

تعليمات إلى الشخص الذي فُرِضَ عليه الحجر الصحي أو العزل

لقد وُضِعَتْ في الحجر الصحي/العزل (شطب الكلمة غير المناسبة) تبعاً لقانون الأمراض المعدية §60 بسبب داء معدٍ مُصنَّف عموماً بالخطر (يُسمَّى مُعطي التعليمات اسم الداء هنا) قد مرضت به/ أو تعرّضت له (شطب الكلمة غير المناسبة). لهذا السبب يجب أن تُقيّد حركتك، إلى أن ينصح الطبيب المعالج أو الممرض غير ذلك. أبقى في المنزل، امتنع عن القيام بزيارات ولا تدعو الضيوف إلى منزلك. أنت تخضع للإشراف الصحي طيلة فترة الحجر الصحي/العزل من قبل الطبيب/الممرض. يتم الاتفاق مع كل شخص حسب حالته على سبل الاتصال بدائرة الرعاية الصحية.

طيلة فترة الحجر الصحي/العزل، ليس لديك أذن

- الذهاب إلى مكان العمل، أن ممارسة العمل عن بُعد ممكناً في المنزل ويمكنك الاتفاق على هذا الأمر مع رب عملك.
- الذهاب إلى المدرسة أو إلى مكان دراسي آخر. تُعطي المدرسة لك تعليمات عن إمكانية الدراسة/العمل عن بُعد.
- الذهاب إلى الكنيسة، الجامع أو أي مكان مشابه.
- الذهاب إلى الأسواق، المجمع التجاري أو أية أماكن عامة أخرى.
- الذهاب إلى قاعات السباحة أو أية أماكن رياضية مماثلة.
- الذهاب إلى أماكن ممارسة هوايات أخرى.
- الذهاب إلى المسارح، دور السينما، المطاعم أو الحانات.
- الذهاب إلى مُزيّن الشعر، اختصاصي التجميل، اختصاصي التدليك واختصاصي العناية بالقدم.
- استعمال وسائل النقل العامة مثل القطار، الحافلة أو التاكسي.
- دعوة الضيوف إلى منزلك أو أن تذهب لزيارة المعارف.
- استعمالك في المنزل لعمال تنظيف من الخارج أو أي عامل آخر. هذا لا يشمل الرعاية الصحية المنزلية، عناية المريض من قبل المستشفى أو أية خدمة مماثلة؛ يجب على هؤلاء الأشخاص معرفة أمر الحجر الصحي الخاص بك قبل وصولهم إلى منزلك.

في المنزل

- يمكنك أن تمكث في نفس الأماكن مع أفراد عائلتك. عند انتشار الأعراض أبقى على مسافة 1-2 متر من باقي الأشخاص.
- نم وحيداً في غرفتك.
- اعمل على تهوية الغرفة بفتح النافذة صباحاً ومساءً لمدة 15 دقيقة على الأقل.

- عندما تسعل أو تعطس، احجب فمك وانفك بإحكام بمندريل مُعد للاستعمال مرة واحدة. إذا لم يكن معك مندريل، اسعل أو اعطس بإحكام تجاه الكُم العلوي لسترتك، وليس في يديك. ضع المندريل في كيس نايلون وأغلقه فوراً بعد الاستعمال و/ أو ضعه في حاوية القمامة. اغسل يديك بالماء والصابون؛ و/أو استعمل مُعقم اليدين.
- يمكن غسل ما استعملته من أدوات الطعام بشكل عادي.
- يمكن تنظيف منزلك بشكل عادي.
- يمكن مسح الإفرازات مثل القيء والبلغم بواسطة مواد التنظيف الموجودة في المنزل، وإذا أمكن بواسطة مادة التعقيم المضادة للعدوى.
- تُغسل الثياب وعدة السرير في الغسالة بشكل عادي.

التنزه في الهواء الطلق

- إذا كنت معزولاً في المنزل
 - إذا كنت مصاباً بالحمى، عليك البقاء في المنزل لأخذ الراحة.
 - لو كنت تسكن في بيت صغير أو في منطقة سكنية مشتتة، يمكنك وبعد التخلص من الحمى وبحسب عافيتك، أن تنتزه في محيط باحتك، لكن لا يمكنك أن تُخالط مباشرةً أشخاصاً من خارج بيئة عائلتك، أبقى على الأقل مسافة 2 متر بعيداً عن الأشخاص الآخرين.
 - اغسل يديك بعناية قبل مغادرة البيت.
 - إذا كنت تسكن في نطاق المدينة أو في بناية سكنية، لا يمكنك مغادرة شقتك للتنزه في الخارج أو التجول في المساحات المشتركة في البناية.
- إذا كنت في الحجر الصحي، يمكنك التنزه في الهواء الطلق، إن لم يكن لديك أية أعراض لالتهاب القنوات التنفسية:
 - اغسل يديك بعناية قبل مغادرة المنزل.
 - لو كنت تسكن في بيت صغير أو في منطقة سكنية مشتتة، يمكنك أن تنتزه في محيط باحتك، لكن لا يمكنك أن تُخالط مباشرةً أشخاصاً من خارج بيئة عائلتك، أبقى على الأقل مسافة 2 متر بعيداً عن الأشخاص الآخرين.
 - إذا كنت تسكن في نطاق المدينة أو في بناية سكنية، يمكنك التنزه خارجاً بالقرب من منزلك، لكن لا يمكنك أن تُخالط مباشرةً أشخاصاً من خارج بيئة عائلتك، أبقى بعيداً أكثر من مسافة 2 متر عن الأشخاص الآخرين.
 - استعمل المصعد دائماً لوحده.
 - أخذ الحيوانات الأليفة إلى الهواء الطلق مسموح، إن لم يكن في منزلك أي شخص آخر يستطيع القيام بهذه المهام. أبقى على الأقل مسافة 2 متر بعيداً عن الأشخاص الآخرين.
 - يمكنك التجول بسيارتك الخاصة، لكن لا يمكنك الذهاب إلى أماكن تعرّضك لمخالطة مباشرة (دون 2 متر) مع اشخاص من خارج بيئة عائلتك.

