

# دليل يشرح كيفية عزل نفسك عن

## الآخرين إن كنت تعيش في مساحة مزدحمة و تحمل فيروس كورونا كوفيد-١٩ (مرض الكورونا المعدي)

ص ١

ما هو فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

ص ١

ماذا تفعل ان شككت باصابتك بالفيروس (كوفيد-١٩)

ص ٢

معلومات عن المرحلة الاولى: العزل المنزلي

ص ٣

معلومات عن المرحلة الثانية: عزل مجتمع

ص ٤

معلومات عن المرحلة الثالثة: عزل منطقة

ص ٥

معلومات عن المرحلة الرابعة: الحجر الصحي الكامل

ص ٦

معلومات لمقدمي الرعاية لمرضى فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

ص ٧

إجراءات لمنع إنتشار فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

ص ٨

التعامل مع التوتّر والخوف

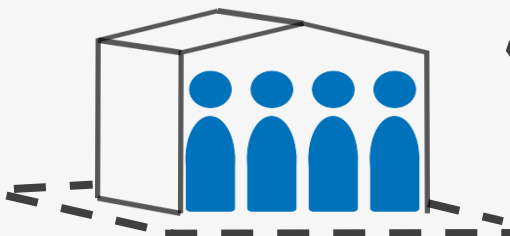
ص ٨

الأشخاص الأكثر عرضة للخطر

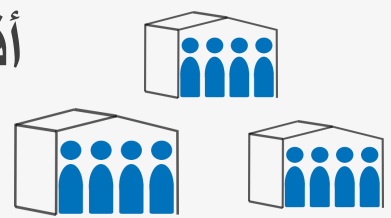
ص ٩

جهات الاتصال

ما هي المساحة المزدحمة؟



أقل من ١٨ م<sup>٢</sup>



مكان يعيش فيه ٤ أشخاص على مقربة من بعضهم البعض وتكون مساحته ١٨ م<sup>٢</sup> أو أقل .

# ١ ما هو فيروس كورونا (كوفيد-١٩)؟

الكورونا (كوفيد-١٩) هو مرض معدٍ يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر من خلال الرذاذ الذي يخرج من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يتنفس شخص مصاب بالفيروس. يمكنك أيضًا التقاط الفيروس إذا لمست أشياء أو أسطحًا أخرى تساقطت عليها قطرات من رذاذ شخص مصاب بالفيروس، ومن ثم لمست فمك أو أنفك أو عينيك.

## أعراض شائعة لفيروس كورونا



# ٢ هل لديك أي شك أنك مصاب بفيروس كورونا (كوفيد-١٩)؟

اتصل بوزارة الصحة العامة  
على الرقم التالي:

٠١٥٩٤٤٥٩

متوفر على مدار الساعة طيلة أيام  
الأسبوع

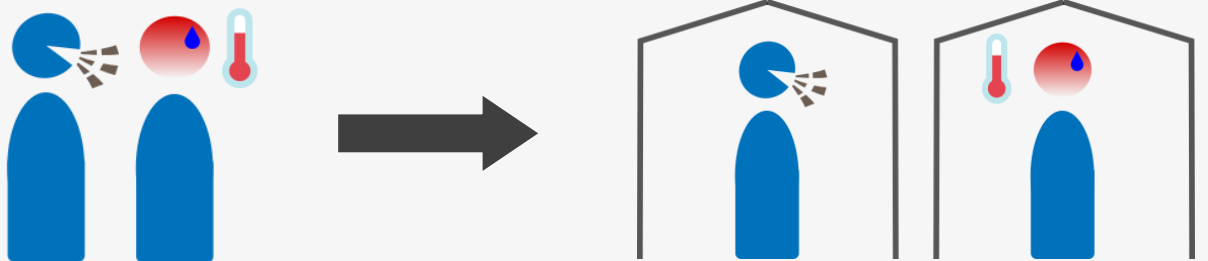
وزارة الصحة العامة

١. تجري الفحص الأولي
٢. تحدد عوامل الخطر
٣. تنصح بما يجب القيام به إذا لزم الأمر
٤. تحوّلك إلى المستشفى لإجراء الفحوصات كما تؤمن النقل المجاني عبر الصليب الأحمر

