

## Informatiebrief nauw contact (Arabisch)

### رسالة للعلاقات الوثيقة لشخص مصاب بفيروس كورونا

سيدي المحترم، سيديتي المحترمة،

تتلقى هذه الرسالة لأنك كنت بقرب شخص مصاب بفيروس كورونا. فتُعتبر "علاقة وثيقة". يرجى قراءة هذه الرسالة بعناية. تجد في هذه الرسالة القواعد التي يجب عليك مراعاتها.

من الممكن أن تكون قد أصبت بفيروس كورونا. في هذه الحالة من الممكن أن تكون معدياً لأشخاص آخرين، حتى لو لم تكن لديك أية أعراض الآن. لذلك يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام. أطلقنا على هذا اسم "الحجر الصحي".

#### الفحص مباشرة:

يمكن أن يتم فحصك، قم بذلك في أقرب وقت ممكن. يمكننا الكشف عن فيروس كورونا بسرعة عن طريق الفحص في أقرب وقت ممكن لكي نحد من انتشار الفيروس. حدد موعدًا خاصًا لذلك عبر 0800-2035.

إذا تبين أنك مصاب بفيروس كورونا ستراعي [الانعزال المنزلي](#). ستتصل مصلحة GGD بك.

إذا تبين أنك لست مصابًا بفيروس كورونا (بعدُ) يجب عليك مراعاة الحجر الصحي في المنزل رغم ذلك. يرجع هذا إلى أنه لا يزال بإمكانك أن تمرض.

#### الفحص في اليوم 5:

يمكن أن يتم فحصك (من جديد) في أو بعد يوم 5 بعد الاقتراب من الشخص المصاب بفيروس كورونا لآخر مرة (راجع المعلومات في الصفحة حول [الحجر الصحي](#)). حدد موعدًا خاصًا لذلك عبر 0800-2035.

إذا تبين (من جديد) أنك غير مصاب بفيروس كورونا فلا تحتاج للبقاء في المنزل. فهناك احتمال ضعيف جدًا أن تمرض لاحقًا.

- احرص على ألا تتصل بأشخاص كبار السن أو مرضى لمدة 10 أيام.
- إذا كنت تعمل في قطاع الرعاية يرجى التشاور مع رب العمل.
- انتبه إلى الأعراض كذلك عندما يُسمح لك بالخروج مرة أخرى. إذا ظهرت عليك الأعراض أو إذا تغيرت الأعراض فابق في المنزل واخضع للفحص مرة أخرى. تشاور مع مصلحة GGD في هذا.

#### الفحص في حالة وجود أعراض:

قد تظهر عليك أعراض، مثلًا:

- أعراض الزكام (زكام الأنف وسيلان الأنف والعطس وآلام في الحلق)
- السعال
- ضعف مفاجئ للشم أو الذوق
- صعوبة التنفس
- ارتفاع درجة الحرارة أو الحمى.

إذا ظهر عليك أحد هذه الأعراض أو أكثر، فأطلب إجراء الفحص، حتى لو سبق لك أن تلقيت نتيجة فحص سلبية. يمكن أخذ الموعد عبر 0800-2035. في حالة الشك أو إذا ظهرت أعراض أخرى، يرجى الاتصال هاتفياً بمصلحة GGD المحلية. ستناقش مصلحة GGD معك فيما إن كان من الحكمة الخضوع للفحص.

هل أنت بحاجة إلى المساعدة خلال الحجر الصحي في المنزل بسبب كورونا؟ راجع [المنشور حول المساعدة والدعم خلال الحجر الصحي في المنزل](#) على موقع [Rijksoverheid.nl/quarantaine](http://Rijksoverheid.nl/quarantaine). هل يُسمح لك بالخروج من المنزل من جديد؟ اتبع عندئذ القواعد العامة ضد فيروس كورونا والتي أصدرتها الحكومة. راجع [Rijksoverheid.nl](http://Rijksoverheid.nl) للمزيد من المعلومات. هل لديك أسئلة أخرى؟ اتصل هاتفياً بمصلحة GGD القريبة منك أو راجع [فيروس كورونا على موقع Rijksoverheid.nl](#).

