

## كوفيد-19: التعليمات الخاصة بالحجر الصحي

ماذا يتعين عليك فعله إذا كنت على اتصال وثيق بشخص كانت نتيجة عينته إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا (SARS-CoV-2) وبعد الوصول إلى سويسرا من أحد البلاد أو إحدى المناطق التي يكون فيها خطر الإصابة مرتفعة.

اعتباراً من 2020/12/4

	<p>كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس كورونا، وتم تأكيد إصابته من خلال المعمل. يعني الاتصال الوثيق وجودك بالقرب (على مسافة تقل عن متر ونصف) من شخص مصاب بالعدوى لمدة تزيد عن 15 دقيقة دون تجهيزات حماية (شخص أو كلا الشخصين دون الكمامة أو دون حاجز فاصل). إذا كان هذا الشخص مُعدياً<sup>1</sup> في وقت الاتصال به، فعليك الخضوع للحجر الصحي في المنزل لمدة 10 أيام.</p>
الاتصال الوثيق (اللغة الإنجليزية)	
	<p>أنت مسافر إلى سويسرا وكنت خلال الأيام الـ 10 الماضية في أحد البلاد أو إحدى المناطق التي يكون فيها خطر الإصابة مرتفع. يجب عليك التوجه فوراً إلى منزلك أو مسكن مناسب آخر. كما يتعين عليك البقاء في المنزل باستمرار لمدة 10 أيام اعتباراً من تاريخ وصولك إلى سويسرا (أي الخضوع إلى الحجر الصحي) والاتصال بالجهة الكانتونية المختصة خلال يومين (راجع تفاصيل الاتصال بالسلطات الكانتونية في موقع <a href="http://www.bag.admin.ch/entry">www.bag.admin.ch/entry</a>)<sup>2</sup>. قم باتباع التعليمات التي ستقوم الجهة المختصة بإعطائها إليك.</p>
الدخول إلى البلاد (اللغة الإنجليزية)	

فيروس كورونا الجديد  
(اللغة الإنجليزية)

عن طريق الحجر الصحي، يمكنك تجنب انتقال الفيروس إلى الأشخاص الذين يعيشون معك في منزلك وإلى أفراد المجتمع الآخرين. قد يمكن أن تصبح معدياً أنت نفسك خلال هذا الوقت. ومن خلال الحجر الصحي، فإنك تسهم إسهاماً هاماً في حماية الأشخاص المعرضين للخطر<sup>3</sup> في حالة الإصابة بالفيروس وكذلك إبطاء انتشار الفيروس.

فيما يلي بعض التعليمات التي توضح لك الإجراءات الوقائية التي يجب عليك اتخاذها أثناء الحجر الصحي لتجنب انتقال الفيروس. يمكنك العثور على كافة المعلومات اللازمة عن فيروس كورونا الجديد على الموقع [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية).

كما يمكنك العثور على صحيفة حقائق بلغتك على الموقع [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads).

## مدة الحجر الصحي

- يستمر الحجر الصحي 10 أيام.
- تبدأ الأيام العشرة منذ تاريخ آخر مخالطة للشخص الذي جاءت نتيجة اختبار إيجابية.
- في حالة الحجر الصحي بسبب السفر تبدأ الأيام العشرة من يوم دخولك إلى البلاد. إذا دخلت البلاد عبر دولة أو منطقة لا يوجد بها خطر عدوى كبير، يمكن للسلطة الكانتونية المختصة احتساب مدة الإقامة في هذه الدولة أو المنطقة ضمن فترة الحجر الصحي.
- إذا لم تظهر عليك أعراض بعد 10 أيام، يمكنك إنهاء الحجر الصحي.

<sup>1</sup> يكون الشخص مُعدياً إذا كانت لديه الأعراض، وأيضاً قبل 48 ساعة من ظهور تلك الأعراض.

<sup>2</sup> إذا دخلت البلاد عبر دولة أو منطقة لا يوجد بها خطر عدوى كبير، يمكن للسلطة الكانتونية المختصة احتساب مدة الإقامة في هذه الدولة أو المنطقة ضمن فترة الحجر الصحي.

<sup>3</sup> كبار السن والنساء الحوامل والبالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض القلب والدورة الدموية، أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، السرطان، الأمراض والعلاجات التي تضعف جهاز المناعة، والمصابين بالسمنة المفرطة من الدرجة الثالثة (مؤشر كتلة الجسم لديهم 40 وأكثر)



## الانعزال الاجتماعي والمهني

- تجنب أي اتصال مع الأشخاص الآخرين باستثناء الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي أيضاً ويعيشون معك في نفس المنزل. يُراعى أن فترة الحجر الصحي سيتم تمديدها إذا ظهرت أعراض على أي شخص لا زلت على اتصال به أو كانت نتيجة اختباره إيجابية.
- اتبع قواعد النظافة الصحية والتوصيات السلوكية الخاصة بالحملة «هكذا نحمي أنفسنا»:  
<http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>
- إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية (اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو اختبار الأجسام المضادة السريع) فلن يؤدي هذا إلى تقصير فترة الحجر الصحي (10 أيام).