# ٣ إن كنت تحمل فيروس كورونا (كوفيد-١٩) أو لديك أي شك بذلك، عليك أن تعزل نفسك

حامل الفيروس أو من يشك بذلك

العزل

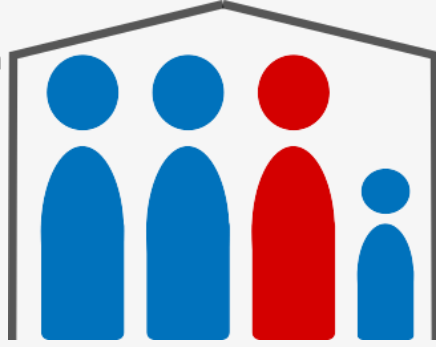


لماذا العزل؟ لمنع الفيروس من الانتشار إلى عدد أكبر من الناس. يحتاج الشخص إلى البقاء في عزلة حتى يتم التأكد من أنه لم يعد بإمكانه نقل الفيروس.

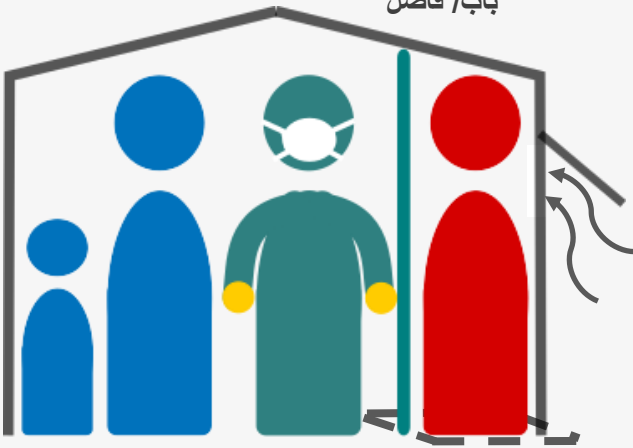
## المرحلة الأولى: العزل المنزلي

إذا كنت مصاباً بفيروس كورونا (كوفيد-١٩)، أو يُشتبه بإصابتك، فعليك عزل نفسك عن الآخرين. إذا كانت أعراضك خفيفة، من المرجح أن يُطلب منك العزل في المنزل.

شخص تأكدت إصابته بفيروس كورونا  
(كوفيد-١٩) أو يشتبه بإصابته



باب/ فاصل



منطقة العزل

على الأقل ٥ م ٢

### عزل الشَّخص المريض

على الشَّخص المريض أن يعزل نفسه في غرفة منفصلة تتمتع بالشروط التالية:

- لا تقل عن ٥ م ٢
- تكون حالتها جيّدة وتوفّر الحماية من تقلّبات الطّقس
- فيها باب يمكن قفله
- فيها نافذة أو منفذ تهوية

يجب أن يبقى الشَّخص بالعزلة حتّى التّعافي بشكل تام.

### تدريب مقدّمي الرّعاية

يتم توفير التدريب اللازم لمقدّمي الرّعاية للأشخاص المصابين بفيروس كورونا (كوفيد-١٩) (مراجعة قسم مقدّمي الرّعاية)



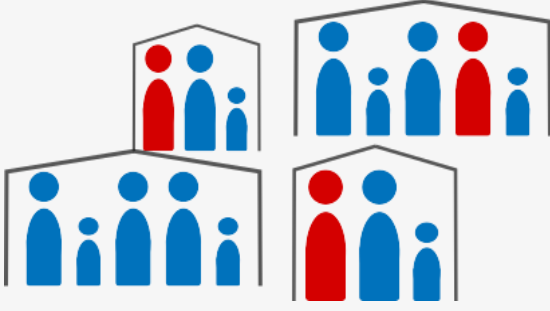
### التقليل من الاستخدام المشترك للأدوات والوسائل المنزلية

تجنب مشاركة الأواني مع المريض. استخدم المراحيض المنفصلة إذا أمكن، وفي حال تعذّر ذلك، قم بالتنظيف جيّداً بعد استخدام الشخص المريض للمرحاض.

للحد من خطر انتشار الفيروس، ستدعم المنظمات الإنسانية مجتمعك لتوفير احتياجات المرضى وتقديم المساعدة كتأمين اللوازم الأساسية لغسل اليدين وأقنعة الوجه والقفازات والمراحيض المنفصلة بالإضافة إلى الأساليب الآمنة للتخلّص من النفايات.

## المرحلة الثانية: عزل مجتمع

إذا جاء اختبار أشخاص من أسر مختلفة إيجابياً، وكانت العزلة المنزلية غير ممكنة، سيتم إنشاء مرفق صغير للرعاية المؤقتة بهدف عزل المجتمع إذا سمحت المساحة بذلك.

