|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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