

# تعليمات لسلوك السكان الالتزام بقواعد "التباعد العمومي"

## الهدف

الاستمرار بالمحافظة على بعد 2 متر بين الشخص والشخص الآخر بواسطة اتخاذ خطوات "التباعد العمومي"  
التقليص والحد من التماس بين الأشخاص، خارج المنزل وداخل المنزل

## قواعد السلوك داخل المنزل وخارجه، المبادئ

1. ممنوع الخروج من المنزل، إلا بالحالات التي تُلزم ذلك [إلى العمل وفقاً للقيود المحددة التي ستفصل فيما يلي ووفقاً للأنظمة التي ستنتشر بشكل منفرد، للتزود بالمواد الغذائية، الأدوية، خدمات طبية، احتياجات دينية وخدمات ضرورية أخرى].
2. ممنوع الخروج من المنزل إلى المتنزهات، الحدائق، الألعاب، لشاطئ البحر، لبرك السباحة، للمحميات الطبيعية والحدائق أو لمناطق عمومية أخرى، باستثناء خروج الأولاد في نطاق العائلة فقط [بشكل فردي].
3. ممنوع إقامة الدورات قطعياً، حتى ولو بعدد حد أدنى من المشتركين، بما في ذلك الدورات الرياضية وغرف اللياقة البدنية. هذه القاعدة تنطبق أيضاً على الدورات التي تقام في المناطق العمومية وأيضاً في الأطر الخاصة. يمكن الخروج لفعاليات غير منظمة بمجموعة لغاية 5 أشخاص من خلال الحرص على البعد مترين.
4. يجب الامتناع عن استضافة أصدقاء وأبناء عائلة لا يسكنون في المنزل.
5. يجب على السكان المعرضين للخطر - المسنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة حادة في أي جيل، أمراض مستمرة للجهاز التنفسي بما في ذلك الربو، أمراض المناعة الذاتية، أمراض القلب والأوعية الدموية، السكري، أمراض وحالات التي تؤثر على جهاز المناعة، مرضى الأورام الخبيثة وأمراض مع ضرر بجهاز المناعة، توخي الحذر والامتناع قدر الإمكان عن الخروج من المنزل، استضافة أشخاص في المنزل، باستثناء الخدمات الضرورية الملحة. يجب الاستعانة بالأصدقاء وأبناء العائلة لإحضار الإمدادات والاحتياجات للمنزل.

## 6. الحد من مغادرة المنزل باستخدام الوسائل التالية:

- أ. العمل عن بعد، مكالمات فيديو ومكالمات جماعية.
- ب. يجب على كل صاحب عمل الحرص على بعد 2 متر بين العمال والتأكد من قواعد النظافة الشخصية والبيئية.
- ج. خدمات إرساليات - فقط التوصيل حتى عتبة الباب.
- د. الخروج للعلاجات الأسنان - يوصى بتأجيل كافة العلاجات وإجراء فقط الحالات الضرورية وحالات الطوارئ.
7. أيضاً عند مغادرة المنزل في الحالات التي تُلزم ذلك (أنظر البند 1) - يجب الحد من التماس بين الأشخاص والمحافظة على بعد 2 متر.

## 8. تلقي الخدمات الطبية :

- أ. في حالة طرأت مشكلة صحية، يوصى بتلقي خدمات صحية عن بعد وعدم الحضور شخصياً للعيادة طالما كان ذلك ممكناً ووفقاً لتعليمات صندوق المرضى في وسائل الإعلام.
- ب. فور بدء الحجر الصحي، يجب تأسيس قنوات التواصل مع صندوق المرضى الذي أنتم أعضاء فيه. يجب التحقق من تعليمات صندوق المرضى في حالة احتجتكم لرعاية طبية وذلك بواسطة وسائل الإعلام أو من خلال أفراد الأسرة [يجب عليكم التأكد من معرفتكم كيفية الاتصال بصندوق المرضى وإتباع إرشادات وتعليمات صندوق المرضى].
- ج. إذا شعرت بأعراض مرض، درجة حرارة مرتفعة، مع أو بدون أعراض تنفسية، يجب عليكم الدخول لحجر صحي منزلي والامتناع عن لمس أبناء العائلة. يجب قياس درجة الحرارة مرتين في اليوم. إذا شعرت بالقلق - اتصلوا بطبيب العائلة أو مركز التوجيهات لصندوق المرضى الذي أنتم أعضاء فيه.
- د. في حالة مرض مع درجة حرارة مرتفعة، يجب على المرضى التزام الحجر الصحي المنزلي لغاية يومين بعد انخفاض درجة الحرارة. باقي أبناء العائلة عليهم التزام الحجر الصحي المنزلي فقط في حالة تشخيص الكورونا.

