

# وزارة الصحة

## تعليمات الحجر المنزلي



وزارة الصحة الأردنية

استراتيجية متعارف عليها في حال تفشي الأمراض السارية والمعدية، وهي مُتبعة من قبل دول عدة منها: الصين، الولايات المتحدة، المملكة المتحدة، ألمانيا، إسبانيا، إيطاليا.. وغيرها.

### على من تنطبق شروط الحجر المنزلي؟

- 1 الشخص القادم من دولة موبوءة / يشتبه وجود الوباء فيها خلال آخر ١٤-٢٤ يوم.
- 2 الشخص المُخالط لشخص كان في دولة موبوءة / يشتبه وجود الوباء فيها خلال آخر ١٤-٢٤ يوم في حال ظهور أعراض الإصابة.
- 3 الشخص المخالط لشخص ثبتت إصابته بفيروس الكورونا خلال آخر ١٤-٢٤ يوم (الأصدقاء، والأقارب، والأسرة، ومقدمي الرعاية الصحية في المراكز الصحية الأولية)
- 4 جميع سكان المنطقة/الحي/المدينة في حال أقرت الحكومة ذلك.

تعد الشروط المذكورة أعلاه قابلة للتغيير حسب تقييم الحالة العامة، وللاطلاع على أية تحديثات تقرأ يرجى متابعة كل من الصفحات الرسمية التابعة لوزارة الصحة، والتلفزيون الرسمي.



# وزارة الصحة

## تعليمات الحجر المنزلي



### ما هي مدّة الحجر المنزلي؟

تُقدَّر مدة الحجر المنزلي بـ ١٤ يوماً، وقد تمتد لـ ٢٤ يوماً، وهي فترة الحضانة للفيروس قبل ظهور الأعراض وقبل أن يصبح المصاب به ناقلاً العدوى، علماً بأنّ الفيروس قد يكون مُعدياً قبل ظهور الأعراض

### ما هي إيجابيات الالتزام بالحجر المنزلي؟

الإسهام في السيطرة على المرض والحدّ من تفشّيه محلياً فيما لو كان الشخص حاملاً للفيروس أو مصاباً به.

يعد أفضل خيار عند امتلاء جميع غرف الحجر والعزل في مستشفيات الدولة وعدم قدرتها على استيعاب المزيد من الحالات، وذلك في حال تفشّي المرض لا سمح الله (كما حصل في مدينة ووهان الصينية)



# وزارة الصحة

## تعليمات الحجر المنزلي



وزارة الصحة الأردنية

### تعليمات الحجر المنزلي:

أولاً: حالة المنزل عند تطبيق استراتيجيات العزل

#### درجة الحرارة

تدفئة المنزل لتفادي الهبوط الحاد في درجات الحرارة.

#### التهوية

ضمان وجود شباك تهوية للمحجور عليه، مع تجنب البصق أو السعال خارج الغرفة.

#### المسكن

في حال كان المصاب/المشتبه بإصابته يسكن داخل عمارة، أو بناء مشترك يجب إبلاغ الجيران لاتخاذ الاحتياطات، كما يجب تنظيف السلم ومقابض الأبواب وأزرار المصعد بشكل منتظم ودوري.

#### التغذية

يجب استشارة أخصائي تغذية لتحديد النظام الأمثل لتناول الغذاء وشرب الماء بنسب تضمن قوة المناعة للمصاب المحجور عليه منزلياً (ماء، وفيتامينات، وكربوهيدرات، وبروتينات، ودهون غير مشبعة) سيتم نشر المزيد من تعليمات التغذية من خلال صفحاتنا الرسمية.

#### عدد الحمامات

في حال وجود حمام واحد يجب تعقيم الحمام بعد كل استخدام من قبل المصاب به/ المشتبه بإصابته. في حال وجود حمامين أو أكثر يجب عدم مشاركة الحمام مع المصاب.

#### جاهزية المنزل لكبار السن

إن أكثر الفئات عرضةً للمرض هم كبار السن. لذا يجب تجهيز المنزل لضمان صحتهم، وقد يتطلب ذلك وجود معدّات خاصّة مثل الكراسي المتحرّكة، ووجود حماية على أطراف السرير، بالإضافة إلى توافر الأدوية اللازمة. في حال وجود صعوبة في توفير هذه المتطلبات يمكن التواصل مع الجهات المختصة للمساعدة.

ملاحظة: يجب عدم السماح للنساء الحوامل بالتعامل مع المصاب داخل الحجر طوال فترة الحضانة للمرض و/أو أثناء المرض.

3 / 5

فيروس كورونا COVID-19

وزارة الصحة الأردنية  
مديرية الإعلام والعلاقات العامة



# وزارة الصحة

## تعليمات الحجر المنزلي



وزارة الصحة الأردنية

### تعليمات الحجر المنزلي:

#### ثانياً: حالة الشخص المحجور عليه منزلياً:

- ◆ يجب ارتداء الكمامة الصحية في جميع الأوقات بما فيها فترة عدم وجود أعراض من قبل الشخص المحجور عليه ومن يشترك معه في المسكن، إذ تساعد الكمامة على الحد من لمس الفم والأنف عن طريق الخطأ بالأصابع.
- ◆ يجب على المصاب تجنب التلامس الجسدي مع أفراد العائلة (الزوج، الزوجة، الأطفال..الخ)
- ◆ يجب عدم استقبال الضيوف أثناء فترة الحجر المنزلي.
- ◆ يجب غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية باستخدام الماء و الصابون.
- ◆ يجب وضع وجبات المصاب على باب الغرفة و استقبالها من باب الغرفة أيضاً دون ملامسته جسدياً في حال ظهور أعراض المرض.
- ◆ يُنصح المريض بالتواصل هاتفياً ومن خلال شبكات التواصل الاجتماعي مع الأقارب لضمان صحة حالته النفسية.
- ◆ يجب تعقيم الهاتف بانتظام يومياً وباستخدام المواد المعقمة.



# وزارة الصحة

## تعليمات الحجر المنزلي



وزارة الصحة الأردنية

### ثالثاً: اللحظة الحاسمة في مجرى المرض:

نعرف اللحظة الحاسمة لمرض الكورونا باللحظة التي يبدأ فيها المحجور عليه بالشعور بأعراض المرض (حرارة، سعال، ألم في الحلق، ألم في المفاصل، ضيق في التنفس، إعياء عام، صداع، دوخة) رغم أن مرحلة العدوى بفيروس الكورونا قد تبدأ قبل ظهور الأعراض بفترة قصيرة، إلا أنها تصل لذروتها مع بدء ظهور الأعراض. وهنا يجب على المواطن أن يتخذ القرار الواعي والمسؤول ووضعاً أفراد عائلته وأبناء الوطن بعين الاعتبار. وذلك بتفادي التواصل المباشر أو الخروج المفاجئ، والحرص على ارتداء الكمامة ثم الاتصال برقم الطوارئ الخاص بفيروس الكورونا 111 وشرح الحالة للطبيب، وعندها سيقوم الطبيب بإعطاء التعليمات اللازمة للمريض، وقد يتم التواصل فوراً مع الجهات المختصة لتحديد الخطوة المقبلة التي قد تشمل استكمال الحجر المنزلي، أو طلب الذهاب لمركز معتمد، أو إرسال مركبة مخصصة للنقل لمركز معتمد، أو الفحص.

