



دليل الابتعاد الاجتماعي

يجب قراءة هذا الدليل مع أوراق المعلومات الأخرى بعنوان "ما تحتاج إلى معرفته: 'What you need to know'" و"دليل العزل: Isolation guidance" و "نصائح للتجمعات العامة: Advice for public gathering" المتوفرين على هذا الرابط: www.health.gov.au/covid19-resources.

ما هو الابتعاد الاجتماعي، ولماذا يعتبر مهم؟

الابتعاد الاجتماعي يشتمل على طرق لوقف أو إبطاء انتشار الأمراض المعدية. وهو يعني تقليل الاتصال بينك وبين الآخرين.

- يعتبر الابتعاد الاجتماعي مهم لأن فيروس كورونا ينتشر في أغلب الأحيان من خلال الاتصال المباشر مع المصاب:
- الاتصال المباشر عن قرب مع أحد الأشخاص في فترة انتقال العدوى أو خلال 24 ساعة قبل ظهور الأعراض
- الاتصال عن قرب مع شخص يسعل أو يعطس وقد تأكدت إصابته بالمرض، أو
- لمس الفم أو الوجه بعد لمس الأشياء أو الأسطح (مثل مقابض الأبواب أو الطاولات) الملوثة بسعال أو عطس شخص مصاب بعدوى مؤكدة.

لذا، كلما زادت المسافة بينك وبين الآخرين، كان من الصعب على الفيروس أن ينتشر.

ماذا بإمكانني أن أفعل؟

إذا كنت مريضاً، ابتعد عن الآخرين؛ هذا هو أهم شيء يمكنك القيام به.

يجب عليك أيضاً تطبيق العادات الصحية الخاصة بتنظيف اليدين والعطس / السعال:

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام المراض
- قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس، وتخلص من المناديل/ المحارم الورقية، ثم استخدم مطهر كحولي لتطهير اليدين، و
- إذا كنت تشعر أنك لست على ما يرام، فتجنب التواصل مع الآخرين (ابق على بعد 1.5 متر من الآخرين).

بالإضافة إلى تلك الاحتياطات، يمكنك أن تبدأ الآن مجموعة من إجراءات الابتعاد عن المجتمع وإجراءات النظافة منخفضة التكلفة.

تساعد هذه الإجراءات البديهية البسيطة في تقليل المخاطر عليك وعلى الآخرين. كما تساعد على إبطاء انتشار الأمراض في المجتمع - وبممكنك استخدامها كل يوم - في منزلك ومكان عملك والمدرسة وأثناء الخروج في الأماكن العامة.

الابتعاد الاجتماعي في المنزل

المنازل

لتقليل انتشار الجراثيم:

- كما تمت الإشارة سابقاً، طبق العادات الصحية الخاصة بتنظيف اليدين والعطس / السعال
- تجنب المصافحة والتقبيل
- طهر الأسطح التي تستخدم بانتظام، مثل: الطاولات ومقاعد المطبخ ومقابض الأبواب
- قم بزيادة التهوية في المنزل عن طريق فتح النوافذ أو ضبط تكييف الهواء
- قم بزيارة المتاجر باعتدال واعتمد أكثر على شراء سلع والخدمات عبر الإنترنت
- ضع في اعتبارك ما إذا كانت النزاهات والسفر، سواء كانت فردية أو عائلية، معقولة وضرورية

المنازل التي بها مرضى* (بالإضافة إلى التدابير المذكورة أعلاه)

- رعاية المريض في غرفة واحدة إن أمكن
- قلل عدد القائمين على رعاية المريض إلى الحد الأدنى
- ابق باب غرفة المريض مغلقًا وافتح النافذة إن أمكن
- يجب على المريض والأشخاص الذين يعتنون به ارتداء كمامة طبية عندما يكونون معه في نفس الغرفة
- يجب حماية أفراد الأسرة الأكثر قابلية للتأثر، مثل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا أو الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن، بما في ذلك نقلهم إلى سكن بديل إن أمكن

الابتعاد الاجتماعي في مكان العمل

لتقليل انتشار الجراثيم في مكان العمل¹:

- البقاء في المنزل في حالة المرض
- التوقف عن مصافحة الناس
- عقد الاجتماعات عبر الفيديو أو من خلال المكالمات الهاتفية
- تأجيل الاجتماعات الكبيرة
- عقد الاجتماعات الضرورية في الهواء الطلق إن أمكن
- التشجيع على تطبيق القواعد الصحية لغسل اليدين والعطس/السعال وتوفير مطهرات اليد لجميع الموظفين والعمال
- تناول الغذاء في مكتبك أو في الخارج بدلاً من تناوله في غرفة الغذاء
- تنظيف الأسطح التي تستخدم بكثرة وتطهيرها بانتظام
- فكر في فتح النوافذ وضبط تكييف الهواء على مزيد من التهوية
- الحد من تداول الطعام ومشاركته في مكان العمل
- إعادة النظر في السفر لغير الضرورة
- شجع على تطبيق النظافة الصارمة بين طاقم إعداد الطعام (الكافيتيين) ومن يتواصلون معهم عن قرب
- فكر فيما إذا كان من الممكن إعادة جدولة التجمعات الكبيرة أو تقسيمها أو إلغاؤها

