



التدابير الاحترازية والتوصيات السلوكية للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا "سارس كوف 2"

تتوفر معلومات داعمة لإعلان وزارة الصحة والرعاية البافارية من 15 نوفمبر 2022، Az. GCRa-G8000-2022/44-504

ما المدة التي يجب الالتزام بالتدابير الاحترازية خلالها؟

تُطبق التدابير الاحترازية لمدة خمسة أيام على الأقل بعد ثبوت الإصابة بمسبب المرض، بشرط عدم ظهور علامات المرض لمدة 48 ساعة (اختفاء الأعراض). إذا لم تظهر أعراض منذ 48 ساعة في اليوم الخامس أيضًا، يستمر تطبيق التدابير الاحترازية مبدئيًا. وتنتهي التدابير الاحترازية في حالة مرور 48 ساعة دون ظهور أعراض، على أن يكون ذلك قبل انقضاء عشرة أيام على ثبوت الإصابة بمسبب المرض لأول مرة.

يجب على كل من تثبتت إصابته بموجب اختبار الأجسام المضادة، أن يتأكد من النتيجة عن طريق إجراء اختبار الحمض النووي (مثل اختبار PCR) لدى طبيبك. إذا كانت نتيجة الاختبار الثاني سلبية، تنتهي التدابير الاحترازية بتقديم نتيجة هذا الاختبار.

التدبير الاحترازي: ارتداء الكمامة إلزاميًا

- يلزم على الأشخاص الذين تثبتت إصابتهم بالعدوى ارتداء الكمامة الطبية خارج منازلهم ("كمامة جراحية"). وتوفر كمامات FFP2 حماية أعلى.
- استثناءات: لا ينطبق الإلزام بارتداء الكمامة
- في المناطق المفتوحة، إذا كانت مسافة التباعد الجسدي عن الأشخاص الآخرين لا تقل عن 1,5 متر.
- وفي المناطق المغلقة، في حالة عدم وجود أشخاص آخرين،
- وعلى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات،
- وعلى الأشخاص الذين لا يمكنهم ارتداء كمامة بسبب وجود إعاقة أو لأسباب طبية (يلزم تقديم شهادة طبية)،
- وعلى الأشخاص الصمّ وضعاف السمع والمرافقين لهم،
- طالما كان ذلك لازمًا بغرض التعرف على الهوية أو بغرض التواصل مع الأشخاص الذين يعانون من إعاقة في السمع
- وللأغراض الإلزامية الأخرى، مثل تناول الطعام أو تلقي العلاج الطبي أو العلاجي الإلزامي.

التدبير الاحترازي: حظر الأنشطة والدخول

يلزم منع العدوى في مرافق مثل دور التقاعد ورعاية المسنين، أو في أقسام معينة من المستشفيات التي تتم فيها رعاية المرضى المعرضين لمخاطر شديدة للإصابة الخطيرة بفيروس "سارس كوف 2". ولذلك يُحظر الدخول إلى تلك المرافق وتُحظر أيضًا الأنشطة المهنية للموظفين والزوار والمتطوعين والمشغلين الذين تثبتت إصابتهم بالفيروس.

لا تزال عدوى فيروس كورونا "سارس كوف 2" منتشرة كما كانت من قبل. ولكن على عكس السنوات الأولى للجائحة، أصبحت المعرفة بخيارات الحماية وفيرة الآن، وتعد اللقاحات ومضادات الفيروسات وسائل فعالة لمنع تطور المرض الخطير الذي يهدد الحياة. وقد قلل ذلك من خطر الإصابة بالعدوى للكثير من الأشخاص. وبالرغم من هذا فإن الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير بسبب تقدّمهم في العمر أو إصابتهم بأمراض سابقة، لا يزالون بحاجة إلى حماية خاصة. ويراعي المرسوم العام الجديد بخصوص التدابير الاحترازية والتوصيات السلوكية للأشخاص الذين تثبتت إصابتهم بفيروس كورونا "سارس كوف 2" (المرسوم العام للتدابير الاحترازية لفيروس كورونا) ما يلي: إنه يحل محل الالتزام السابق بالعزل، ويمنح الأشخاص الذين تثبتت إصابتهم مزيدًا من الحرية مع فرض التدابير الاحترازية الإلزامية لضمان تجنب إصابة الأشخاص المعرضين للخطر على أفضل وجه ممكن.

التدابير الاحترازية الإلزامية والتوصيات المصاحبة للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم

"يجب على المريض البقاء بالمنزل"

تنطبق هذه التوصية أيضًا على الإصابة بفيروس كورونا "سارس كوف 2"، كما هو الحال مع أمراض الجهاز التنفسي الحادة الأخرى. يجب على المريض البقاء بالمنزل حتى لا ينقل العدوى إلى الآخرين. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية، يُرجى التوجه إلى طبيبك.

