



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، و**مساعدة** الأشخاص القريبين منا. وفي حال ظهرت عليك **أعراض** (حمى أو سعال أو ضيق التنفس)، عليك اتباع الخطوات التالية:

-  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. **1 الإنعزال**
-  **ليكن معك هاتف** من أجل الإخبار عن ما يكون لديك من إحتياجات ولكي تتواصل مع أحبائك. **2 حافظ على تواصلك مع الآخرين**
-  إذا شعرت بضيق التنفس أو بأن **حالتك تسوء** بسبب أي أعراض أخرى، **إتصل بالهاتف رقم 112**. **3 هل تشعر بالتثاقل؟**
-  أو **إتصل بالهاتف الذي وضعه الإقليم الذاتي** الذي تسكن فيه أو إتصل هاتفيا بمركز الصحة القريب منك. **4 هاتف الإقليم الذاتي الذي تسكن فيه**
-  تناول دواء **باراسيتامول** للسيطرة على الحمى وضع على جبينك **أقمشة مبللة** أو خذ حماما دافئا لخفض درجة الحرارة و**اشرب سوائل وخذ قسطا من الراحة**، لكن قم بحركات في الغرفة من حين لآخر. **5 الرعاية الذاتية**
-  الآن وبعدهما قمت بالأمر المستعجلة، قم بدراسة **وصايا الإنعزال في المنزل** وطبّقها وأخبر الذين يعيشون معك بأن عليهم أن يدخلوا في الحجر الصحي. **6 الإنعزال في المنزل**
-  تأكد من أن جميع من في المنزل يعرفون **كيفية غسل اليدين بشكل صحيح**. **7 غسل اليدين**
-  إذا **سأبت حالتك** وأصبحت تعاني من صعوبة في التنفس أو أنك لم تتمكن من السيطرة على الحمى، **إتصل هاتفيا برقم 112**. **8 إذا سأبت حالتك**
-  يجب الحفاظ على **العزل ما لا يقل عن 10 أيام** منذ بدء الأعراض شرط أن تكون انقضت 3 أيام على اختفاء الأعراض السريرية. **9 ما لا يقل عن 10 أيام**
-  سيتم الإشراف على **مرحلة التتبع والشفاء** من طرف طبيب الرعاية الأولى أو وفق تعليمات كل إقليم ذاتي. **10 الشفاء**