

تعليمات النظافة الموجهة للمرضى ذوي أعراض فيروس كورونا, والذين تم عزلهم في منازلهم.

إذا كنت مصابا بفيروس كوفيد-19 أو كانت هناك شكوك أنك مصاب بهذا الفيروس, و هذا يعني أنه ظهرت فيك بعض الأعراض, اتبع إذن النصائح الآتية من أجل تجنب انتشار فيروس كوفيد-19 وسط أفراد أسرتك ومجتمعك.

إلزم بيتك طالما فيك أعراض.

يجب التقليل من أنشطتك خارج المنزل. لا تذهب للشغل, للمدرسة أو للأماكن العمومية. لا تستعمل وسائل المواصلات العمومية, تجنب كل الزيارات للمنزل.

قم بمتابعة أعراضك.

إذا تضاعفت أعراضك (مثلا صعوبات في التنفس, أو الحمى الحادة,...) قم بالإتصال حينها بدكتور العائلة من أجل برمجة إستشارة. إذا ذهبت مباشرة للمستعجلات, أخبر مكتب الإستقبال بأنك مريض بفيروس كوفيد-19. لكي يتم إتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل تفادي أي اتصال بالأشخاص الآخرين.

إذا لاحظت أعراضا لدى فرد من أسرتك (مثل الحمى, السعال, إلخ) إتصل حينها بدكتورك.

إبقى بعيدا على أقربائك.

إستعمل غرفة جيدة و مهوية إذا كان الأمر ممكنا, من أجل النوم فيها. إبتعد قدر الإمكان عن الغرف المشتركة في المنزل. إذا كان الأمر ممكنا إستعمل غرفة و مرحاضا مغائرا لما يستعمله بقية الأسرة.

إلبس قناعا للتنفس.

إذا كنت قريبا من الآخرين, إلبس كمامة طبية, أو حافظ على مسافة أكثر من 1,5 مترا بينك و بين الآخرين, إستعمل شالا أو قماشيا يغطي الفم. ينتقل الفيروس عن طريق قطرات التفال خلال الكلام, السعال, و العطس... على مسافة 1,5 متر. إذا كنت تستعمل قماشيا, فعليك غسله يوميا. إذا كنت تستعمل كمامة طبية, فعليك رميها مباشرة في صندوق القمامة بعد تبديلها (عليك تبديل الكمامة بعد 3 ساعات من استعمالها)

قم بتهوية المساحات السكنية.

إفتح لعدة مرات نوافذ الغرف التي يتواجد بها مرضى و ذلك لمدة 30 دقيقة. غطي أنفك و فمك إذ عطست أو سعلت.

مدة العمل بهذه الإجراءات تناقشها مع دكتور العائلة, لكن في كل الأحوال يلزم العمل بها لغاية إختفاء الأعراض (على الأقل ل 7 أيام).

إستعمل من أجل هذا مناديل أو منشفات ورقية. إذا كنت لا تتوفر عليها, فقم بالسعال أو العطس داخل مرفقك, أو داخل قميصك,...

إرم المنديل الورقي مباشرة / ضع المنشفة القماشية في كيس لكي تغسلها في نهاية اليوم. قم بغسل يديك بعد ذلك.

إغسل يديك.

إغسل يديك كل مرة بعد العطس أو السعال, و كذلك بعد كل استعمال للمرحاض, وكل مرة لمست فيه مناديل متسخة, ... و ذلك عدة مرات في اليوم, بالماء و الصابون, أو باستعمال معقم كحولي (حيث يتوفر على 60 في المائة من الكحول). قم بفرورها لمدة 20 ثانية على الأقل و قم بتجفيفها بعد ذلك. يجب على شركائك في المنزل غسل أيديهم كذلك باستمرار, و تفادي لمس أعينهم, أنفهم و فمهم بأيدي غير مغسولة. يفضل إستعمال المناديل التي يتم رميها بعد الإستعمال من أجل مسح اليدين, أو إغسل المناديل القماشية مباشرة بعد انتفاخها (إجمعها في كيس ووضعها مباشرة في الغسالة).

لا تشارك أحدا أعراضك

لا تشارك الصحنون, الكؤوس, فرشاة الأسنان, منشفات أو أغطية السرير مع الآخرين. يجب غسل هذه الأعراض بإمعان بعد إستعمالها بالماء و الصابون.

لا تشارك سيجارة شخص آخر. تناول وجباتك لوحدهك.

قم بتعقيم الأماكن.

قم بتنظيف الأماكن مرة واحدة في اليوم إذا كان ممكنا ( مائدة الأكل, خزانة السرير, مقابض الأبواب, الأرضية,...) بالماء الذي يحتوي على الأقل على 1 في المائة من السائل المبيض (ضع 10 مل من السائل المبيض في قنينة لتر واحد, و أتمم مملأها بماء الصنبور).

تنظيف المراض بعد الإستعمال,

قم بإقفال مغلقة المراض بعد التغوط, قم بتسريب الماء فيها, إنتظر 5 دقائق. إغسل المراض بعدها بماء يحتوي على الأقل على 1 في المائة من السائل المبيض. لا تخلط سوائل الكلور مع أدوات التنظيف الأخرى. اهتم بالنظافة قدر الحاجة.

قم بمناقشة هذه الإجراءات مع دكتور العائلة, لكن هي صالحة على الأقل لغاية إختفاء الأعراض ( على الأقل 7 أيام).

من اجل معلومات إضافية: <http://www.info-coronavirus.be/nl/>