

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



almanahj.com

موقع  
المناهج الإماراتية

\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد أخبار اضغط هنا [34/ae/com.almanahj//:https](https://almanahj.com/ae/34)

\* للحصول على جميع أوراق أخبار في مادة غير ذلك ولجميع الفصول, اضغط هنا [34/ae/com.almanahj//:https](https://almanahj.com/ae/34)

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد أخبار في مادة غير ذلك الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/342>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للأخبار اضغط هنا [grade34/ae/com.almanahj//:https](https://almanahj.com/ae/grade34)

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا [bot\\_almanahj/me.t//:https](https://t.me/bot_almanahj)



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

دائرة الصحة  
DEPARTMENT OF HEALTH



هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY



ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي  
للصحة العامة



# الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا COVID-19 COVID-19 Home Quarantine

الإصدار رقم: 1  
تاريخ: 27 فبراير 2020

# COVID-19 HOME QUARANTINE

# الحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا المستجد

Quarantining yourself at home means staying at home and avoiding contact with others if you have developed, or been exposed to, an infectious disease, until the infectious period of the illness is over, or until you know that you have not contracted an illness to which you have been exposed. Quarantine helps to slow the spread of infection across a population.

You may be asked to stay at home until 14 days after the onset of symptoms or after you were first exposed to someone with the

إن الحجر الصحي المنزلي يعني البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين إذا كنت قد أصبت بمرض معدي أو تعرضت له، إلى أن تنتهي فترة العدوى بالمرض، أو حتى تعرف أنك لم تنتقل العدوى لأي شخص آخر. الحجر الصحي يساعد على إبطاء انتشار العدوى بين السكان.

قد يُطلب منك البقاء في المنزل حتى 14 يومًا بعد ظهور الأعراض عليك أو بعد تعرضك لأول مرة لشخص مصاب بالمرض.



# PREPARED FOR HOME QUARANTINE

# الاستعداد للحجر الصحي المنزلي

**You will find it easier to cope with quarantine if you are prepared for its possibility:**

- ❖ Anticipate at least seven to 14 days in isolation at home.
- ❖ Try to have a two-week supply of non-perishable food items in the pantry. Stock long-life alternatives to perishable food items, such as powdered and UHT milk, tinned fruit and frozen vegetables.
- ❖ Have a supply of disposable tissues, antibacterial wipes and latex gloves.
- ❖ Check that your first aid kit includes a thermometer and paracetamol (to reduce fever).
- ❖ Make sure you have enough of any prescription and non-prescription medication you need to last a couple of weeks.
- ❖ Talk with friends and relatives who do not live with you about supporting each other if one household has to be quarantined. For example, agree to drop groceries or other supplies at the front door.

ستجد أنه من الأسهل التعامل مع الحجر الصحي إذا كنت مستعدًا لاحتماله:

- ❖ توقع البقاء في الحجر الصحي المنزلي ما لا يقل عن سبعة إلى 14 يومًا.
- ❖ حاول الحصول على إمداد لمدة أسبوعين من المواد الغذائية غير القابلة للتلف في المخزن. يمكنك تخزين أشياء طويلة الأجل للمواد الغذائية القابلة للتلف، مثل الحليب المجفف والمعقمات، والفواكه المعلبة والخضروات المجمدة.
- ❖ توفير كميات كافية من المحارم والمناديل المضادة للبكتيريا التي يمكن التخلص منها والقفازات.
- ❖ تأكد من أن طقم الإسعافات الأولية الخاص بك يتضمن مقياس حرارة وخافضات حرارة.
- ❖ تأكد من حصولك على ما يكفي من الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي تحتاج إلى أن تستمر أسبوعين.
- ❖ تحدث مع الأصدقاء والأقارب الذين لا يعيشون معك حول دعم بعضهم البعض إذا كان لابد من عزل أسرة واحدة. على سبيل المثال، الاتفاق على وضع أغراض البقالة أو اللوازم الأخرى عند الباب الأمامي.





- ❖ Availability of single room with private bathroom.
- ❖ Availability / access to educational materials on illness and quarantine
- ❖ Basic services (water, electricity, garbage collection, heating or air conditioning, ventilation, entertainment)
- ❖ Providing medicines and treatments for people with chronic diseases.
- ❖ Basic supplies (clothing, food, manual hygiene supplies, laundry services)
- ❖ Communication, (including phone) for monitoring by health workers, reporting symptoms, and accessing services
- ❖ Support and family contact
- ❖ Reaching health care workers or ambulance personnel
- ❖ Provide tools for medical examination and evaluation, such as a thermometer and fever records, as appropriate.
- ❖ Provide phone numbers to report symptoms or access services and emergency numbers) that can be provided by Health authorities if necessary (Providing

- ❖ توفر غرفة فردية مع دورة مياه خاصة.
- ❖ توفر / الوصول إلى المواد التعليمية حول المرض والحجر الصحي.
- ❖ الخدمات الأساسية (الماء والكهرباء وجمع القمامة والتدفئة أو التكييف، التهوية، وسائل الترفيه).
- ❖ توفير الادوية والعلاجات للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.
- ❖ اللوازم الأساسية (الملابس، الغذاء، مستلزمات النظافة اليدوية، خدمات الغسيل).
- ❖ الاتصال، بما في ذلك الهاتف (للمراقبة من قبل العاملين الصحيين، والإبلاغ عن الأعراض، والوصول إلى خدمات الدعم، والتواصل مع العائلة).
- ❖ الوصول إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية أو موظفي الإسعاف.
- ❖ توفير ادوات للفحص والتقييم مثل جهاز قياس الحرارة وسجلات الحمى حسب ما تفتضيه الحاجة.
- ❖ توفير أرقام الهواتف للإبلاغ عن الأعراض أو الوصول إلى الخدمات وأرقام الطوارئ (يمكن توفيرها من قبل السلطات الصحية إذا لزم الأمر).
- ❖ توفير خدمات الدعم النفسي.