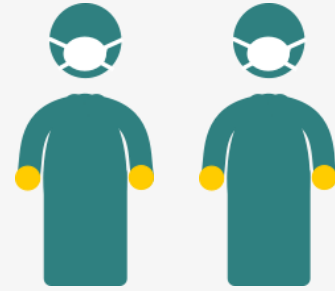


إصابة عدّة اشخاص من المجتمع عينه  
بفيروس كورونا (كوفيد-١٩) وعدم قدرتهم  
على عزل أنفسهم في المنزل



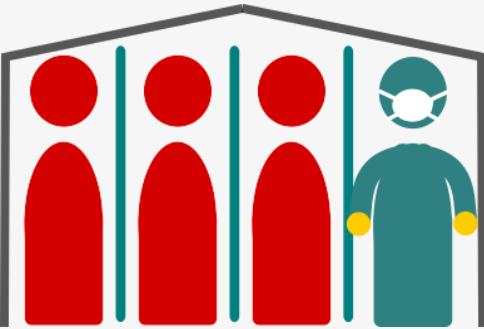
### بناء مركز للرعاية

سيتلقى المجتمع الدعم من المنظمات الإنسانية  
لبناء مركز رعاية مؤقتة بهدف تلبية احتياجات  
من هم في عزلة.



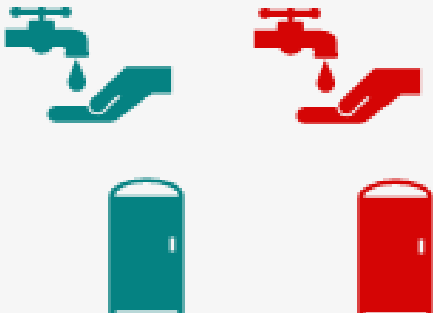
### تدريب مقدّمي الرعاية

يجب اختيار مقدمي الرعاية وتدريبهم  
(مراجعة قسم مقدّمي الرعاية)



### انتقال المرضى الى مركز الرعاية

تكون المساحات المخصّصة للرجال والنساء منفصلة. إذا كان المصاب  
طفلاً أو مسناً أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، يمكن لمقدم الرعاية  
الأساسي (مثل الوالدة) الانضمام إلى هذا الشخص في عزله حتى لو  
لم يكن حاملاً للفيروس (كوفيد-١٩). على مقدم الرعاية اتباع المبادئ  
التوجيهية المقدّمة من المركز ولا يمكن أن يغادر العزلة إلى حين شفاء  
الشخص المصاب بكورونا (كوفيد-١٩) بشكل تام والتأكد من أن مقدم  
الرعاية غير مصاب بالمرض (كوفيد-١٩).

