



الحجر الصحي الذاتي يعني الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تنقل العدوة فيها لأشخاص آخرين .

هذا يعني أي موقف قد تكون فيه على اتصال وثيق مع الآخرين (الاتصال المباشر وجهاً لوجه (بمسافة أقل من متر واحد لأكثر من 15 دقيقة)

اللقاءات الاجتماعية العمل المدرسة مراكز رعاية الأطفال/مرحلة ما قبل المدرسة
الجامعة مقدمو الخدمات التعليمية الأخرى التجمعات الدينية مرافق رعاية المسنين
والرعاية الصحية السجون التجمعات الرياضية المطاعم جميع التجمعات العامة



الحصول على الطعام والأدوية

• إذا كان ذلك ممكناً، اتصل بصديق أو أحد أفراد العائلة أو خدمات التوصيل لتنفيذ المهمات مثل التسوق في السوبر ماركت نيابةً عنك.



التنقل

- عند ضرورة التنقل من مكان إلى آخر، لا تستخدم وسائل النقل العام. إذا كانت هناك حاجة مطلقة لاستخدام وسائل النقل العام، اجلس في مقعد قرب النافذة وانأى بنفسك، حيثما أمكن ذلك.
- يجب عليك تقليل استخدامك لوسائل النقل العام وسيارات الأجرة وتطبيقات مشاركة القيادة مثل اوبر.
- تجنب المواصلات العامة المزدحمة، خاصة خلال ساعات الذروة.
- تأكد من استخدام معقم اليدين بانتظام.
- إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس، قم بتغطية فمك أو أنفك، أو يمكنك السعال أو العطس في كم ثيابك.



الإهتمام بصحتك

- صحتك العاطفية والعقلية مهمة.
- من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو بالوحدة عند عزل نفسك، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتشعر بتحسن.
- تواصل مع من يدعمك باستمرار، مثل العائلة والأصدقاء وتحديث عن شعورك.
- استخدم وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف المحمولة وشاهد التلفزيون.
- نوصي أيضاً بالالتزام بروتين يومي مثل تناول وجبات الطعام بانتظام والنوم وممارسة التمارين الرياضية.



السكن مع الآخرين

- يجب أن يقتصر اتصالك بالأشخاص، بما في ذلك أفراد الأسرة، على الحد الأدنى.
- يجب عليك تجنب استقبال الزوار في منزلك، لكن لا بأس في أن يقوم الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو سائقو التوصيل بتوصيل الطعام.
- إذا كنت في منزل يوجد فيه سكان آخرون، فعليك تقليل الإتصال الوثيق بهم إلى الحد الأدنى عن طريق تجنب المواقف التي قد يكون فيه الإتصال وجهاً لوجه وأقرب من متر واحد.
- من الأفضل أن تستخدم غرفتك الخاصة وحمامك الخاص. كما يجب أن تنام في سريرك منفرداً.
- إذا لم يكن من الممكن استخدام حمام واحد، فعليك استخدام المنظفات لتنظيف الحمام بانتظام بعد استخدامه.
- لا يحتاج أفراد الأسرة الآخرين إلى الحجر الصحي الذاتي، شريطة اتباع هذه الاحتياطات.
- يجب عدم مشاركة الأطباق أو أكواب الشرب أو أواني الأكل أو المناشف أو الوسائد أو غيرها من الأدوات مع أشخاص آخرين في منزلك.
- بعد استخدام هذه الأدوات، يجب غسلها جيداً بالمنظفات والماء، والإحتفاظ بها بعيداً عن الأدوات الأخرى التي يستخدمها الأفراد الآخرين.



اغسل يديك

- اغسل يديك عدة مرات وبشكل جيد بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- يمكنك استخدام معقم اليدين إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين وإذا لم تكن يديك متسختان بشكل واضح.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس، أو يمكنك السعال أو العطس في كم ثيابك.
- قم برمي المناديل في سلة المهملات واغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، وتأكد من تجفيفها جيداً.
- يمكنك أيضاً استخدام معقم اليدين.

قم بتغطية وجهك أثناء السعال أو العطس

