



وزارة الصحة
مديرية التوعية والإعلام الصحي

الحمد لله على سببكم وأهلاً بعودتكم إلى أرض الوطن!

الدليل الوقائي للعائدين من الخارج



بالوعي والحرص على اتباع التعليمات الوقائية
نستطيع أن نتغلب معاً على هذا الوباء ونمنع
انتشاره. أنتم قدوة وقد المسؤولية، ونجاحنا
بالتزامكم ليظل الأردن بخير

#كورونا_الأردن #صحتك_بتهمنا

الحملة الوطنية للوقاية من مرض فيروس كورونا

كوفيد-19 الأردن

www.corona.moh.gov.jo/ar

يونسيف
لكل طفل

منظمة
الصحة العالمية



المجلس الوطني لشؤون الأسرة
NATIONAL COUNCIL FOR FAMILY AFFAIRS

الصحة العامة
Choose Health



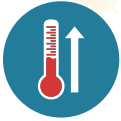
لأن صحتكم تعني لنا الكثير، نعرفكم في هذا المنشور على فيروس كورونا وأعراضه كما نخبركم عن طرق الوقاية منه وما العمل في حال الشعور بأعراضه، بالإضافة إلى بعض النصائح للحفاظ على صحتكم النفسية خلال فترة الحجر. كما نطمئنكم بأن الحجر الذي تلتزمون به هو إجراء احترازي هام لأي شخص قادم من الخارج للمساهمة في السيطرة على المرض والحد من تفشيه فيما لو كان الشخص، لا سمح الله، حاملاً للفيروس أو مصاباً به.

تقدر مدة الحجر المنزلي بـ ١٤ يوماً، وقد تمتد لـ ٢٤ يوماً، وهي فترة الحضانة للفيروس قبل ظهور الأعراض وقبل أن يصبح المصاب به ناقلاً للعدوى، علماً بأن الفيروس قد يكون معدياً قبل ظهور الأعراض. لذلك نؤكد لكم ضرورة الإلتزام بالنصائح أدناه خلال وبعد فترة الحجر لسلامتكم وسلامة الجميع.

ما هو فيروس كورونا؟

هو سلالة جديدة من فيروس كورونا. ظهر لأول مرة في مدينة ووهان الصينية، ويصيب هذا الفيروس الإنسان بأعراض تنفسية، وتتراوح أعراضه بين البسيطة والحادة.

أعراض الإصابة بالفيروس



ارتفاع
درجة الحرارة



إعياء
(تعب عام)



ضيق التنفس



سعال جاف



ألم في الحلق



الصداع

ما العمل عند الشعور بأي من الأعراض السابقة

مراجعة الفريق الطبي في الفندق أو مكان الحجر، وسيقوم المسؤولون بعمل اللازم من ناحية الفحوصات والنقل إلى إحدى المستشفيات المعتمدة للعزل في حال ثبتت الإصابة.

طرق الوقاية من الفيروس

استعمال مناديل
ورقية عند السعال أو
العطاس أو كوع اليد



عدم لمس العينين
والأنف والفم



ارتداء
الكمامة



الحفاظ على مسافة
أمان مع الآخرين
(متر واحد على الأقل)



غسل اليدين بشكل
دوري بالماء والصابون
لمدة 20 ثانية في
كل مرة



عدم
المصافحة
أو التقبيل



إجراءات الحجر والعزل للقادمين

مغادرة المطار بباصات مخصصة، والتوجه إلى الفنادق أو أماكن الحجر.



إجراء الفحوصات التشخيصية لجميع القادمين للكشف عن أي مصابين بمرض فيروس كورونا.



استلام الغرف في الفنادق أو في أماكن الحجر.



المرحلة الأولى من الحجر: سيتم الحجر على جميع القادمين لمدة 17 يوم كإجراء احترازي في الفنادق وأماكن الحجر المخصصة من أجل السلامة العامة والحد من انتشار الفيروس.



