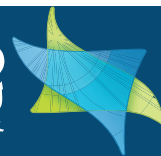


وزارة الصحة تعلن: إبقوا في البيت

فيما يلي التعليمات الجديدة الصادرة عن وزارة الصحة:

- 1. لا يجوز مغادرة البيت، باستثناء الحالات التي تستلزم ذلك**
 - 2. لا يجوز مغادرة البيت** للمكتبات والمتاحف، أو لمتنزهات، أو لملاعب الأطفال، أو لشاطئ البحر، أو للمحميات الطبيعية والحدائق العامة أو للمساحات العامة الأخرى، ما عدا مغادرة الأطفال في إطار العائلة فقط أو مع حيوان الأخرى.
 - 3. لا يجوز القيام بنشاطات لامنهجية** إطلاقاً، وحتى مع حد أدنى من المشاركين، ويمكن ممارسة نشاط رياضي غير منظم خارج البيت ضمن مجموعة تضم عدداً لا يتجاوز 5 أشخاص مع الحرص على مسافة مترين بين بعضهم البعض
 - 4. يجب ممارسة العلاقات الاجتماعية من خلال وسائل الاتصال عن بعد** وتجنب استضافة الأصدقاء وأفراد العائلة الذين لا يسكنون معكم في البيت.
 - 5. تعليمات للمواطنين الموجودين في خطر-** يجب على المسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة وخيمة في كل فئة عمرية، وبأمراض مستدامة في المسالك التنفسية بما في ذلك الربو، وأمراض المناعة الذاتية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وأمراض وحالات تضرب بجهاز المناعة، والمرضى المصابين بأمراض خبيثة وأمراض تضرب بجهاز المناعة الامتناع قدر الإمكان عن الخروج من البيت وعن استضافة الأشخاص في البيت، ما عدا الخدمات الحيوية. ويجب الاستعانة بالأصدقاء وبأفراد العائلة لتزويد إمدادات للبيت.
 - 6. تقليل الحاجة لخروج الأشخاص من بيوتهم من خلال الأدوات التالية:**
 - العمل عن بعد، وإجراء مكالمات فيديو ومؤتمرات هاتفية
 - يتعين على كل صاحب عمل الحرص على وجود مسافة مترين بين العمال والتأكد من الالتزام بقواعد النظافة الشخصية والبيئية
 - خدمات التوصيل- فقط بالتسليم عند باب البيت
 - الخروج للخضوع لعلاجات الأسنان- يوصى بتنفيذها فقط في حالات ضرورية
 - 7. استهلاك الخدمات الطبية:**
 - يوصى باستهلاك الخدمات الطبية عن بعد
 - يجب إنشاء بمجرد فرض الإغلاق وسائل الاتصال بصندوق المرضى الذي تتبعون له
 - إذا كنتم تشعرعون بأنكم تطورون حُقى مصحوبة بأعراض تنفسية أو بدونها، فعليكم الدخول إلى حجر صحي منزلي والامتناع عن التعامل مع أفراد العائلة. يجب قياس درجة حرارة الجسم مرتين يومياً.
 - * في حال ظهور حُقى، يتعين على المريض المكوث في حجر صحي لمدة تصل إلى يومين بعد تلاشي الحُقى. بينما لا يتعين على باقي أفراد العائلة المكوث في حجر صحي إلا في حالة تشخيص الإصابة بفيروس كورونا
- 
- البقاء في البيت
- 
- بدون الحدائق العامة والمنتزهات
- 
- بدون النشاطات اللامنهجية
- 
- البقاء على اتصال عن طريق الهاتف
- 
- الاعتناء بالمسنين
- 
- العمل عن بعد
- 
- مرضى؟ اتبعوا التعليمات بشدة



