

العزل المنزلي

يجب على الأشخاص الذين لم تظهر عليهم أي أعراض للعدوى، ولكن تم نصحتهم بعزل أنفسهم في المنزل لوجود إمكانية إصابتهم بفيروس كورونا المستجد، حيث ستساعد هذه الإجراءات للحد من انتشار العدوى داخل و خارج المنزل.



الرجاء البقاء في منزلك أو مكان سكنك، لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو غيرها من المناطق العامة



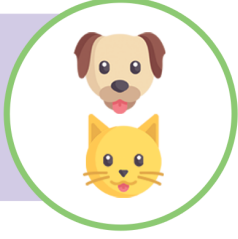
اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك أو مكان سكنك

يفضل طلب الغذاء و الدواء و الامدادات الأخرى بدلا من الذهاب لشراؤها



استخدم مرافق منفصلة إذا كنت تشارك أحدا ، ينبغي تنظيف كل المرافق قبل استخدامها من قبل الآخرين

حاول الابتعاد عن الحيوانات الأليفة الخاصة بك، إذا لم يمكنك ذلك، اغسل يديك قبل وبعد الاتصال بهم



لا تستقبل أي زوار في منزلك أو في مكان إقامتك

لمنع انتشار العدوى



استخدم المنديل عند السعال أو العطس



تخلص من المنديل المستخدم فوراً برميته في سلة المهملات



اغسل يديك بالماء والصابون



استخدم أدوات منزلية منفصلة مثل المناشف، الفراش ، فرش الأسنان ، الأكواب والأطباق.



ضع قناعاً عندما تكون حول الآخرين، في حال طلب منك ذلك.

اغسل يديك بالماء والصابون:



قبل الطهي وتناول الطعام



بعد استخدام لدورة المياه

حافظ على سلامتك وصحتك البدنية

لأولئك الذين يعانون من أعراض العدوى



تأكد من الحصول على الكثير من الراحة حتى تشعر أنك أفضل



اشرب ما يكفي من السوائل



التزم بأخذ دواء الباراسيتامول كما ينصحك الطبيب للحد من الألم والحمى

للجميع في العزل المنزلي



ابقى على اتصال مع عائلتك و أصدقائك عبر مكالمات الفيديو و المكالمات الهاتفية



ممارسة هواياتك المفضلة واهتماماتك داخل مكان سكنك إذا كنت قادراً على ذلك



استمر بممارسة التمارين الرياضية بانتظام داخل منزلك إذا كنت قادراً على ذلك

في حال زيادة أو اشتداد حدة أعراض الإصابة بفيروس كورونا

الرجاء الإتصال بالخط الساخن لقسم مكافحة العدوى بالخدمات الطبية الملكية ٣٦٩٨٩٨١٥



Home-isolation

Advice for people without symptoms of infection who have been advised to isolate themselves at home due to potential exposure to novel coronavirus (COVID-19). These actions will help to protect others inside & outside of your home from infection.

Stay in your home or accommodation, do not go to work, school or other public areas



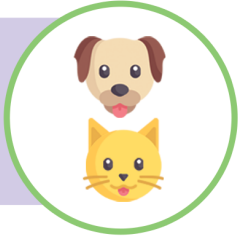
Separate yourself from others in your home or accommodation

Have food, medication & other supplies **delivered to you**



Use separate facilities if sharing, these should be cleaned before use by others

Try to keep away from your pets
If unavoidable, wash your hands before & after contact



Do not have visitors in your home or accommodation

Prevent the spread of infection



Cover coughs & sneezes with a tissue



Place the tissue in a **bin**



Wash your hands with **soap & water**



Use **separate household items** like towels, bedding, toothbrushes, cups & dishes



Wear a mask when you are around others, if you have been told to do so

Wash hands with soap & water:



Before cooking & eating



After using the toilet

Take care of your health & wellbeing

For those with symptoms of infection:



Get plenty of rest until you feel better



Drink enough fluids



Take paracetamol as advised, to reduce pain & fever

For everyone in self-isolation:



Keep in contact with friends & family by phone, video & online



Carry on hobbies & interests within your home if you are able to



Take regular exercise within your home if able

If you develop any symptoms or your existing symptoms get worse

Immediately Call the BDF RMS infection control hotline 36989815