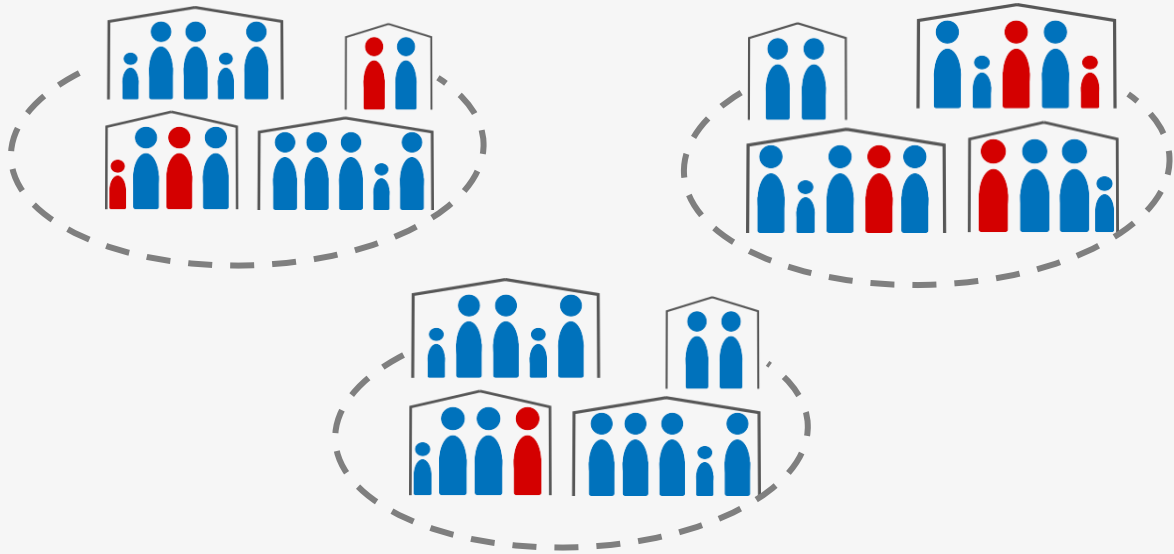


### المراحيض والمياه والنفايات

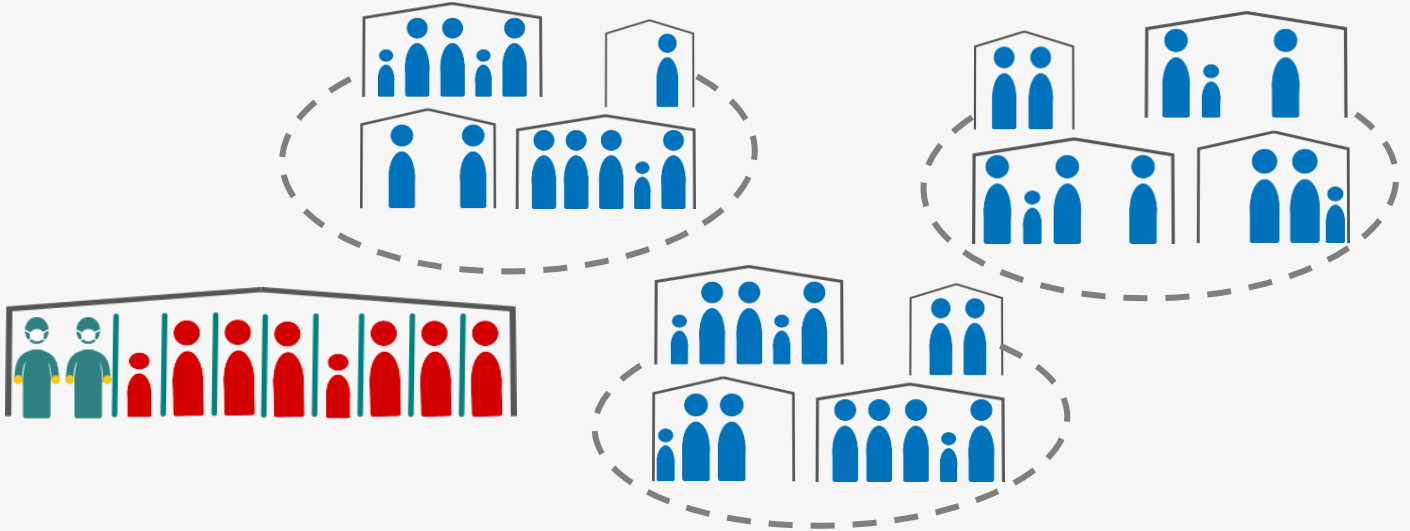
سيتم إنشاء مرافق للمرضى ومقدمي الرعاية بدعم من  
المنظمات الإنسانية. شرط أن لا تستخدم من قبل أي  
شخص آخر.

## المرحلة الثالثة: عزل منطقة

إذا كان اختبار العديد من الأشخاص في مجتمعك إيجابياً وهذا هو الحال أيضاً في المجتمعات المجاورة، يتم عزل المنطقة. ويتم أيضاً إنشاء مركز رعاية مؤقتة في الخارج، ولكن بالقرب من المجتمع.



سيتم إنشاء مركز الرعاية المؤقتة بدعم من السلطات المحلية والمجتمع والمنظمات الإنسانية.



• قد يتم نقل المرضى من المجتمعات المجاورة إلى مركز الرعاية للعزل والعناية إذا تعذر عزلهم منزلياً أو ضمن المجتمع.

• تكون المساحات المخصصة للرجال والنساء منفصلة.