# FAMILY QUARANTINE AT HOME PHASE

# يجب مراعاة التالي عند الحجر الصحي المنزلي

- ❖ All family members should stay home. Do not allow any visitors.
- ❖ Only one adult should look after the exposed person. It is best if the carer is not pregnant because a pregnant woman is at increased risk of complications from many infections.
- ❖ Try to keep the exposed person away from other members of the household. For example, they should stay in their bedroom with the door closed, and they should not share a bedroom. If the exposed person needs to share a common area with other people, they should try to stay one meter or more from other people to reduce the spread of illness, and wear a facemask.
- ❖ Arrange for to have exclusive use of one bathroom (if your house has more than one bathroom).
- ❖ Keep items separate For example, do not share towels or eating utensils, or store toothbrushes in the same holder.

- ❖ يجب على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل. وان لا يسمح بقدوم الزائرين.
- ❖ يجب على شخص بالغ واحد فقط الاعتناء بالشخص المحجور الذي تعرض للعدوى. ومن الأفضل ابعاد النساء الحوامل عن ذلك لأن المرأة الحامل معرضة بشكل متزايد لخطر مضاعفات العديد من الإصابات.
- ❖ حاول إبقاء الشخص المحجور الذي تعرض للعدوى بعيدًا عن أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال، يجب أن يظلوا في غرفة نومهم مع إغلاق الباب، ويجب ألا يتشاركون غرف النوم. إذا احتاج إلى مشاركة منطقة مشتركة مع الآخرين، فيجب أن البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين لتقليل انتشار المرض، وارتداء القناع.
- ❖ قم بالترتيب للاستعمال الحصري لحمام واحد (إذا كان في منزلك أكثر من حمام واحد).
- ❖ احتفظ بالأغراض الشخصية بشكل منفصلة على سبيل المثال، لا تشارك المناشف أو أدوات الأكل، أو فرشاة الأسنان في نفس المكان.



# FAMILY QUARANTINE AT HOME PHASE

# يجب مراعاة التالي عند الحجر الصحي المنزلي:

- ❖ Use disinfectant to clean items, such as bedside tables and bathroom surfaces.
- ❖ Monitor the overall health status, for example, breathing problems, confusion or chest pain. Seek medical attention.
- ❖ Use facemasks to reduce the risk of infection.
- ❖ Gets plenty of rest, drinks plenty of water and maintains a healthy diet.

- ❖ استخدم المطهر لتنظيف الاسطح، مثل طاولات السرير وأسطح الحمام.
- ❖ مراقبة الحالة الصحية العامة، على سبيل المثال، مشاكل في التنفس، أو ألم في الصدر. وطلب المساعدة الطبية.
- ❖ استخدم أقنعة الوجه لتقليل خطر العدوى.
- ❖ الحصول على الكثير من الراحة، وشرب الكثير من الماء والمحافظة على نظام غذائي صحي.





# USING FACEMASKS IN QUARANTINE

# استخدام أقنعة الوجه في الحجر الصحي

- Wear a facemask when you have helping in closed contact with others
- Check that the mask has been well fitted and a good seal.
- Throw away disposable facemasks after one use.
- Wash your hands thoroughly with soap and water immediately after taking off a facemask and before touching anything else.

- ارتد قناعًا للوجه عند مخالطة الآخرين.
- تأكد من أن القناع قد تم تركيبه جيدًا.
- تخلص من أقنعة الوجه بعد استعمالها مرة واحدة.
- اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون مباشرةً بعد خلع قناع الوجه وقبل لمس أي شيء آخر.





# REDUCING BOREDOM WHILE IN SELF-QUARANTINE

# الحد من الملل في الحجر الصحي

Being confined to home for an extended period can cause boredom, stress and conflict. Suggestions include:

- ❖ Arrange with your employer to work from home, if possible.
- ❖ Ask your child's school to supply assignments, work sheets and homework by post or email.
- ❖ Do not rely too heavily on the television and technology. Treat quarantine as an opportunity to do some of those things you never usually have time for, such as board games, craft, drawing and reading.

إن الحجر الصحي في المنزل لفترة طويلة يمكن أن يسبب الملل والإجهاد ويمكن عمل الآتي:

- ❖ رتب مع صاحب العمل للعمل من المنزل، إن أمكن.
  - ❖ اطلب من مدرسة طفلك توفير المهام والواجبات المنزلية عن طريق البريد أو البريد الإلكتروني.
  - ❖ لا تعتمد بشكل كبير على التلفزيون والتكنولوجيا.
- تعامل مع الحجر الصحي كفرصة للقيام ببعض من الأشياء التي لا يتوفر لك الوقت فيها أبدًا، مثل ألعاب الطاولة والحرف والرسم والقراءة.



## REFERENCES:

## المصادر

- ❖ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/quarantine-at-home-coping-tips>
- ❖ <https://www.health.qld.gov.au/clinical-practice/guidelines-procedures/diseases-infection/diseases/coronavirus/public-info-novel-coronavirus/self-quarantine>

