|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **كان لديك بالمدرسة تخالط بشخص مصاب بكورونا** **خطر العدوى شديد****معلومات عامة*** يمكن لك الشعور بالمرض إلى غاية 14 يوما بعد تخالطك مع المصابين بفيروس كورونا. أغلب الناس الذين تعرضوا للعدوى، شعروا بالأعراض بعد 10 أيام من التخالط.
* نسبة تعرضك للعدوى تتعلق بعمر الشخص المصاب بكورونا و كذاك نوع التخالط.
* مركز إرشاد التلاميذ CLB يسأل (والد) الشخص المصاب بكورونا و كذلك المدرسة بشكل معمق. من خلال هذه المعلومات يقرر مركز إرشاد التلاميذ CLB ما إذا كانت نسبة التخالط **شديدة** أم **سطحية للتعرض للمرض**.

|  |  |
| --- | --- |
| **اتخاذ الحذر لمدة 14 يوما.** | بعد التخالط مع حالة، نسبة التعرض فيها **للعدوى ضعيفة.** |
|  |
| **+ اتخاذ الحذر لمدة 4 أيام** | **حجر صحي لمدة 10 أيام** | بد التخالط مح حالة، نسبة التعرض فيها **للعدوى شديدة.** |

 |
| **نسبة تعرضك لخطر الإصابة شديدة. لا تقلق، و لكن إتخذ الحذر بشكل إضافي إلى غاية …/…****ما الذي ينبغي عليك\* القيام به؟** \*عليك= الطالب أو الموظف الذي كان لديه تخالط مع شخص مصاب بكورونا. |   |
|

|  |
| --- |
|  |

1. **قم بتقليص لقاءاتك الاجتماعية.**

 **حجر صحي إلى غاية** …/…* إلزم البيت. رغم أنك لا تشعر بالمرض. يمكن أن تشعر في وقت لاحق بالأعراض. يمكن لك
* كذلك بدون أعراض أن تعدي الآخرين.
* يمكن لك أن تغادر **المنزل** فقط إذا كان الامر ضروريا، مثلا الذهاب للدكتور.قم دائما بارتداء **كمامة،** سوى إذا كنت أقل من 12 سنة.
* لا تستقبل **زوارا بالمنزل**.
* الأشخاص معك في المنزل غير مجبرين على الإلتزام بالحجر الصحي، ما دمت لست مريضا.

إذا لم تكن مريضا، يمكنك الذهاب للمدرسة ابتداءا من …/…* يجب عليك التقليص من لقاءاتك الأخرى. هذا يعني تعليق هواياتك أو الزيارات مع العائلة و الأصدقاء لغاية …/…
 |  |
| 1. **راقب صحتك عن كثب**
* قم بقياس درجة حرارتك مرتين في اليوم
* إذا كنت تعاني من نزلة برد، أو تعاني من الحمى، أو من صعوبة في التنفس، أو السعال بشكل متكرر، أو نقص في حاسة الذوق و الشم؟ ، في هذه الحالة إتصل **بطبيبك العائلي**. هو من يقرر ما إذا كنت في حاجة **لفحص** و يعطيك نصيحة.
* هل قرر طبيبك إجراء الفحص، و أظهر هذا الفحص إصابتك بفيروس الكورونا؟ قم إذن بإبلاغ المدرسة أو مركز إرشاد التلاميذ CLB. لكي يقرر مركز إرشاد التلاميذ ما إذا كانت هناك حاجة إلى تدابير إضافية في المدرسة.
 |  |
| **قم بحماية من يسكن معك.*** إغسل **يديك** بالماء و الصابون. قم بذلك عدة مرات في اليوم.
* قم **بالعطس** و **السعال** في منديل. تخلص من المناديل الورقية فورا في سلة مهملات مغلقة؟ ثم إغسل يديك.

لا تتوفر على منديل؟ قم بالعطس إذن في طية مرفقك.* إستخدم **أدوات منفصلة في المنزل**: أواني الأكل و الشرب (أدوات المائدة و الأطباق و أكواب القهوة و الكؤوس ...) و فرش الأسنان و المناشف.
* قم بتهوية المنزل. قم بفتح **النوافذ و الأبواب كثيرا.**
* تجنب التخالط مع الأشخاص الأكثر عرضة للخطر، مثل كبار السن، المصابين بداء السكري، الذين يعانون من مشاكل في القلب أو الرئتين، أو مناعة ضعيفة.
 |  |



Dit document is gebaseerd op de richtlijnen van Sciensano. VWVJ, 21-10-2020