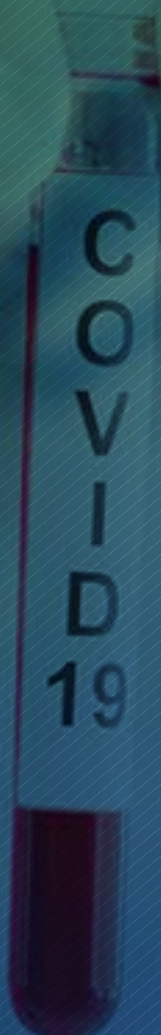


ENGLISH

中文

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

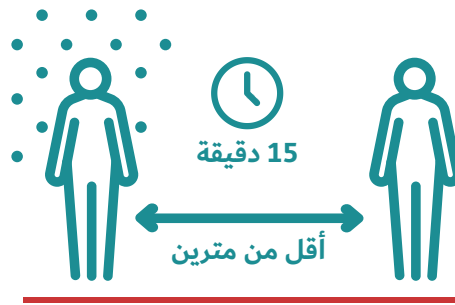
هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



الدليل الإرشادي لمخالطي الحالات الإيجابية لمرض كوفيد-19

يناير 2021

من هو المخالط لمصاب بمرض كوفيد-19؟



هو كل شخص قضى وقتاً على مقربة من حالة تأكدت إصابتها بمرض كوفيد-19 سواءً قبل ظهور الأعراض على الحالة بيومين، أو منذ يوم إجراء اختبار كوفيد-19 الإيجابي للحالة المؤكدة، أو في أي وقت خلال فترة المرض ومدتها 10 أيام.

الحجر الصحي



تبدأ فترة الحجر الصحي من تاريخ آخر لقاء مع الشخص المصاب بعد ثبوت إصابته بمرض كوفيد-19، ولمدة 10 أيام إذا كان اللقاء مدته أكثر من 15 دقيقة وبمسافة تقل عن مترين.

مثال: إذا تناولت وجبة العشاء مع صديق بتاريخ 1 سبتمبر، وتأكدت إصابته بتاريخ 3 سبتمبر، يكون الحجر من 1 سبتمبر (تاريخ آخر مخالطة) إلى 10 سبتمبر.

رحلة المخالطين

ما يتوجب فعله في حال مخالطة شخص مصاب بمرض كوفيد-19؟

- 

01

عند معرفة الشخص بأنه مخالط عليه حجر نفسه في غرفة منفردة لمدة 10 أيام، مراعاة للأشخاص غير المخالطين، مع تطبيق الإجراءات الاحترازية.
- 

02

ستقوم هيئة الصحة بدبي بالتواصل وإبلاغ المخالط. يمكن للشخص المبادرة بالاتصال بهيئة الصحة بدبي 800342.
- 

03

البقاء في الحجر الصحي لمدة 10 أيام، ولا حاجة لعمل الفحص المخبري PCR في حال عدم ظهور أعراض للمرض.
- 

04

عند ظهور أعراض للمرض خلال فترة الحجر الصحي، يجب الاتصال بالرقم 800342 لحجز موعد لإجراء فحص PCR مباشرةً ولو كانت الأعراض طفيفة.
- 

05

إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية، سيتم التواصل مع المخالط لاستكمال إجراءات العزل الصحي. أما إذا كانت نتيجة الفحص سلبية فيتوجب على المخالط مواصلة فترة الحجر لمدة 10 أيام.

يمكن للمخالط الحصول على شهادة استكمال مدة الحجر الصحي من خلال الاتصال على الرقم المجاني 800342



الأسئلة الشائعة

ما هي أعراض مرض كوفيد-19 ؟



آلام في الجسم



سعال



حمى وارتفاع في درجة
الحرارة 37.5°C



سيلان الأنف



ألم في الحلق



ضيق وصعوبة
في التنفس



الصداع



الغثيان



الإسهال



فقدان حاستي الشم والتذوق

قد يكون الشخص مصاباً بالفيروس ولكن لا تظهر عليه أية أعراض



الأسئلة الشائعة

متى يعتبر الشخص مخالطاً لحالة إيجابية؟



يُعتبر الشخص مخالطاً إذا قضى وقتاً على مقربةٍ من حالةٍ تأكدت إصابتها بكوفيد-19 بمسافة أقل من مترين ولمدةٍ تزيد عن 15 دقيقة (أثناء العمل أو الدراسة أو مع أحد أفراد العائلة أو أثناء استخدام وسائل النقل العام أو غيرها) سواء قبل ظهور الأعراض على الحالة بيومين، أو منذ يوم إجراء اختبار كوفيد-19 الإيجابي للحالة المؤكدة (التي لم تظهر عليها أعراض)، أو في أي وقت خلال فترة المرض ومدتها 10 أيام.

متى يبدأ الحجر الصحي؟



يبدأ الحجر الصحي من تاريخ آخر مخالطة مع حالة إيجابية مؤكدة لمدة 10 أيام.
فمثلاً: إذا كنت قد تناولت العشاء مع أحد الأصدقاء في 1 سبتمبر وفي 3 من سبتمبر تم إبلاغك أن صديقك قد ثبتت إصابته بمرض كوفيد-19، فستبدأ فترة الحجر الصحي من 1 سبتمبر (تاريخ آخر مخالطة) حتى 10 سبتمبر.



الأسئلة الشائعة



ماذا يعني الحجر الصحي؟

يعني تقييد حركة المخالطين والمحتكين بحالة إيجابية لمدة 10 أيام وذلك للحد من اختلاطهم بالآخرين خلال هذه الفترة والتي تبدأ من تاريخ آخر مخالطة مع حالة إيجابية مؤكدة.

وتعتبر مدة 10 أيام هي فترة الحضانة المثبتة علميًا لفيروس كوفيد-19 حيث من المحتمل انتقال الفيروس وحدث عدوى خلال هذه الفترة.



لماذا تم تحديد مدة 10 أيام للحجر الصحي ولماذا يجب إتمام هذه المدة؟

لأن مدة حضانة الفيروس تمتد إلى 10 أيام، ولو لم تظهر الأعراض، حتى لو كنت في حالة صحية جيدة لأنك قد تكون حاملًا للفيروس وتتسبب بالعدوى للآخرين في هذه الفترة.



الأسئلة الشائعة

هل الخضوع للحجر الصحي يعني أنني مصاب بمرض كوفيد-19؟



يعتبر الحجر الصحي إلزامي، ولكن ليس بالضرورة أن يكون جميع المخالطين مصابين بالفيروس وهذا الإجراء احترازي للتأكد من عدم انتقال العدوى لهم ولغيرهم.

ما هي أنواع الحجر الصحي؟



الحجر المنزلي: يكون في مقر السكن، وذلك بعد التأكد من استيفاء شروط الحجر المنزلي.

الحجر المؤسسي: يكون في منشأة مخصصة لأغراض الحجر. وهي للمخالطين الذين لا تتوفر لديهم شروط الحجر المنزلي في مقر سكنهم ويتم فيها توفير كافة سبل المتابعة والإشراف على النزلاء خلال فترة الحجر.



الأسئلة الشائعة



هل الحجر/ العزل المؤسسي مجاني؟

في حال عدم توفر شروط الحجر المنزلي أو كانت هناك رغبة شخصية للمخالط في عدم البقاء في الحجر المنزلي فإنه يتحمل تكاليف الإقامة في منشأة الحجر الصحي.



شروط ومتطلبات الحجر المنزلي؟

- توفر غرفة منفصلة مع حمام خاص.
- استقرار الحالة الصحية للمخالط.
- توفر وسائل اتصال فعالة.
- توفر مستلزمات الإسعافات الأولية مع جهاز قياس درجة الحرارة.
- الوعي والالتزام بإجراءات الحجر المتعلقة بالعناية الشخصية وإدارة النفايات.

الأسئلة الشائعة

الفئات الأكثر عرضة للخطر من كوفيد-19 هم:



- من هم فوق 60 سنة.
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل:
 - مرض السكري.
 - أمراض القلب الخطيرة مثل نقص التروية القلبية.
 - ارتفاع ضغط الدم غير المنتظم.
 - أمراض الرئة / أمراض الجهاز التنفسي المزمنة بما في ذلك الربو المعتدل إلى الشديد.
 - أمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي.
 - مرض الكبد المزمن.
 - مرضى السرطان الذين ما زالوا يخضعون للعلاج.
 - المرضى الذين يستخدمون الأدوية البيولوجية أو الأدوية المثبطة للمناعة.
 - المرضى الذين لديهم تاريخ زراعة أعضاء.
- الأشخاص من أي فئة عمرية ممن يعانون من السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم $[BMI] > 40$) أو الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية الأساسية، خاصة إذا لم يتم التحكم فيها جيدًا.
- أي حالة صحية قد تضعف المناعة.
- أصحاب الهمم.
- الأشخاص الذين يقيمون في مراكز الرعاية طويلة الأجل.



الأسئلة الشائعة

**كنت مخالطاً لحالة إيجابية ولكن لم يتم
المصاب بذكر اسمي، كيف أستطيع التصرف
في هذه الحالة؟**



عليك المبادرة بالاتصال بالرقم المجاني 800342 وسيقوم
فريق الصحة العامة بهيئة الصحة بدبي باتخاذ الإجراءات
اللازمة لتسجيلك كحالة مخالطة، علماً بأن هذا الإجراء
ضروري لإصدار شهادة استكمال الحجر للتمكن من مباشرة
العمل أو الدراسة في المقر.

**أحد أفراد منزلي مخالط لحالة إيجابية، هل علي
حجر نفسي أيضاً، وهل يجب القيام بالفحص
المخبري؟**



الحجر الصحي فقط للأشخاص المخالطين مباشرة
للمصاب. لا يُلزم الشخص بالحجر الصحي الذاتي إذا لم
يكن مخالطاً لحالة كوفيد-19 مؤكدة.
يُوصى أيضاً بإجراء اختبار "بي سي آر" PCR فقط
للأشخاص الذين بدأت تظهر عليهم أعراض كوفيد-19.



الأسئلة الشائعة

في مؤسستي هناك شخص مصاب ماذا علي أن أفعل؟



سوف تقوم جهة العمل بتتبع المخالطين لأي حالة إيجابية. إذا تم التأكد بأنك كنت على اتصال مباشر بحالة كوفيد-19 مؤكدة، فسوف تقوم جهة عملك بإبلاغك حتى تتمكن من بدء الحجر الصحي لمدة 10 أيام.

مكان عملي يطلب مني إثبات بأنني مخالط، هل يمكنني الحصول على رسالة تثبت بأنني مخالط؟



يمكن الحصول على رسالة تثبت استكمال فترة الحجر الصحي بعد استكمال مدة 10 أيام وذلك بتقديم الطلب من خلال الاتصال على الرقم المجاني 800342.



الأسئلة الشائعة

التقيت مع أحد الأشخاص بشكل مباشر وعرفت لاحقاً بأنه مصاب، هل علي حرج نفسي فقط أم علي التواصل مع الجهات المعنية؟



تقوم هيئة الصحة بدبي بتتبع المخالطين لأي حالة إيجابية، كما أن جميع المؤسسات لديها قنوات تواصل مباشرة مع فريق الصحة العامة بدبي، يمكن للمخالط المبادرة بالتواصل مع مركز الإتصال الموحد بهيئة الصحة بدبي على الرقم المجاني 800342.

أحد أفراد أسرتي تم تأكيد إصابته، هل يجب علي حرج نفسي؟



نعم في حالة وجود مخالطة مباشرة، فإنّ علي جميع الأشخاص الذين يتشاركون مع المصاب في مقر السكن حرج أنفسهم.

الأسئلة الشائعة

ظهرت علي إحدى الأعراض وأنا في الحجر المنزلي، ماذا علي أن أفعل؟



- الاتصال بشكل مباشر بالرقم المجاني 800342 لإجراء فحص "بي سي آر" PCR في أحد مراكز الفحص الحكومية أو التوجه لأي منشأة صحية خاصة معتمدة لإجراء الاختبار.
- قبل الخروج من المنزل لإجراء اختبار كوفيد-19، يجب الالتزام بكافة الإجراءات الاحترازية، وتفادي الاحتكاك بالآخرين، مع ارتداء الكمامة.
- تأكد من ضمان التباعد الجسدي لمسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات. يرجى التأكد من المداومة على غسل اليدين أو تعقيم اليدين والحفاظ على نظافة الجهاز التنفسي

هل علي اتباع نظام غذائي معين أثناء تواجدي في الحجر المنزلي؟



لا يوجد نظام غذائي معين، ولكن يُنصح باتباع النظام الغذائي الصحي وشرب كمية كافية من الماء.



الأسئلة الشائعة

عند عدم رغبتني بالحجر المنزلي، هل يمكنني الحصول على حجر/ عزل مؤسسي؟



إذا كان الشخص المخالط يفضل الحجر الصحي المؤسسي بدلاً من الحجر الصحي المنزلي أو إذا لم يستطع المخالط تلبية متطلبات الحجر الصحي المنزلي، فيمكنه اختيار الحجر الصحي المؤسسي وسيتمّين عليه تحمّل التكاليف المترتبة على إقامته في منشأة الحجر الصحي.

متى يتوجب علي الفحص عند مخالطتي لحالة مصابة، وكم عدد الفحوصات التي يجب أن أجريها؟



لا يحتاج المخالط إلى القيام بفحص كوفيد-19 إلا في حالة ظهور أعراض للمرض، ولكن عليه الاتصال بالرقم المجاني لهيئة الصحة بدبي 800342 للإبلاغ عن ظهور الأعراض لحجز موعد للاختبار في أحد مراكز الفحص الحكومية، علماً بأنه يمكن الفحص في أي من المنشآت الصحية الخاصة المعتمدة التي توفر اختبار كوفيد-19 (PCR). ولا توجد حاجة لإعادة الفحص خلال وجود الشخص في الحجر الصحي إلا لو كان ذلك بطلب الجهة الصحية المعنية.