بعد ظهور نتائج الفحوصات، سيتم نقل الذين ثبتت إصابتهم من الحجر إلى المستشفيات المعتمدة للعزل الصحي.



المرحلة الثانية من الحجر: بعد انتهاء مدة الحجر الإلزامي في الفنادق والأماكن المخصصة (17) يوم، سيتم إجراء الفحوصات ومن ثم مغادرة أصحاب النتائج السلبية من الفنادق إلى منازلهم للخضوع إلى حجر منزلي إلزامي لمدة (14) يوم.



بعد إنهاء مدة الحجر في الفندق (17 يوم) ومن ثم المنزل (14 يوم)، يتم إعطاء الشخص في حال لم تظهر أعراض مرضية إقرار بأنه قد أنهى مدة الحجر ولم تظهر عليه أعراض مرضية ويمكنه ممارسة حياته بشكل طبيعي مع الأخذ بالاحتياطات والتعليمات اللازمة للسلامة العامة التي تقرتها وزارة الصحة والجهات المعنية.



تعليمات السلامة في أماكن الحجر المخصصة

الالتزام بالتعليمات وتدابير السلامة الموصى بها من وزارة الصحة.



عدم مغادرة الفندق أو أماكن الحجر المخصصة لأي سبب كان لمدة (17) يوم.



التقيد بالتباعد الجسدي والمحافظة على مسافة أمان (1-2 متر) وعدم الاختلاط.



في حال اضطررت لمغادرة الغرفة، التزموا بارتداء الكمامة.



غسل اليدين بشكل متكرر خلال اليوم ولمدة لا تقل عن عشرين ثانية في كل مرة والحفاظ على النظافة الشخصية.



يفضل استخدام المناديل الورقية لتجفيف اليدين والتخلص منها بطريقة آمنة.



تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال ويفضل استعمال مناديل ورقية أو ثني الكوع نحو الوجه والتخلص من المناديل مباشرة ثم غسل اليدين بالماء والصابون أو معقم الأيدي الكحولي.



التخلص من النفايات الخاصة بكم (مناديل، كمادات) بطريقة آمنة عن طريق وضع النفايات في كيس القمامة وربطه ثم وضعه في كيس آخر وإغلاقه بإحكام. (سينتولم الفندق أو مكان الحجر مسؤولية التخلص من النفايات)



عدم مخالطة الحيوانات الأليفة



التعاون مع الفرق الطبية عند إجراء الفحوصات (وسيقوم الفريق الطبي المشرف في الفندق أو مكان الحجر بتوفير ميزان الحرارة لقياس الحرارة بشكل دوري).



الإبلاغ فوراً في حال ظهرت عليكم أعراض للجهات المسؤولة في مكان الحجر.



بعد انتهاء مدة الحجر الإلزامي في الفنادق والأماكن المخصصة (17) يوم، سيتم إجراء الفحوصات ومن ثم مغادرة أصحاب النتائج السلبية من الفنادق إلى منازلهم للخضوع إلى حجر منزلي لإلزامي لمدة (14) يوم.



تعليمات السلامة في الحجر المنزلي

بالإضافة لما ورد أعلاه، نرجو منكم الالتزام بالتعليمات الإضافية الخاصة بالحجر المنزلي:

الامتناع عن معانقة وتقبيل ومصافحة الأهل عند استقبالهم لكم



الامتناع عن استقبال الضيوف طيلة فترة الحجر.



عدم مغادرة المنزل إطلاقاً خلال فترة الحجر المنزلي لمدة 14 يوم.



إبلاغ الجيران في حال السكن في عمارة ذات مدخل واحد مشترك لأخذ الاحتياطات اللازمة بتعقيم الأبواب وأزرار المصعد.



الحجر في غرفة منفصلة جيدة التهوية مع باب مغلق وعدم الخروج من الغرفة إلا للضرورة داخل المنزل ولأقصر وقت ممكن.



في حال اضطررت لمغادرة الغرفة، التزموا بارتداء الكمامة والقفازات ذات الاستخدام الواحد.