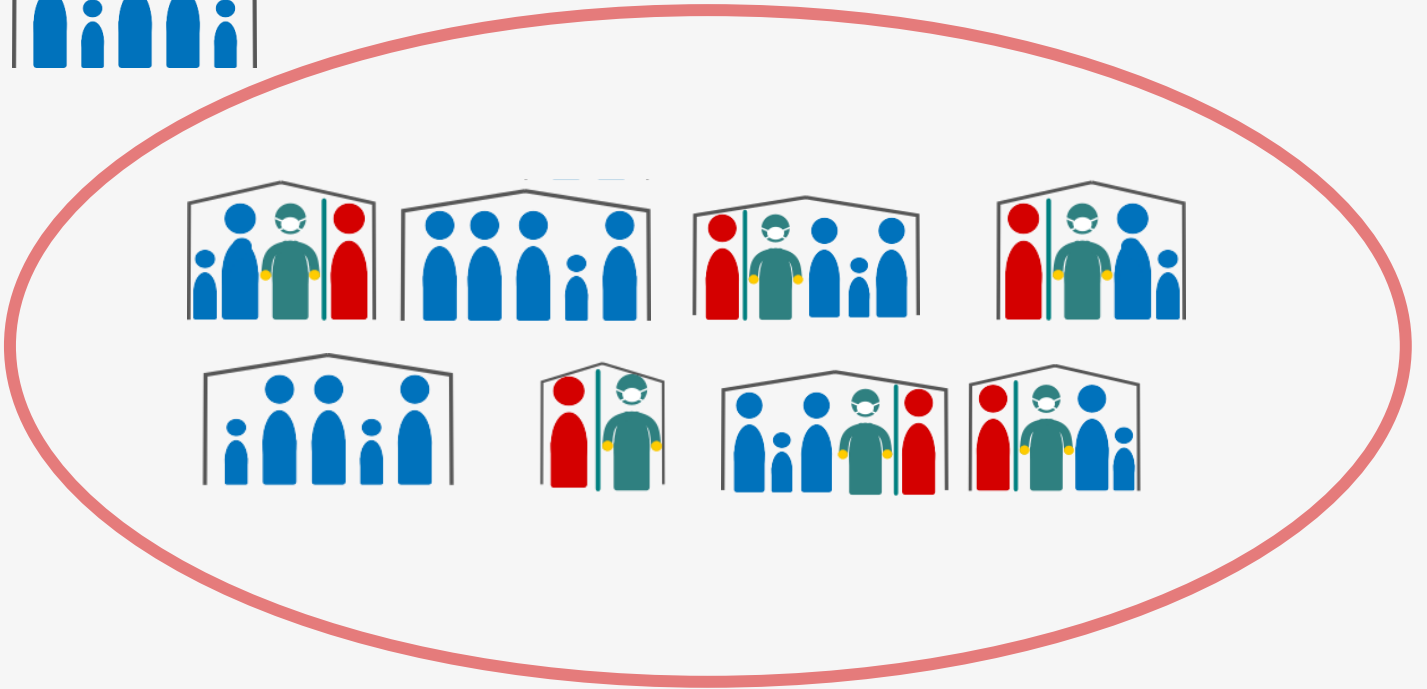
• إذا كان الطفل أو المسن أو الشخص ذي الإعاقة مطلوباً للعزل، فيمكن لمقدم الرعاية الأساسي (مثل الوالدة) الانضمام إليهم في العزلة حتى لو لم يكن حاملاً لفيروس كورونا (كوفيد-19). يجب على مقدم الرعاية اتباع المبادئ التوجيهية للمركز ولا يمكن أن يغادره حتى شفاء الشخص المصاب بكورونا (كوفيد-19) بشكل تام ويتم التأكد من أن مقدم الرعاية غير مصاب بالمرض (كوفيد-19).

• يجب اختيار مقدمي الرعاية من المجتمع وتدريبهم (مراجعة قسم مقدمي الرعاية)

معلومات عن المرحلة الرابعة: الحجر الصحي الكامل لمجتمع معين

إذا كان عدد المرضى في مجتمعك مرتفعاً جداً، فمن المرجح أن تضع السلطات مجتمعك تحت الحجر الصحي

## على الجميع التقييد بمنع التّجول خلال الفترة التي تحددها السلطات



• خلال فترة العزل الكامل، يجب اتباع إرشادات العزل المنزلي (مراجعة المرحلة الأولى)

• للحد من خطر انتشار الفيروس، ستدعم المنظمات الإنسانية مجتمعك لتوفير احتياجات المرضى وتقديم المساعدة كتأمين اللوازم الأساسية لغسل اليدين وأقنعة الوجه والقفازات والمراحيض المنفصلة بالإضافة إلى الأساليب الآمنة للتخلص من النفايات.