الاعتناء بالطعام

- يمكن لفرد من عائلتك والذي يسكن معك الذهاب إلى المتجر بشكل عادي، إذا كان هو أيضاً لم يُفرض عليه الحجر الصحي.
- يمكن للشخص القريب أو الصديق الذي يسكن في مكان آخر، الذهاب إلى المتجر بالنيابة عنك وترك أغراض التسوق خارج باب منزلك. بأية حال هذا يعني بأن يتم توصيل الأغراض دون الاحتكاك مع الشخص الذي أتى بهم.
- يمكنك طلب كيس الطعام أو الطعام الجاهز إلى منزلك عبر الانترنت. بأية حال يتم الدفع والتوصيل دون احتكاك مع الشخص الذي أتى بالطلبية.
- إذا لم ينجح الاعتناء بالطعام لاعتبارات مختلفة، يكون الأمر من مسؤولية البلدية المحلية وفقاً لقانون الأمراض المعدية §68. عندها تُنظم المناوبة الاجتماعية التابعة للبلدية أمر الاعتناء بالطعام.

باقي أفراد الأسرة

- إذا تم التأكد بأن أحد أفراد الأسرة أصيب بمرض معدي مُصنّف عموماً بالخطر، توضع عندها كل العائلة في الحجر الصحي، وتعمل العائلة بأجمعها على تنفيذ هذه التعليمات بأكملها
- لو كان يسكن معك في نفس المنزل أشخاص مسنين أو لديهم أمراض أساسية مزمنة، يعمل عندها مسؤول الأمراض المعدية في المركز الصحي تقييماً لكل فرد عن إمكانية سكنه معك.

- إذا فُرض على فرد من عائلتك الحجر الصحي بسبب تعرّضه لمرض معدٍ مُصنّف عموماً بالخطر، يعيش باقي أفراد الأسرة حياةً طبيعيةً. لا يُفرض الحجر الصحي على أفراد أسرته، إذا لم يكونوا قد تخالطوا بشكل وثيق مع شخص أصيب بمرض معدٍ مُصنّف عموماً بالخطر، أي أنهم لم يتعرضوا للعدوى. يختلف الوضع، إذا مرض الشخص الذي تم فرض الحجر الصحي عليه بسبب التعرض للعدوى.

أمور أخرى

- إذا كان لديك مواعيد زيارات مُتفق عليها مسبقاً إلى أماكن الرعاية الصحية خلال فترة وجودك في الحجر الصحي / العزل، يجب عليك الاتصال مسبقاً، وتُخبر عن وضعك في الحجر الصحي/ العزل. لا يُمكنك الذهاب إلى العيادة قبل ابلاغك لهم مسبقاً. القاعدة العامة هي ان تُوجّل مواعيد العيادة أو الاجراء الطبي إلى حين انتهاء خطر العدوى.
- يُعوّض البديل المالي اليومي الخاص بالمرض المعدى خسارة الدخل المعيشي، لو قُدر بأن تبقى بعيداً عن العمل، وأن تلتزم بالحجر الصحي أو العزل منعاً لانتشار المرض المعدى. يُمكنك الحصول على البديل المالي اليومي الخاص بالمرض المعدى، حتى ولو كنت قادراً على العمل. يكتب الطبيب المسؤول عن الأمراض المعدية في بلدية سكنك أو في دائرة الرعاية التمريضية، قرار كتابي عن وضعك في الحجر الصحي. عندما تطلب من كيلا البديل المالي اليومي الخاص بالمرض المعدى عن فترة الحجر الصحي، يُمكنك استعمال نسخة عن قرار العزل/ الحجر الصحي أو كبديل عنها شهادة الإجازة المرضية الموقّعة من طبيب الأمراض المعدية.
- يُمكن لولي أمر القاصر الذي لم يبلغ سن السادسة عشر أن يحصل على البديل المالي اليومي الخاص بالمرض المعدى، لو طُلب من قاصرك المكوث في المنزل بسبب المرض المعدى، إذ لا تتمكن عندها من الذهاب إلى العمل.
- إذا اضطررت إلى استعمال خدمة الإسعاف أثناء وجودك في الحجر الصحي/العزل، أخبر بأنك موجود في الحجر الصحي/العزل عند اتصالك بمركز إسعاف الطوارئ.



Social- och hälsovårdsverket
Sosiaali- ja terveysto

06 786 1333

www.sochv.jakobstad.fi/