملد اللذي استكملت إجلراءات الحجير الصحى فيه.







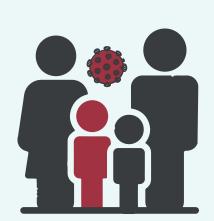


التقيـت مـع أحـد الأشـخاص بشـكل مباشر وعرفت لاحقاً بأنه مصاب، هـل على حجير نفسي فقيط أم على التواصل مع الجهات المعنية؟

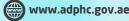
> عليك المبادرة بالذهاب إلى أحد المراكز المعتمدة لاستكمال إجراءات الحجر الصحى في أسرع وقت حفاظاً على سلامتك وسلامة الآخرين. علماً بأن هذا الإجراء ضرورى لإصدار شهادة استكمال الحجـــ للتمكــن مــن مباشــرة العمــل أو الدراســة فـــى المقر.

### أحد أفراد أسرتى تم تأكيد إصابتـه، هـل ُيجَـبُ علـي حجر نفسی؟

نعم في حالة وجود مخالطة مباشرة، فإن على جميـُع الأشـخاص الذيــن يتشــاركون مــع المصــاب في مقر السكن حجر أنفسهم.

















### ظهرت على إحــدى الأعراض وأنا فِي الحجر المنزلي، ماذا على أن أفعل؟

التوجه إلى أحد المراكز المعتمدة للمصابين لإعادة الفحص.

قبل الخروج من المنزل لإجراء اختبار كوفيد-19، يجب الالتزام بكافة الإجراءات الاحترازية، وتفادى الاحتكاك بالآخرين، مع ارتداء الكمامة.

تأكَّـد مـن ضمـان التباعـد الجسـدى لمسـافة لا تقـل عـن متريـن بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات.

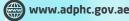
يرجــــى التأكـــد مـــن المداومــة علـــى غســل اليديـــن أو تعقيــم اليدين والحفاظ على نظافة الجماز التنفسي



### هـل علـی اتباع نظـام غذائـی معيـــــن آثنــاء تواجــدي فــي الحجر المنزلى؟

لا يوجـد نظـام غذائـي معيـن، ولكـن يُنصـح باتبـاع النظّـام الغذائـي الصّحـي وشـّرب كميـة كافيـة من الماء.

















### عند عدم رغبتي بالحجر المنزلي، هـل يمكننـي التحصـول علــــي حجر مؤسسى؟



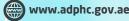
إذا كان الشخص المخالط يفّضل الحجر الصحـــى المؤسســـى يدلاً من الحجر الصحى المنزلي أو إذا لم يستطع المخالطُ تلبيـة متطلبـات الحجــر الصحـــي المنزلــي، فيمكنــه اختيــار الحجير الصحبي المؤسسي وسيتقين عليثة تحمل التكاليف المترتبة على إقامته في منشأة الحجر الصحي.

### متى يتوجب على الفحيص عنيد مخالطتي لحالة مصابة، وكثم عدد الفحوصات التبيّ ىحب أن أحربها؟

عند معرفة الشخص بأنه مخالط عليه التوجيه إلى أقرب مركز طبي للقيام بفحص PCR وإعادته في اليوم الثامن للغير متطعم.

أمـا المتطعـم، يخضـع المخالـط لحالـة إيجابيـة إلـى الحجـر الذاتـى إذا كان مـن الحاصليــن علــٰــى اللقــاح (لقــاح الطــوارى أو اللقاحــات التجــارب الســريرية) والظاهرة علامتهم التعريفية بحرف E أو النحمية الذهبية على تطبيق الحصن، وعليه إجراء فحص في اليوم الرابع من ثبوت المخالطة مع حالة إيجابية.















## كنت مخالطاً لحالة إيجابية ولكن لم يقم المصاب بذكر اسمــــي، كيف أستطيع التصرف فــــى هذه الحّالة؟



يمكنـك المبـادرة بالذهـاب إلـى أحــد المراكــز المعتمــدة لاســتكمال .. إجـراءات الحجـر الُصحــى فــى أُسـرع وقـت حفاطًا علـى سـلامتك وسـلامة الآخُريـن. علمـاً بان هــذا الإجـراء ضُـروري لإصـدار شـهادة اسـتكمالُ الحجـر للتمكن من مباشرة العمل أو الدراسة في المقر.