دليل الابتعاد الاجتماعي في المدارس

لتقليل انتشار الجراثيم¹ في المدارس:

- إذا كان طفلك مريضًا، فلا ترسله إلى المدرسة (أو الروضة)
- عقم يديك عند دخول المدرسة وعلى فترات منتظمة
- أجل الأنشطة التي تؤدي إلى الاختلاط بين الفصول والمراحل المختلفة
- تجنب الاصطفاف والنظر في إلغاء التجمعات المدرسية
- شجع على عمل جدول منتظم لغسل اليدين
- نظف الأسطح التي تستخدم بكثرة وتطهيرها بانتظام
- إجراء الدروس في الخارج حيثما أمكن
- فكر في فتح النوافذ وضبط تكييف الهواء على مزيد من التهوية

¹مقتبس من دالتون وآخرين. تطبيق الابتعاد الاجتماعي الوقائي منخفض التكلفة والنظافة المكثفة قبل انتقال فيروس كورونا يمكن أن يقلل عدد الإصابات وشدها.

* كلمة "مرضى" تعني شخص مصاب بمرض تنفسي أو حمى لم يتم تشخيصها بعد، ولم يخضع لفحص فيروس كورونا حتى الآن ولكن من المحتمل أن يكون حالة لم يتم تشخيصها بعد. ** قد يكون هذا مكلفًا ما لم يتم التعامل فيه بحكمة أثناء انتظار استبعاد الإصابة بفيروس كورونا، ومالم يتم تقديمه بناءً على احتمالية انتقاله محليًا. *** انخفاض درجة الحرارة والرطوبة في البيئات المكيفة قد يزيد من فرصة بقاء الفيروسات التاجية مثل السارس¹.

**** قد يفيدك أيضا الاطلاع على مواقع إلكترونية مثل موقع تقييم مخاطر السفر بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- شجع على تطبيق النظافة الصارمة بين موظفي إعداد الطعام (الكانتين) ومن يتواصلون معهم بشكل وثيق

دليل الابتعاد عن الآخرين في الأماكن العامة

لتقليل انتشار الجراثيم:

- عقم يديك كلما أمكن، بما في ذلك عند دخول المباني ومغادرتها
- استخدم وسائل الدفع بالبطاقات بدلاً من التعامل مع الأموال
- حاول أن تسافر في أوقات هادئة وحاول تجنب الحشود
- يجب على العاملين في النقل العام وسائقي سيارات الأجرة فتح نوافذ المركبات حيثما أمكن، وتنظيف وتطهير الأسطح التي تستخدم بكثرة بانتظام

أمور يجب مراعاتها عند تنظيم التجمعات العامة

المناسبات التي يوجد فيها عدد كبير من الأشخاص في مكان واحد يمكن أن تزيد من خطر انتقال الفيروسات. إذا كنت تنظم تجمعاً، فكر فيما إذا كان بإمكانك تأجيل المناسبة أو تقليل حجمها أو تكرارها أو إلغاء المناسبة. إذا قررت المضي بها، فيجب عليك تقييم المخاطر وإعادة النظر في أي جانب قد يزيد من خطر انتقال العدوى.

تنصح الحكومة الأسترالية بضرورة أن تقتصر التجمعات غير الضرورية ابتداءً من يوم الاثنين 16 مارس/ آذار على أقل من 500 شخص؛ والاجتماعات غير الضرورية لقوى العمل الحرجة مثل العاملين في مجال الرعاية الصحية والعاملين في خدمات الطوارئ يجب أن تكون محدودة.

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول التجمعات العامة، ادخل إلى صفحة المعلومات الخاصة بالتجمعات العامة على الرابط: www.health.gov.au/covid19-resources

لمزيد من المعلومات

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول تقليل انتشار فيروس كورونا في أماكن العمل، يرجى الضغط على هذا الرابط: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

للاطلاع على أحدث النصائح والمعلومات والمصادر، استخدم هذا الرابط: www.health.gov.au

اتصل بخط المساعدة الوطني المخصص لفيروس كورونا 1800 020 080. الخط يعمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. إذا احتجت لخدمات الترجمة الكتابية أو الشفهية فاتصل على الرقم 131 450.

لمعرفة رقم هاتف الوكالة الصحية العامة في ولايتك أو منطقتك، ادخل إلى هذا الرابط:

www.health.gov.au/state-territory-contacts

إذا كان لديك أي مخاوف أو أسئلة تتعلق بصحتك، فتحدث مع طبيبك.