



## COVID-19 What is Social Distancing, Physical Distancing and Self Quarantine? Arabic

### كوفيد-19: ما هو التباعد الاجتماعي، التباعد الجسدي، والحجر الصحي الذاتي؟

الآن ومع انتشار فيروس كورونا المُستجد، المسبب لمرض كوفيد-19، بين المجتمعات المحلية في الولايات المتحدة وبلدان أخرى، يتم تداول مصطلحات مثل "التباعد الاجتماعي"، و"الحجر الصحي الذاتي"، فماذا تعني هذه المصطلحات، وكيف يمكن أن تنطبق عليك وعلى عائلتك ومجتمعك؟

#### ما هو التباعد الاجتماعي والجسدي؟

في حين أنه قد يكون من المخيب للآمال أن نسمع أن العديد من الأماكن التي يتجمع فيها الناس تم اغلاقها، إلا أن هناك سبباً للحفاظ على الصحة العامة وراء هذه التدابير. فهذه الإلغاءات تساعد على وقف أو إبطاء انتشار المرض مما يسمح لنظام الرعاية الصحية بتوفير الرعاية للمرضى بسهولة أكبر مع مرور الوقت. إن إغلاق الأماكن التي يجتمع فيها الناس هو مثلاً للتباعد الاجتماعي والجسدي. فمن خلال التباعد الاجتماعي، يتم عمداً زيادة المساحة بين الناس لتجَنّب انتشار المرض. إن الحفاظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين بما لا يقل عن ستة أقدام يقلل احتمالية التقاط العدوى وإصابتك بكوفيد-19. من الأمثلة الأخرى عن التباعد الاجتماعي والجسدي والتي تساعدك على تجنّب الحشود الأكبر أو الأماكن المزدحمة هي:

- العمل من المنزل بدلاً من المكتب
- إغلاق المدارس / الجامعات أو التعلّم الإلكتروني عن بُعد
- زيارة الأحباء عبر الأجهزة الإلكترونية بدلاً من زيارتهم شخصياً
- إلغاء أو تأجيل المؤتمرات والاجتماعات الكبيرة

#### ما هو الحجر الصحي الذاتي؟

بإمكان الناس الذين تعرضوا لفيروس كورونا المُستجد وممن تقع عليهم خطورة الإصابة بمرض كوفيد-19، الخضوع إلى الحجر الصحي الذاتي. يوصي خبراء الصحة بأن يستمر الحجر الصحي الذاتي لمدة 14 يوم. إن فترة الأسبوعين كفيلة بتوفير الوقت الكافي لهم لمعرفة ما إذا أصيبوا بالمرض أم لا، وإن كانوا ناقلين للعدوى للآخرين. قد يُطلب منك الخضوع للحجر الصحي الذاتي إذا كنت قد تعرّضت لشخص مصاب. ينطوي الحجر الصحي الذاتي على:

- الالتزام بمعايير النظافة والمداومة على غسل اليدين
  - عدم مشاركة الأشياء مثل المناشف والأواني
  - البقاء في المنزل
  - عدم استقبال الزوّار
  - الحفاظ على وجود مسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين في منزلك
- بمجرد انتهاء فترة الحجر الصحي، وإذا لم تكن لديك أعراض، اتبع تعليمات طبيبك حول كيفية العودة إلى برنامج حياتك الاعتيادي.

## ما هو العزل الصحي؟

بالنسبة للأشخاص الذين تم تأكيد إصابتهم بكوفيد-19، فالعزل هو إجراء مناسب. العزل هو مصطلح خاص بالرعاية الصحية والذي يعني إبقاء الأشخاص المصابين بمرض مُعدٍ بعيداً عن أولئك غير المصابين. يمكن تطبيق العزل في المنزل أو في المستشفى أو في مرفق رعاية صحية. سيتم استخدام مُعدات الوقاية الشخصية الخاصة لرعاية المرضى المعزولين في أماكن وأوساط الرعاية الصحية.