- إذا كنت تعيش في نفس المنزل مع الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره إيجابية يجب على الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره إيجابية أن يعزل في غرفة بمفرده ويغلق عليه الباب ويأخذ وجبات الطعام في غرفته (ارجع إلى تعليمات العزل على [www.bag.admin.ch/](http://www.bag.admin.ch/) (isolation-und-quarantaene)
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر ونصف واحرص على ارتداء كمامة إذا كان من الضروري أن يغادر غرفته الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره إيجابية.
- قم بتهوية جميع الغرف بشكل منتظم.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات.
- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.
- اغسل يديك بانتظام.
- لا تشاركوا الأدوات المنزلية مثل الأطباق أو الكؤوس أو الفناجين أو أواني المطبخ مع بعضكم البعض. قم بتنظيفها بعد استخدامها إما في غسالة الصحون أو بالماء والصابون تنظيفاً جيداً.
- لا تشاركوا المناشف أو مفارش السرير مع بعضكم البعض.
- ينبغي الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا، إن أمكن، أن يتم عزلهم عن الأشخاص الآخرين خلال فترة الحجر الصحي.

## إذا كنت تعيش بمفردك

- اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل توصيل الطعام والمنتجات الأساسية الأخرى مثل الأدوية وتركها أمام باب بيتك.

## إذا لم تكن تعيش في نفس المنزل مع الشخص الذي جاءت نتيجة اختباره إيجابية ولكن مع أشخاص آخرين

- انعزل في غرفة بمفردك وأغلق عليك الباب وتناول وجبات الطعام في غرفتك.
- تجنب أي زيارات أو اتصالات ولا تغادر الغرفة إلا إذا لزم الأمر.
- احرص على ارتداء كمامة إذا كان من الضروري مغادرة غرفتك<sup>4</sup>.
- قم بتهوية جميع الغرف بشكل منتظم.
- اغسل يديك بانتظام.
- استخدم حمامك الخاص. إذا لم يكن هذا متاحاً، فعليك تنظيف مرافق الحمام المشتركة (الدوش، المراض، والحوض) بعد كل استخدام بمادة تنظيف عادية.
- لا تشارك أدواتك المنزلية الخاصة بك مثل الأطباق أو الكؤوس أو الفناجين أو أواني المطبخ مع الأشخاص الآخرين. قم بتنظيفها بعد استخدامها إما في غسالة الصحون أو بالماء والصابون تنظيفاً جيداً.
- لا تشارك المناشف أو مفارش السرير الخاصة بك مع الأشخاص الآخرين.
- عندما يتعين عليك مغادرة المنزل (لإجراء اختبار لعينة أو لاستشارة الطبيب):
  - قم بارتداء **الكمامة**<sup>4</sup>.
  - تجنب المواصلات العامة. استخدم سيارتك أو دراجتك أو اذهب سيراً على الأقدام، إذا كانت حالتك الصحية تسمح بذلك، أو اتصل بسيارة أجرة.



الكمامات (اللغة  
الإنجليزية)

### الاستخدام الصحيح للكمامة

- اغسل يديك بالماء والصابون أو بمطهر قبل ارتداء الكمامة.
- قم بارتداء الكمامة بحرص بحيث يغطي الأنف والفم، وقم بربطه بحيث يتم تثبيته بإحكام على الوجه.
- لا تلمس الكمامة بعد ارتدائه. بعد كل مرة تقوم فيها بلمس الكمامة مستعمل، على سبيل المثال عند خلعه، يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو بمطهر.
- يمكن ارتداء الكمامة الطبية لمدة 4 ساعات على الأكثر.
- يرجى مراعاة التعليمات التفصيلية على الموقع [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) تحت [موضوع التعامل بشكل صحيح](#).

### عليك مراقبة حالتك الصحية

- عليك مراقبة حالتك الصحية: يمكن أن يكون عدم الشعور بالراحة أو التعب أو الحمى أو الإحساس بارتفاع درجة حرارة الجسم أو الكحة أو ألم الحلق أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم و/أو التذوق فجأة أحد أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا الجديد.