هل أنت مريض جداً وبحاجة إلى مساعدة طبية؟ لا تذهب إلى طبيب الأسرة أو المستشفى. [اتصل هاتفياً](#) فوراً بطبيب الأسرة. أخير الطبيب أنه يجب عليك البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا.

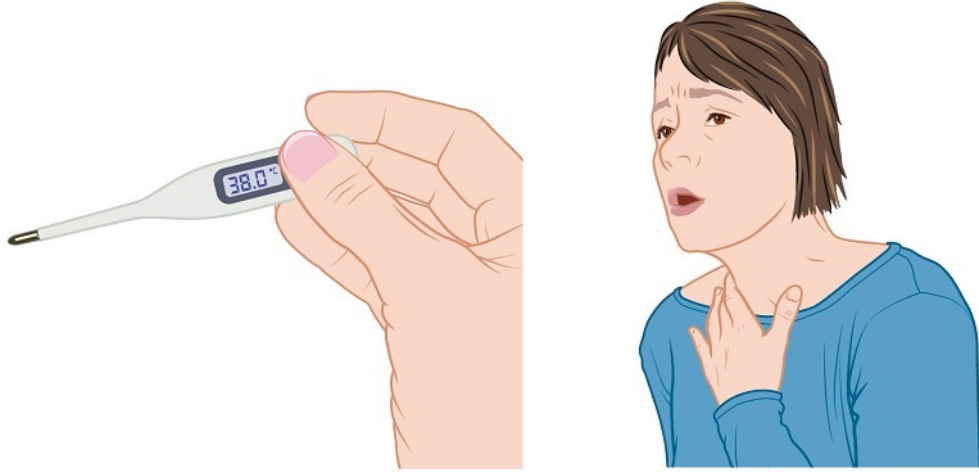
## القواعد الخاصة بالحجر الصحي في المنزل

### 1. ابق في المنزل ولا تستقبل زيارة



- لا يُسمح لك بالخروج ولا بالذهاب إلى المدرسة أو إلى العمل.
- اجعل أشخاصاً آخرين يشترتون البضائع لك.
- إذا لم يكن ذلك ممكناً حقاً، يُسمح لك بالخروج لفترة قصيرة لشراء البضائع. يسمح بذلك فقط إن لم تكن لديك أعراض. حافظ على مسافة 1.5 متر ولا تلمس أحداً.
- يسمح لك بالجلوس في حديقةك أو في شرفتك.
- لا يسمح لأحد بالقدوم لزيارتك إلا من أجل المساعدة الطبية (مثل طبيب الأسرة ومصلحة GGD).
- يسمح فقط لمن يسكن معك بالتواجد في المنزل معك.

## 2. انتبه إلى الشكاوى الصحية



- يمكن أن تصاب بالأعراض التالية بسبب فيروس كورونا:
  - أعراض الزكام (زكام الأنف وسيلان الأنف والعطس وآلام في الحلق)
  - السعال
  - ضعف مفاجئ للشم أو الذوق
  - صعوبة التنفس
  - ارتفاع درجة الحرارة أو الحمى.
- إذا كنت تعتقد أنك أصبت بالحمى فقم بقياس درجة حرارتك باستخدام محرار. يمكن قياسها عن طريق فتحة الشرج أو الأذن. تكون مصابًا بالحمى إذا كانت درجة الحرارة 38 درجة مئوية أو أعلى.

## 3. السعال والعطس في داخل المرفق وغسل اليدين

- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. قم بذلك دائمًا:
  - بعد السعال والعطس
  - بعد زيارتك للمرحاض
  - بعد التنظيف والترتيب
  - قبل الطبخ والأكل.



- استخدم المناديل الورقية للسعال.
- في حالة عدم توفر منديل ورقي في متناول اليد اسعل في داخل المرفق.
- استخدم المنديل مرة واحدة فقط ثم ارمه في سلة المهملات. اغسل يديك بعد ذلك.