## قواعد سلوك إضافية

- الامتناع عن اللمس الجسدي والمصافحة بالأيدي.
- فتح الأبواب بدون استخدام كفة اليد.
- التقليل من لمس الوجه.
- غسل اليدين بأوقات متقاربة.
- تهوية قصوى للمنزل.
- يجب تعقيم المقابض والأبواب.
- يجب الامتناع بشكل مباشر عن تقبيل "المزوزوت" وأغراض مقدسة أخرى
- الامتناع عن تدخين السجائر، السجائر الإلكترونية - هذه فرصة جيدة للإقلاع عن التدخين!
- الامتناع عن استخدام صحن واحد لأكل مشترك أو الامتناع عن مشاركة الأكل من فم إلى فم.
- يجب الحرص على تغذية صحية وفعاليات وتمارين رياضية عند الكوث في المنزل (إرشادات منفردة).

## قواعد السلوك خارج المنزل

### 1. متى يسمح بالخروج من المنزل

- أ. من أجل تلقي علاج طبي عاجل - يُمنع على المرضى مع درجات حرارة عالية وأعراض تنفسية الخروج من المنزل، باستثناء حالات طوارئ طبية.
- ب. العمال - وفقاً لتعليمات الحكومة والأنظمة التي ستنتشر بشكل منفرد.
- ج. الخروج لشراء احتياجات ضرورية في حالة عدم وجود إمكانية تلقيها بطريقة إرسالية أو بمساعدة أحد أفراد العائلة (في حالة المسنين أو المرضى بأمراض مزمنة).
- د. جنازات - تقليص المشاركين للحد الأدنى المسموح ولأفراد العائلة المقربين فقط والمحافظة على بعد 2 متر بين الشخص والآخر. التنازل عن التواجد في أماكن مكتظة مغلقة.
- هـ. يمكن الخروج ل- 10 دقائق للمشي في أماكن منعزلة بشكل فردي أو الخروج إلى الساحة. يجب استخدام المصعد بشكل فردي أو بدون الاقتراب من أشخاص آخرين.
- و. المحافظة على الأطفال - يمكن لعائلتين معا المحافظة على الأطفال ورعايتهم بشكل دائم.

### 2. كيفية التصرف عند الخروج من المنزل

- أ. استخدام السيارة الخصوصية - شخص واحد في السيارة فقط أو أبناء عائلة من نفس البيت، باستثناء وقت الحاجة بمرافقة ضرورية مثل التوصيل لمعالجة طبية ليست عاجلة.
- ب. يجب الامتناع قدر الإمكان عن استخدام المواصلات العمومية - ستنتشر تعليمات مفصلة بشكل منفرد.
- ج. المحافظة على بعد مترين من أي شخص، عند الوصول إلى مكان عمومي يتواجد فيه أشخاص آخرين.
- د. الحرص على نظافة اليدين ونظافة الجهاز التنفسي.

### 3. كيف نتصرف في العمل

- أ. يجب الحرص على بعد مترين على الأقل بين العمال في كافة الأماكن والمواقع التي يتواجد فيها العمال.
- ب. يجب قياس درجة الحرارة عند الخروج إلى العمل. في حالة درجة حرارة مرتفعة أو أعراض مرض بالجهاز التنفسي، ممنوع الذهاب إلى العمل ويجب الالتزام بالحجر الصحي المنزلي. يوصى بإعداد قائمة لقياس درجة الحرارة صباحاً ومساءً.
- ج. يجب غسل اليدين عند الدخول وعند الخروج من العمل، وأيضاً يجب غسل اليدين كل 3 ساعات على الأكثر.
- د. يجب محاولة عدم لمس الأنف والفم بأقصى قدر ممكن، وغسل اليدين بعد ملامسة من هذا النوع.
- هـ. يجب توفير محارم ورقية/ ورق تواليت بالقرب من جميع العمال.
- و. يجب الحرص على إتباع قواعد السلوك المذكورة سابقاً.
4. ابتداء من يوم الأحد الموافق 22 آذار، توقف الفعاليات الاختيارية في المستشفيات العمومية، سينشر إعلان مفصل بهذا الشأن.
5. الحوانيت التجارية غير الضرورية بموجب تعريفها في الأمر (مثل حوانيت المواد الغذائية، الأدوية ومستحضرات التجميل) ستعمل وفقاً للأمر.



تابعوا المعلومات المحدثّة  
في وسائل الإعلام



احرصوا على النظافة  
الشخصية



امتنعوا عن  
المصافحة بالأيدي



احرصوا على غسل اليدين  
بالماء والصابون



لطرحة أسئلة اتصلوا بمراكز صناديق المرضى  
كلايت: \*2700 | مكابي: \*3555 | مئوحيدت: \*3833  
لئوميت: \*507 | ولمركز صوت الصحة: \*5400

إذا شعرت بواحد من أعراض المرض- يجب الاتصال بمركز نجمة داوود الحمراء 101 للاستفسار الطبي