



# الوصايا العشر حول كيفية التصرف في حال وجود أعراض فيروس كوفيد-19:

ستساعدنا معرفة كيفية التصرف على **السيطرة أحسن** على الحالات التي قد تحصل في هذه الأيام، **ومساعدة** الأشخاص القريبين منا. وفي حال ظهرت عليك **أعراض** (حمى أو سعال أو ضيق التنفس)، عليك اتباع الخطوات التالية:



1 **الإنعزال**  
في **غرفة فردية**، بها نافذة مع الحفاظ على بابها مغلقا وأن يكون بها، وإذا أمكن، حمام فردي.  
وفي حال عدم وجوده، حافظ على مسافة السلامة التي لا تقل عن 2 متر من باقي الأشخاص الذين معك في المنزل مع اعتماد النظافة القصوى.



2 **حافظ على تواصلك مع الآخرين**  
**ليكن معك هاتف** من أجل الإخبار عن ما يكون لديك من إحتياجات ولكي تتواصل مع أحبائك.



3 **هل تشعر بالتأفل؟**  
إذا شعرت بضيق التنفس أو بأن **حالتك تسوء** بسبب أي أعراض أخرى، **إتصل بالهاتف رقم 112**.



4 **هاتف الإقليم الذاتي الذي تسكن فيه**  
أو **إتصل بالهاتف الذي وضعه الإقليم الذاتي** الذي تسكن فيه أو إتصل هاتفيا بمركز الصحة القريب منك.



5 **الرعاية الذاتية**  
تناول دواء **باراسيتامول** للسيطرة على الحمى وضع على جبينك **أقمشة مبللة** أو خذ حماما دافئا لخفض درجة الحرارة واشرب **سوائل** وخذ قسطا من الراحة، لكن قم بحركات في الغرفة من حين لآخر.



6 **الإنعزال في المنزل**  
الآن وبعدها قمت بالأمر المستعجلة، قم بدراسة **وصايا الإنعزال في المنزل** وطبقها وأخبر الذين يعيشون معك بأن عليهم أن يدخلوا في الحجر الصحي.



7 **غسل اليدين**  
تأكد من أن جميع من في المنزل يعرفون **كيفية غسل اليدين بشكل صحيح**.



8 **إذا ساءت حالتك**  
إذا ساءت **حالتك** وأصبحت تعاني من صعوبة في التنفس أو أنك لم تتمكن من السيطرة على الحمى، **إتصل هاتفيا برقم 112**.



9 **ما لا يقل عن 10 أيام**  
يجب الحفاظ على **العزل ما لا يقل عن 10** أيام منذ بدء الأعراض شرط أن تكون انقضت 3 أيام على اختفاء الأعراض السريرية.



10 **الشفاء**  
سيتم الإشراف على **مرحلة التتبع والشفاء** من طرف طبيب الرعاية الأولى أو وفق تعليمات كل إقليم ذاتي.