

توصيات أثناء العزل المنزلي للحالات المؤكدة بالإصابة COVID-19 أو بالأشخاص الذين لهم اتصال مقرب بكم

RACCOMANDAZIONI PER L'ISOLAMENTO DOMICILIARE PER I CASI CONFERMATI DI COVID-19 O PER I CONTATTI STRETTI

- 1) لا تغادر المنزل حتى لو كنت بدون أعراض؛ من الممكن الذهاب إلى حديقة المنزل طالما أنها مستخدمة فقط من قبل من هم في الحجر الصحي.
- 2) قم بقياس درجة الحرارة مرتين يوميًا (صباحًا ومساءً) (يجب قياس درجة الحرارة بعد 4 ساعات على الأقل من تناول الأدوية الخافضة للحرارة).
- 3) يجب تقليل عدد الزوار إلى الحد الأدنى.
- 4) ارتد دائمًا القناع (الجراحي) عند أي اتصال مع المتعاطشين معك أو مع الزوار، وحافظ على مسافة لا تقل عن 1-1.5 متر؛ احم أنفك وفمك عند السعال أو العطس، وتخلص من المناديل الورقية فور استخدامها و اغسل يديك.
- 5) البقاء إذا كان ممكنا في غرفة فردية ومخصصة لك في حالة وجود الأعراض.
- 6) قم بتهوئة عدة مرات في اليوم الغرفة أو الغرف التي تعيش فيها عادة.
- 7) إذا أمكن، استخدم حمامًا مخصصًا لك أو بدلاً من ذلك يجب تعقيم الحمام بشكل صحيح بعد الاستخدام.
- 8) تناول الغداء بعد أفراد الأسرة الآخرين وقم باستخدام فقط الأواني التي تستخدمها شخصيا.
- 9) الحفاظ على نظافة اليدين عن طريق غسلها كثيرًا بالماء والصابون أو المنظفات التي تحتوي على الكحول. لتجفيف اليدين، بعد الغسيل استخدم المناشف الورقية التي يجب التخلص منها على الفور أو بدلاً من ذلك استخدم مناشف شخصية بحتة مع الاحتفاظ بها منفصلة.
- 10) اغسل الملابس والمناشف والملابس تحت 90 درجة مئوية بمنظف عادي؛ إذا كان غير ممكن الغسيل تحت 90 درجة مئوية بسبب خصائص القماش، أضف في دورة الغسيل المبيض أو المنظفات التي تحتوي على هيبوكلوريت الصوديوم.
- 11) نظف الغرف والأسطح بمنظف متعادل ثم بمحلول هيبوكلوريت الصوديوم ذا معدل 0,1% أو في حالة المواد التي يمكن أن تتلف بواسطة هيبوكلوريت الصوديوم استعمل محلول يحتوي على 70% من كحول إيثيلي.
- 12) إذا تفاقم الأعراض مع صعوبة في التنفس، اتصل بالطبيب المعالج أو الإسعافات الأولية 118