غسل اليدين بشكل متكرر خلال اليوم ولمدة لا تقل عن عشرين ثانية في كل مرة والحفاظ على النظافة الشخصية.



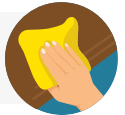
يفضل استخدام المناديل الورقية لتجفيف اليدين والتخلص منها بطريقة آمنة.



توفير حمام منفصل لاستخدامكم فقط (إن أمكن)، وفي حال وجود حمام واحد يجب تعقيم الحمام بعد كل استخدام من قبل المصاب به/ المشتبه بإصابته.



مسح وتعقيم الأسطح في غرفة الحجر والأغراض الشخصية باستمرار بما فيها الهاتف.



استخدام محلول صوديوم هيبو كلورايت بتركيز 0.5% على سبيل المثال لتطهير وتعقيم الأسطح



غسل الملابس بماء درجة حرارته تتراوح بين 60 - 90 درجة مئوية باستخدام منظف الغسيل، ويجب أن تكون ملابسكم منفصلة عن ملابس باقي أفراد العائلة.



توفير مخزون كاف من المواد الغذائية (في المنزل)، بالإضافة إلى كمية كافية من الأدوية للمدجورين المصابين بالأمراض المزمنة لتكفيهم طيلة فترة الحجر، أو أية أدوية لازمة أخرى.



توفير ميزان حرارة والقيام بقياس الحرارة مرتين يومياً على الأقل.



توفير مخزون كاف من وسائل الوقاية الشخصية ومواد التعقيم لأفراد الأسرة مثل الصابون والمطهرات والقفازات والكمادات.



استخدام أدوات منفصلة عن باقي أفراد الأسرة مثل الأواني والأغراض الشخصية الأخرى.



استخدام مناشف استحمام وبشاكير تجفيف وجه ويدين منفصلة عن باقي أفراد الأسرة.



تخصيص شخص للعناية بكم ويجب أن يستخدم ذلك الشخص كمادة أثناء العناية بكم مع الحفاظ على التباعد الجسدي.



إبعاد الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة عن محيطكم.



استخدام الملابس الوقائية مثل القفازات والمرابيل عند تنظيف الأسطح أو ملامسة الأسطح الملوثة.



الإبلاغ فوراً في حال ظهرت عليكم أعراض بالاتصال على الرقم 193



نصائح للحفاظ على الصحة النفسية خلال فترة الحجر

التواصل مع الأهل والأصدقاء عبر الهاتف والإنترنت



ممارسة التمارين الرياضية وتمارين التنفس العميق



المحافظة على نظام غذائي جيد ومتوازن لتعزيز مناعتكم



امتنعوا عن العادات الغير صحية كالتدخين ولا تستخدموها كوسيلة للتغلب على المشاعر السلبية.



القيام بإشغال الوقت من خلال ممارسة الهوايات أو القراءة



متابعة المستجدات من مصادر موثوقة و تجنب الاستماع إلى الشائعات أو الأخبار السيئة التي تشعركم بالانزعاج والقلق.



أرقام هامة

للاستفسار عن كل ما يخص كورونا - اتصلوا على الخط الساخن 111

للإبلاغ عن أي إصابات - اتصلوا على الرقم 193

للتواصل وطلب المساعدة للدعم النفسي (بالتعاون مع المركز الوطني للصحة النفسية)
0795785095

للمساعدة في الإقلاع عن التدخين 065004546

مصادر هامة وموثوقة

لمتابعة التحديثات وكل المعلومات الخاصة بمرض فيروس كورونا في الأردن يرجى زيارة
الموقع الإلكتروني: www.corona.moh.gov.jo

نتمنى لكم دوام الصحة والسلامة

#صحتك_يتهمنا #كورونا_الأردن

الحملة الوطنية للوقاية من مرض فيروس كورونا

كوفيد-19 الأردن

www.corona.moh.gov.jo/ar