### في حالة ظهور أعراض المرض

- عليك الخضوع للعزل واتباع التعليمات التي تنطبق على العزل. تجد المعلومات اللازمة على الموقع [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- اعمل [فحص فيروس كورونا](#) وقم بالخضوع لاختبار العينة عند اللزوم. ستجد على الموقع <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> التابع لكانتون وادت (Waadt) فحص فيروس كورونا بثمان لغات أخرى.
- اتصل بالطبيبة/الطبيب على الفور. أخبره إنك خاضع للحجر الصحي وأنت مصاب بالأعراض. إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا أبلغ الطبيبة/الطبيب بذلك عبر الهاتف.



فحص فيروس كورونا  
(اللغة الإنجليزية)

### العلاقات الاجتماعية أثناء الحجر الصحي



Dureschnufe

- حتى إذا كان عليك الخضوع للحجر الصحي فهذا لا يعني ضرورة قطع كافة العلاقات الاجتماعية: ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف وسكايب وما شابه. تحدث عن تجربتك وأفكارك ومشاعرك.
- إذا لم يكن ذلك كافياً أو لم يكن متاحاً بالنسبة لك: اتصل برقم الهاتف 143 (خدمة «Dargebotene Hand») إذا كان لديك قلق أو مخاوف أو مشاكل. ستجد عبر هذا الرقم من يساعدك على مدار الساعة وبشكل مجاني.
- تجد المزيد من المعلومات على المواقع التالية: <http://www.santepsy.ch> / [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### غسل الأيدي بانتظام<sup>5</sup>

- يجب عليك وعلى الأشخاص من حولك غسل الأيدي بالماء والصابون بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل. في حال عدم توفر الماء والصابون، قم بتنظيف يديك بمطهر يد عن طريق فرك جميع اليدين بالوسائل حتى تجف. يجب استخدام الصابون والماء خاصة عندما تكون اليدين ممتسخة بشكل واضح.
- اغسل يديك، بصفة خاصة، قبل تحضير وجبات الطعام وبعدها، وقبل الأكل وبعده، وبعد قضاء الحاجة، وكلما ظهر الاتساخ على الأيدي.

### الحجر الصحي للآباء وللأطفال تحت سن 12 عام

- من حيث المبدأ، تنطبق قواعد الحجر الصحي أيضاً على الأطفال والآباء.
- لا يجوز أن يكون للطفل أي اتصال مع أي شخص خارج الأسرة أثناء فترة الحجر الصحي.
- إذا كان الطفل فقط يخضع للحجر الصحي، فيجب تقليل الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان. ترتبط إمكانية القيام بذلك بعدة عوامل، مثل عمر الطفل. ومع ذلك، يجب أن تؤخذ احتياجات الطفل في الاعتبار، خاصة مع الأطفال الصغار.

<sup>5</sup> فيديو عن غسل الأيدي بشكل صحيح: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- من الممكن للأطفال في الحجر الصحي الخروج لوقت قصير لاستنشاق الهواء النقي دون مخالطة أشخاص من خارج الأسرة.
- إذا كانت الأم أو الأب في الحجر الصحي ولم يكن الطفل كذلك، فيجب أن يقوم الطرف الآخر برعاية الطفل أثناء الحجر الصحي، حيث يجب أن يقوم في هذه الحالة بدور مقدم الرعاية.
- إذا كان كلا الوالدين في الحجر الصحي والطفل ليس كذلك، فإن الإجراء يعتمد على عمر الطفل ومدى إمكانية ذلك. إذا تعذر تنظيم رعاية الطفل من قبل طرف ثالث، ولم يكن الطفل قادرًا على تنسيق حياته اليومية في ظل التدابير الوقائية للوالدين المذكورة أعلاه، فيجب الأخذ بعين الاعتبار، إمكانية إدخال الطفل معهما في الحجر الصحي.



الحملة (اللغة  
الانجليزية)

#### بعد الحجر الصحي الذاتي

- استمر في اتباع قواعد النظافة الصحية والقواعد السلوكية: <https://foph-coronavirus.ch/>
- استمر في مراقبة حالتك الصحية لأن من الممكن أن تظهر الأعراض الأولى عليك في وقت لاحق.



المكتب الاتحادي  
للتأمين الاجتماعي  
(BSV) (اللغة  
الانجليزية)

#### التعويض عن الانقطاع عن العمل بسبب إجراءات فيروس كورونا

- يمكنك إيجاد المعلومات عن ذلك على موقع المكتب الاتحادي للتأمين الاجتماعي BSV: [www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch)  
Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende < [www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch)  
< Entschädigung für Erwerbsausfall < Selbständigerwerbende und Versicherte  
< Fragen und Antworten  
< Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme.