



إذا أظهر الفحص أنك مصاب بفيروس كورونا، فيجب عليك عزل نفسك صحياً.

ARABISK

- نظف كل يوم الأماكن التي تلمسها بيديك، على سبيل المثال، مقابض الأبواب، وجهاز التحكم عن بعد، والهواتف، ولوحات المفاتيح، وفأرة الكمبيوتر، والمقابس، والحنفيات، والمراحيض، والألعاب. استخدم المنظفات العادية.
- لا تشارك المناشف مع الآخرين.
- اطلب من الآخرين مساعدتك في التقاط الأطفال أو التسوق أو تهوية الكلب.
- إذا استلمت بضائع، فاطلب وضعها عند باب منزلك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، للتسوق على سبيل المثال، فيمكنك الاتصال بالصليب الأحمر على الهاتف 3529 9660.

البس الكمامة إذا اضطرت إلى كسر العزل الصحي للذهاب مثلاً إلى المستشفى.

إذا كان الكثير منكم يعيش معاً، فقد يكون من الصعب عليك عزل نفسك صحياً. لذلك، من الممكن أن تذهب إلى مكان مخصص للعزل الصحي الطوعي في كوبنهاغن. اقرأ المزيد على kk.dk/isolation.

- متى يمكنك الخروج مرة أخرى؟
- هذا يتوقف على ما إذا كنت تعاني - أو عانيت - من أعراض مثل الحمى أو التهاب الحلق أو السعال
- إذا كنت قد عانيت من أعراض، فيمكنك الخروج مرة أخرى عندما تمر عليك 48 ساعة وأنت معافٍ تمامًا منها.
- إذا لم تكن لديك أي أعراض على الإطلاق وتشعر بتحسن تام، فيمكنك الخروج بعد 7 أيام من إجراء فحص كورونا.

كيف يكون العزل الصحي؟

- أثناء تواجدك في الحجر المنزلي، عليك الحفاظ على مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الذين يعيشون معك.
- تجنب العناق والتقبيل.
- تجنب التواجد في نفس الغرفة لفترة طويلة، وقم بعد ذلك بتهوية الغرفة لمدة 10 دقائق.
- لاتنم في نفس الغرفة مع الآخرين.
- اغسل يديك أو عقمهما بالمطهر الكحولي بشكل متكرر.

هذا يعني أن عليك البقاء في المنزل حتى لا تنقل العدوى للآخرين.

لا تخرج - ولا حتى للذهاب إلى العمل.

قم بإلغاء جميع المواعيد وتحديث بدلاً من ذلك مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو الإنترنت.