التدابير الاحترازية الإلزامية

جميع الأشخاص الذين حصلوا على مسحة إيجابية لاختبار "سارس كوف 2" (اختبار الحمض النووي، مثل اختبار PCR أو اختبار الأجسام المضادة، في حالة إجرائه أو الخضوع لرقابة أخصائي رعاية صحية أو شخص مشابه مدرب لهذا الغرض)، يجب عليهم ارتداء كمامة مع حظر الأنشطة والدخول إلى مرافق معينة، وذلك وفقًا للمرسوم العام للتدابير الاحترازية لفيروس كورونا.

◀ تقليل المخالطة حتى خارج المنزل

يلزم الحد من مخالطة الآخرين حتى خارج المنزل.
في وقت إصابتك بالعدوى، عليك التخلي عن زيارة الفعاليات العامة والمطاعم.
وإن أمكن، قم بأنشطتك المهنية من منزلك.

يُمنع أيضًا الدخول والأنشطة للموظفين والمشغلين والمتطوعين والزوار الذين ثبتت إصابتهم إلى المساكن الجماعية، حيث يوجد خطر كبير لانتشار العدوى، مثل ملاجئ المشردين والمرافق المجتمعية لطالبي اللجوء وكذلك المؤسسات العقابية أو السجون.

من الأمور المهمة دائمًا: قواعد النظافة الشخصية

◀ السعال والعطس بعناية

- حافظ على أكبر مسافة فاصلة ممكنة مع الآخرين، مترين على الأقل.
- عند السعال أو العطس، ابتعد عن الأشخاص المحيطين بك.
- اسعل أو اعطس في ثنية ذراعك أو في منديل ورقي وتخلص منه على الفور في صندوق للقمامة قابل للإغلاق في كيس قمامة من أجل حماية الآخرين. ليُلقى كيس القمامة مُغلقًا في وقت لاحق في بقايا القمامة.

◀ نظافة اليدين

- تجنّب المصافحة باليد أو الإمساك بأيدي الآخرين.
- اغسل يديك جيدًا بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 إلى 30 ثانية، خاصةً
 - بعد تنظيف الأنف أو العطس أو السعال،
 - وقبل تحضير الأطعمة،
 - وقبل تناول الطعام،
 - وبعد استعمال المراض،
 - دائمًا عندما تبدو اليدين متسختين على نحو واضح،
 - وقبل التواصل مع الآخرين وبعده، خاصة بعد مخالطة شخص تُحتَمَل إصابته بالعدوى أو في محيطه المباشر.

يمكنك استخدام مواد تعقيم اليدين المحتوية على الكحول والرفيقة على الجلد في حالة تلوث اليدين غير المرئي. وانتبه أثناء ذلك إلى التسمية المكتوبة على مادة التعقيم بأنها "مضادة للفيروسات في إطار محدود".

◀ العزل الذاتي الاختياري بهدف منع العدوى

- ينبغي على المصابين بالعدوى "سارس كوف 2" الابتعاد عن الأشخاص الموجودين معهم في المنزل قدر الإمكان، وذلك بهدف عدم تعريضهم لخطر الإصابة بالعدوى. وهذا يعني بشكل أساسي:
 - قِلل الاختلاط مع رفاقك في السكن وحافظ على مسافة فاصلة لا تقل عن 1,5 متر. ويجب أن تُختزل اللقاءات فيما بينكم إلى أقل وقت ممكن. بالنسبة إلى الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بالفيروس، يُصحح بارتداء كمامة طبية واحدة على الأقل.
 - إذا كان الحمام أو المراض أو المطبخ يُستخدم بصورة مشتركة، فلا بد من تنظيف أسطح التلامس جيدًا بعد استخدامها. وتكفي لهذا الغرض مواد التنظيف المنزلية المعتادة. يجب أن يستخدم كل شخص في المسكن منشفة يده الخاصة، على أن تُبدل وتُغسل بانتظام. ويجب عدم استخدام الحجرات إلا بصورة متباعدة زمنيًا، ولا تُؤكل الوجبات في جماعات.
 - اجمع ملابسك المراد غسلها في كيس بلاستيكي منفصل مُحكم الغلق، واغسلها، إذا سنحت الفرصة، عند درجة حرارة 60 درجة مئوية، باستخدام مسحوق غسيل عادي.
 - يلزم النوم في غرف منفصلة قدر الإمكان، مع البقاء في حجرة منعزلة في أثناء النهار. واحرص على تهوية كافة الحجرات، التي تقيم فيها، جيدًا.
 - تجب تعبئة مخلفاتك، وبخاصة مناديل الجيب والمواد الأخرى، التي اتصلت بإفرازات الجسم وسوائله والتي قد تكون مُعدية، في كيس قمامة مُحَدَد ومنفصل عن المخلفات المنزلية الأخرى. ويُلقى هذا الكيس مُغلقًا في وقت لاحق في بقايا القمامة.

تجد معلوماتٍ أخرى حول فيروس كوفيد 19 في الرابط الإلكتروني

www.stmgp.bayern.de/coronavirus

تجد المرسوم العام مع ترجماتٍ وشروحاتٍ مُبسطة على موقعنا الإلكتروني
نسخة نشرة المعلومات:

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Schutzmassnahmen>