قواعد التصرف الأخرى

1. الامتناع عن الملامسة الجسدية بما في ذلك العناق ومصافحة الأيدي



الامتناع عن الملامسة الجسدية

2. فتح الأبواب ليس من خلال راحة اليد المكشوفة



عدم لمس الوجه

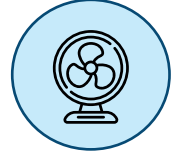
3. التقليل من ملامسة الوجه

4. غسل اليدين خلال أحيان متقاربة



غسل اليدين في أحيان متقاربة

5. تهوية البيت



تهوية البيت

6. الحرص على تعقيم مقابض الأبواب والأبواب



عدم اللمس باليد

7. الامتناع عن تدخين السجائر، أو السجائر الإلكترونية أو النارجيلة

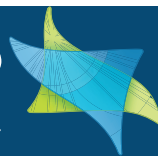


تناول الطعام لوحدهم، دون تقاسمه

8. الامتناع عن استخدام الأواني المشتركة لتناول الطعام أو عن تقاسم الطعام بنقله من فم إلى فم



وزارة
الصحة
لحياة أكثر صحة



قواعد التصرف خارج البيت

متى يجوز مغادرة البيت

- عند الحاجة لتلقي علاج طبي عاجل - يحظر على مرضى يعايشون الحمى والأعراض التنفسية مغادرة البيت، ما عدا في حالات طوارئ طبية.
- العمال - وفقاً للتعليمات الصادرة عن الحكومة وللأنظمة التي ستصدر بشكل منفصل.
- الخروج لشراء الاحتياجات الأساسية إذا تعذر توريد المنتجات من خلال خدمة توصيل أو عن طريق أحد أفراد العائلة (إذا كان الحديث يدور عن مسنين أو مرضى مصابين بأمراض مزمنة).
- الجنازات - يجب تخفيف عدد المشاركين قدر الإمكان إلى الحد الأدنى المطلوب وحصرهم على أفراد العائلة المقربين فقط والالتزام بمسافة مترين بين شخص وغيره. ويجب تجنب التواجد في أماكن مغلقة.
- يمكن الخروج لمدة 10 دقائق لنزهة فردية في أماكن معزولة أو الخروج إلى ساحة البيت. يجب على كل شخص النزول لوحده بالمصعد أو تجنب التواجد بالقرب من أشخاص آخرين.
- رعاية الأطفال - لا يجوز إلا لعائلتين اثنتين رعاية أطفالهما الصغار بشكل دائم.

كيف ينبغي التصرف عند الخروج من البيت

- الخروج من خلال سيارة خصوصية - شخص واحد في السيارة فقط أو أفراد عائلة يعايشون في نفس المنزل، ما عدا عند ضرورة الاصطحاب مثل النقل لتلقي علاج غير عاجل.
- الالتزام بمسافة مترين بين شخص وغيره، عند الوصول إلى مكان عام يتواجد فيه الأشخاص.
- الحرص على نظافة اليدين والنظافة التنفسية.

كيف ينبغي التصرف في العمل

- يجب الحرص على وجود مسافة مترين على الأقل بين العمال في كافة الأماكن والمواقع التي يتواجد فيها العمال.
- يجب قياس حرارة الجسم قبل الخروج للعمل. في حال ظهرت حمى أو أعراض مرضية تنفسية لا يجوز الوصول للعمل ويجب التقيد بقواعد الحجر الصحي المنزلي. يوصى بإعداد جدول لتدوين درجة حرارة الجسم (القياس مرة واحدة صباحاً ومرة واحدة مساءً)
- يجب غسل اليدين عند الدخول والخروج إلى العمل، وكذلك مرة واحدة كل 3 ساعات على الأكثر.
- يجب الحرص قدر الإمكان على تجنب ملامسة الأنف والفم، وعلى غسل اليدين بعد مثل هذه الملامسة.
- يجب توزيع المناديل / ورق المراض لتكون متاحة بسهولة أمام جميع العمال.
- يجب الحرص على الالتزام بقواعد التصرف المذكورة أعلاه.

- اعتباراً من يوم الأحد الموافق 22 مارس/ آذار، سيتم إيقاف الأنشطة الاختيارية في المستشفيات العامة. وسيتم إصدار بيان مفصل بهذا الشأن.
- يجب إغلاق المحلات التجارية غير الحيوية حسب تعريفها بموجب الأمر (محلات الغذاء والأدوية ولوازم التجميل ستبقى مفتوحة).