**مقدم الرعاية** هو قريب أو مساعد يستطيع الإعتناء بالشخص المصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19) خلال فترة التعافي وتوفير احتياجاته الأساسية مثل تقديم الطعام، أو إزالة النفايات. لا يمكن أن يكون مقدم الرعاية امرأة حامل أو مرضعة أو شخص مسن.



**معدات الحماية** مثل قناع الوجه والقفازات التي ستعمل المنظمات الإنسانية على تأمينها

**التدريب** الذي ستقدمه المنظمات الإنسانية على كيفية تقديم الرعاية مع تقليل مخاطر الإصابة بالفيروس وانتشاره

## نصائح لمقدم الخدمة

ارتدِ قناع وقفّازات تستعمل لمرة واحدة عند لمس الشخص المريض أو الاتصال به. قبل لمس القناع، نظف يديك بالصابون والماء أو بالسوائل المطهرة.

تخلص من قناع الوجه والقفازات التي تستخدم لمرة واحدة بعد استخدامها. يفضل رميها في حاوية مغلقة، وفقاً للخطوات التالية:

1. قم بإزالة القفازات وارمها في الحاوية
2. نظف يديك فوراً بالماء والصابون أو معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
3. قم بإزالة القناع والتخلص منه في الحاوية.
4. نظف يديك مرة أخرى بالماء والصابون أو بمعقم اليدين الذي يحتوي على الكحول لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.



**تجنب مشاركة الأدوات المنزلية مع المريض.** لا تتشارك مع المريض الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الكؤوس، أو أواني الأكل، والمناشف، والفراش، أو غيرها من الأشياء. كما يجب غسل هذه المقتنيات بالماء والصابون بعد أن يستخدمها المريض.

**قدم الطعام أو الدواء للشخص المريض** بوضعه في كيس مغلق أمام الباب.



**نظف وطهر الأسطح** بشكل يومي: الطاولات، تجهيزات المراحيض، والهواتف. اغسل الملابس جيداً.

احفظ أدوات وسوائل التنظيف بعيداً عن متناول الأطفال.



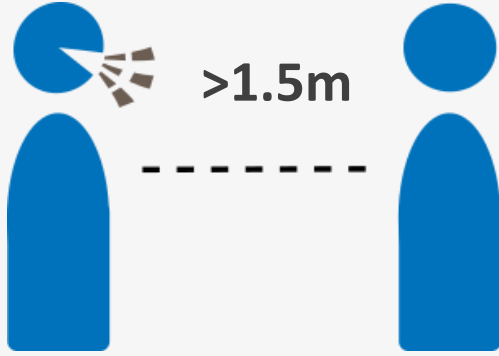
**خصّص سلة مهملات مع غطاء** لرمي الأقمعة والقفازات التي تم التخلص منها وغيرها من الأشياء مثل النفايات الخاصة بالمريض اللتي يمكن أن تكون ملوثة. إحفظ هذه السلة بعيداً عن متناول الأطفال.



**نظف يديك بانتظام**  
نظف اليدين بانتظام لمدة ٢٠ ثانية على الأقل بالماء والصابون أو بمعقم اليدين الذي يحتوي على الكحول



**تجنب لمس العينين والأنف والفم**  
يمكن أن تنتقل اليدين الفيروس من الأسطح إلى الفم أو العينين أو الأنف فيؤدي ذلك الى إصابة الجسد بالفيروس



**حافظ على المسافة الاجتماعية**

حافظ على مسافة متر ونصف على الأقل بينك وبين أي شخص من حولك، وبخاصة الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض كالسعال أو العطس.



**قم بتغطية فمك وأنفك ببوعك (الجهة الداخليّة لكوع اليد) أو بمنديل عند السعال أو العطس.**

تخلص من المناديل المستخدمة على الفور في حاوية مغلقة واغسل يديك بالماء والصابون.



**تجنب الاتصال الجسدي**

امتنع عن المصافحة والمعانقة والتقبيل لأن الفيروس يمكن أن ينتقل للأخرين عن طريق الاتصال الجسدي. تجنب قدر الإمكان مشاركة الأواني والمناشف والفراش مع الآخرين .



**نظف و عقم**

نظف منزلك بالماء والصابون ثم قم بالتطهير بمحلول الكلور المخفف (قياس واحد للكلور على ٩ قياسات للمياه النظيفة). انتبه بشكل خاص للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والحنفيات والكراسي والطاولات.



## التعامل مع التوتر والخوف خلال فترة تفشي المرض

- من الطبيعي أن تشعر بالضغط أو القلق أو الخوف أو الغضب أثناء الأزمات.
- لا تستمع إلى الشائعات، بل استخدم مصادر موثوقة للحصول على معلومات، مثل:

وزارة الصحة: <https://moph.gov.lb/>

<https://www.facebook.com/mophleb>

منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/home>

<https://www.facebook.com/wholeb/>

المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين:

[www.refugees-lebanon.org](http://www.refugees-lebanon.org)

- تحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم. تواصل مع العائلة والأصدقاء من خلال المكالمات الهاتفية والمحادثات والاستفادة من منصات التواصل الاجتماعي.
- إذا شعرت بالإرهاق، تحدث إلى عامل في القطاع الصحي أو أخصائي اجتماعي أو شخص متخصص في مجالات مشابهة أو شخص موثوق به ضمن مجتمعك (على سبيل المثال رجل دين أو أحد كبار أو شيوخ المجتمع).
- قد تختلف ردود فعل الأطفال في حالات كهذه فقد يصبحوا أكثر تشبهاً أو قلقاً أو حتى أكثر غضباً. يحتاج الأطفال إلى الحب والاهتمام البالغين في الأوقات الصعبة. امنحهم المزيد من الاهتمام ولا تنسى أن تتحدث معهم بلطف لطمأنتهم.
- يمكن أن ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-19) من شخص إلى آخر، ولكن إذا التزمنا جميعاً بإجراءات الوقاية واتبعنا الإرشادات سنتمكن من إيقاف انتشار الفيروس والبقاء بصحة جيدة.

## الأشخاص الأكثر عرضة للخطر

- يعتبر كبار السن والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية خطيرة الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة ويجب توخي الحذر (مراجعة الصفحة ٧)



- على النساء المرضعات الاستمرار في الرضاعة. إذا ظهرت عليك الأعراض، ارتدي قناعاً أثناء تواجدك بالقرب من الطفل واغسل يديك قبل وبعد الاتصال بالطفل. انظر إلى الإجراءات الوقائية (مراجعة الصفحة ٧)

## وزارة الصحة العامة:

إذا كان لديك أعراض (حرارة مرتفعة، سعال، صعوبات في التنفس، سعال أنفي، التهاب في الحلق، يرجى الاتصال على الرقم التالي: **٠ ١٥٩٤٤٥٩** ٢٤ ساعة في اليوم طيلة أيام الأسبوع

## الصليب الأحمر اللبناني:

للنقل عبر سيارة الإسعاف إتصل بالرقم ١٤٠ - ٢٤ ساعة في اليوم طيلة أيام الأسبوع أما بالنسبة للأشخاص المصابين بالكورونا، فيجب الحصول على موافقة مسبقة للنقل المجاني من وزارة الصحة العامة. يمكنهم الإتصال على خط الساخن: **٠ ١٥٩٤٤٥٩**

## نكست كار (NEXTCARE) لبنان:

لحالات الطوارئ التي تهدد الحياة ولحالات الاستشفاء، يرجى الاتصال على ٠١-٥٠٤٠٢٠ ٢٤ ساعة في اليوم طيلة أيام الأسبوع

## امبرايس لايفلاين (Embrace Lifeline)

للدعم المعنوي اتصل على ١٥٦٤

## المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين:

بيروت/جبل لبنان: ٠١٨٢٠٨٤٨ (من الاثنين الى الجمعة من ٧ صباحاً حتى ٥ ب.ظ.)

البقاع: ٧٦٦١١٨١١ - ٨١٤٧٧٢٤٨ - ٨١٤٧٧٢٤٩ - ٨١٤٧٧٢٥٠ - ٨١٤٧٧٢٥١ - ٨١٤٧٧٢٥٢ (من الاثنين الى الجمعة من ٨:٣٠ صباحاً حتى ٤ ب.ظ.)

الشمال: ٠٦٢٠٥٠٠٣ (من الاثنين الى الجمعة من ٨ صباحاً حتى ٤ ب.ظ.)

الجنوب: ٠٧٣٤٣١٤٤ (من الاثنين الى الجمعة من ٨:٣٠ صباحاً حتى ٤ ب.ظ.)

لبنان: ٠١-٥٩٤٢٥٠ (من الاثنين الى الجمعة من ٨ صباحاً حتى ٥ ب.ظ.)

<https://www.refugees-lebanon.org>



Inter-Agency  
Coordination  
Lebanon