

إتعليمات النظافة الموجهة للمرضى ذوى أعراض فيروس كورونا، والذين تم عزلهم في منازلهم.

إذا كنت مصابا بفيروس كوفيد-19 أو كانت هناك شكوك أنك مصاب بهذا الفيروس، و هذا يعنى أنه ظهرت فيك بعض الأعراض، اتبع إذن التصالح الآتية من أجل تجنب انتشار فيروس كوفيد-19 وسط أفراد أسرتك ومجتمعك.

إلزم بيتك طالما فيك أعراض.

يجب التقليل من نشاطك خارج المنزل، لا تذهب للشغل، للمدرسة أو للأماكن العمومية. لا تستعمل وسائل المواصلات العمومية، تجنب كل الزيارات للمنزل.

قم بمتابعة أعراضك.

إذا تضاعفت أعراضك (مثلا صعوبات في التنفس، أو الحمى الحادة...) قم بالاتصال حينها بدكتور العائلة من أجل برمجة إستشارة. إذا ذهبت مباشرة للمستشفيات، أخبر مكتب الإستقبال بأنك مريض بفيروس كوفيد-19. لكي يتم إتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل تقاضى أى اتصال بالأشخاص الآخرين.

إذا لاحظت أعراضا لدى فرد من أسرتك (مثل الحمى، السعال، إلخ) إتصل حينها بدكتورك.

إبقى بعيدا على أقربائك.

إستعمل غرفة جيدة و مبهوية إذا كان الأمر ممكنا، من أجل النوم فيها. إبتعد قدر الإمكان عن الغرف المشتركة في المنزل. إذا كان الأمر ممكنا إستعمل غرفة و مرحاضا مغلرا لما يستعمله بقية الأسرة.

إلبس قناعا للتنفس.

إذا كنت قريبا من الآخرين، إلبس كمامة طبية، أو حافظ على مسافة أكثر من 1,5 مترا بينك و بين الآخرين. إستعمل شاشا يغطي الفم. ينتقل الفيروس عن طريق قطرات التفال خلال الكلام، السعال، و العطس... على مسافة 1,5 متر. إذا كنت تستعمل قماشيا، فطبخه غسله يوميا. إذا كنت تستعمل كمامة طبية، فطبخه رميها مباشرة في صندوق القمامة بعد تبديلها (عليك تبديل الكمامة بعد 3 ساعات من استعمالها)

قم بتبوية المساحات السكنية.

إفتح لعدة مرات نوافذ الغرف التي يتواجد بها مرضى و ذلك لمدة 30 دقيقة. غطي أنفك و فمك إذ عطست أو سعلت.

مدة العمل بهذه الإجراءات تناقشها مع دكتور العائلة، لكن في كل الأحوال يلزم العمل بها لخالية إختفاء الأعراض (على الأقل ل 7 أيام).

إستعمل من أجل هذا مناديل أو منشفات ورقية. إذا كنت لا تتوفر عليها، فقم بالسعال أو العطس داخل مرفقك، أو داخل قميصك....

إرم المنديل الورقي مباشرة / ضع المنشفة القماشية في كيس لكي تغسلها في نهاية اليوم. قم بغسل يديك بعد ذلك.

إغسل يديك.

إغسل يديك كل مرة بعد العطس أو السعال، و كذلك بعد كل استعمال للمرحاض، و كل مرة لمست فيه مناديل متسخة... و ذلك عدة مرات في اليوم، بالماء و الصابون، أو بإستعمال معقم كحولى (حيث يتوفر على 80 في المائة من الكحول). قم بفركها لمدة 20 ثانية على الأقل و قم بتحقيقها بعد ذلك. يجب على شركائك في المنزل غسل أيديهم كذلك باستمرار. وتقادى لمس أعينهم، أنفهم و فمهم بأيدي غير مضمولة. يفضل إستعمال المناديل التي يتم رميها بعد الإستعمال من أجل مسح اليدين، أو إغسل المناديل القماشية مباشرة بعد انقلاخها (إجمعها في كيس ووضعها مباشرة في الغسالة).

لا تشارك أحدا أعراضك

لا تشارك الصحون، الكؤوس، فرشاة الأسنان، منشقات أو أغطية السرير مع الآخرين. يجب غسل هذه الأغراض بهيكل
بعد إستعمالها بالماء و الصابون.

لا تشارك سيجارة شخص آخر. تناول وجباتك لوحده.

قم بتعقيم الأماكن.

قم بتطهير الأماكن مرة واحدة في اليوم إذا كان ممكنا (مائدة الأكل، خزانة السرير، مقابض الأبواب، الأرضية،...)
بالماء الذي يحتوي على الأكل على 1 في المائة من السائل المبيض (ضع 10 مل من السائل المبيض في قنينة لتر واحد،
و أتمم مائها بماء الصنبور).

تنظيف المراض بعد الإستعمال،

قم بإقفال معلقة المراض بعد التغوط، قم بتسريب الماء فيها، إنتظر 5 دقائق. إغسل المراض بعدها بماء يحتوي على
الأكل على 1 في المائة من السائل المبيض. لا تخط سوائل الكلور مع أنوات التنظيف الأخرى. اهتم بالتنظفة قدر
الحاجة.

قم بمناقشة هذه الإجراءات مع دكتور العائلة، لكن هي صالحة على الأكل لغاية إختفاء الأعراض (على الأكل 7 أيام).

من أجل معلومات إضافية: <http://www.info-coronavirus.be/nl/>