

إذا كنت مصاباً بكوفيد 19 وقد تم تأكيد ذلك من خلال الفحص ، فإنه من المهم جداً أن تعزل نفسك ، حتى تتمكن من منع إنتشار العدوى.

إذا كان عليك أن تعزل نفسك في بيتك

أن تضطر إلى عزل نفسك يعني :

إنه يجب أن تبقى في البيت في منزلك (أو منزل تتاح لك فيه فرصة عزل نفسك - مثل البيت الصيفي) حتى لا تخاطر في التواصل الجسدي مع الآخرين .

- لا تذهب إلى العمل ولا تخرج مثلاً إلى التسوق . أطلب من الآخرين المساعدة في التسوق ، الإعتناء بالكلاب والأعمال الأخرى . إذا كنت ستستلم البضاعة عن طريق التوصيل ، أطلب منهم أن يضعوها عند الباب .
- الغي جميع الزيارات .
- يجب عليك على وجه الخصوص تجنب أي اتصال مع الأشخاص المعرضين لخطر التطور الخطير لكوفيد 19 . (sst.dk/corona)
- تجنب التواصل الجسدي مثل القبلات والعناق ، والإبتعاد 2 مترين على الأقل .
- تجنب النوم مع بعض وأن تقضي المزيد من الوقت في نفس الغرفة .
- من الأفضل ، إذا كان ممكناً أن تستخدم مرحاض / حمام منفصل . إذا كان لديكم فقط 1 واحد في المنزل ، يجب عليك تنظيف الأسطح بنفسك ، على سبيل المثال عن طريق رش المرحاض ، أحواض الغسيل والحنفيات قبل إستخدامها من قبل الآخرين في المنزل .
- إذا كان لديك أطفال صغار ، فإننا نوصي بأن يقوم الكبار الآخرين في المنزل غير المصابين برعايته الطفل / الأطفال . إذا لم يكن ذلك ممكناً ، يجب عليك بإعتبارك الشخص المصاب أن تولى إهتماماً خاصاً لتنظافه الجيده وأن تراقب عن كثب ، فيما إذا كان الطفل / الأطفال تظهر عليهم الأعراض .
- إذا كان العديد من الأشخاص مصابين من نفس المنزل ، يُمكنكم عزل أنفسكم في نفس الغرفة . في الكتيب الموجود هنا ، يُمكنك قراءة ما يجب القيام به عندما تكون معزولاً في منزلك .

[Til dig, der er testet positiv for COVID-19](#)

ستجد في هذه الصفحة الكتيب مترجماً إلى اللغات : العربيه ، الفارسيه ، التركييه ، الإنكليزيه ، الأرديه ، الصوماليه ، التغرينيه ، الكرديه والبولنديه .

إذا كانت نتيجة فحصك لكوفيد 19 إيجابيه ، ولم تكن لديك الفرصه لعزل نفسك في منزلك ، فإنه يُمكنك أن تكون من ضمن المجموعه المُستهدفه للحصول على عرض إقامه عزله طوعيه خارج المنزل .

تقوم البلديه معك ، بتقييم فيما إذا كان من الممكن منحك مكان إقامه للعزل خارج المنزل .

يُمكنك أن تكون من ضمن المجموعه المُستهدفه للبقاء في العزل خارج المنزل إذا كنت :

- تسكن مع العديد من الأشخاص في منزل لا تتاح لك فيه فرصه للحصول على غرفه خاصه بك ، وبالتالي لا يُمكنك المحافظه على مسافه كافيه مع الآخرين في منزلك (2 مترين) .

- تسكن مع واحد أو أكثر من الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بمرض خطير مع كوفيد 19 ، والذي لا يمكنك الحفاظه على مسافه آمنه .
- تسكن مع أشخاص كبار ، يجدون صعوبه في الفهم ، وبالتالي إتباع التوصيات التي يجب أن تكون معزولاً فيها - على سبيل المثال بسبب الخرف أو أي ضعف في الإدراك الذهني .

يُمكن أن يكون مكان إقامه العزل ، على سبيل المثال دار رعايه سابق مُغلق . لا يجوز لك مغادره المكان وأنت في العزل ، ولا أن تستقبل زيارات من الخارج . إنه من المُمكن شراء الطعام بكلفه 150 كرونه في اليوم لثلاث وجبات . يُمكنك أيضا أن يأتي طعامك مع شخص ما . لكن يجب أن يتم ذلك بالإتفاق مع الموظفين في الموقع ، ويجب وضع الطعام خارج الباب .

مُلاحظه : يجب أن تكون نتيجة فحصك إيجابيه لكوفيد 19 ، لإستخدام هذا الخيار . يجب عليك أولا الإتصال بالبلديه ، عندما تحصل على نتيجة فحصك .

يجب عليك الإتصال بالبلديه بنفسك عن طريق الإتصال :

كل يوم ما بين الساعه 10.00 إلى الساعه 14.00 على رقم الهاتف 89 40 20 00

في غطل نهاييه الأسبوع ما بين الساعه 9.00 إلى الساعه 11.00 على رقم الهاتف 86 12 10 21

يُمكنك قراءه المزيد عن أماكن العزل في الكتيب [Information om frivilligt isolationsophold](#)

على موقع مُديرية الصّحه ، تجدون الكتيب مُترجما إلى اللغات : العربيه ، الإنكليزيه ، الفارسيه الكرديه ، البولنديه ، الصوماليه ، التغرينيه والأردنيه .