

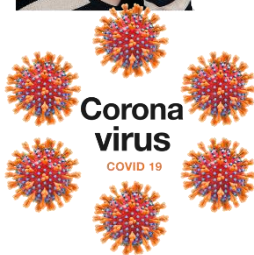
## والعزلة الذاتية COVID-19

تحديث ١٦ مارس ٢٠٢٠



### Self-isolation

العزل الذاتي يعني عدم التواجد في الأماكن التي يمكنك نقل عدوي الفيروس فيها لأشخاص آخرين، و البقاء في المنزل لمدة ١٤ يوم.



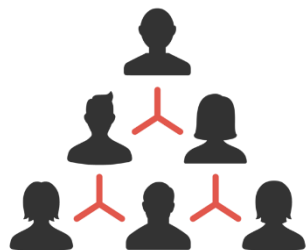
قد لا تظهر أعراض المرض علي بعض الأشخاص  
COVID-19 المصابين بالفيروس

بينما يزال بإمكانهم نقل العدوي بالفيروس لأشخاص آخرين.

الفيروس هو شيء يمكنه ان يجعل الناس مرضى.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

يمكن ان يستغرق الأمر ما بين الاصابه بالفيروس عن .  
طريق انتقال العدوي و ظهور أعراض المرض حوالي  
١٤ يوما.



ولذلك فالعزل الذاتي مهم حتي لا تتسبب بانتقال .  
الفيروس الي أشخاص اخرين إذا مرضت في خلال هذا  
الوقت



في حاله : health line عليك الاتصال بال  
إذا لم تكن متأكدا من وجوب العزل الذاتي لنفسك أو لا  
قرار العزل الذاتي لنفسك

Health line : رقم هاتف آل

**0800 358 5453**

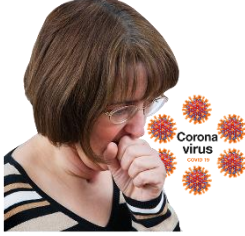
\*لن يكلفك الاتصال أي أموال  
فهو رقم مجاني.



Healthline

متاح في كل الأوقات ليلا أو نهارا

## من يجب عليه العزل الذاتي؟؟



تحتاج الي عزل نفسك ذاتيا في حالات:-

- تم اجراء الفحص لك و تبين انك مصاب بالفعل  
**COVID-19** بالفيروس



- لك و COVID-19 تم اجراء فحص الفيروس  
مازال بانتظار ظهور النتيجة

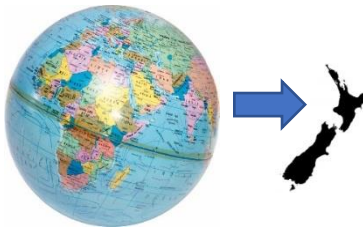


- كنت علي اتصال وثيق في خلال ال ١٤ يوما 9  
السابقة بأحد الأشخاص اللأى تم اخبارهم بأنهم  
COVID-19 مصابون بالفيروس

- إذا كنت تشعر بالاعياء مع وجود:



- كحه
- حمي أو ارتفاع في درجة الحرارة
- تعاني من صعوبة بالتنفس




الاشخاص القادمون إلى نيوزيلاندا من الخارج .  
يجب عليهم عزل أنفسهم ذاتيا لمدة ١٤ يوما من التاريخ الذي غادروا فيه البلد القادمون  
منها

هناك بعض البلاد التي لا تحتاج الي عزل نفسك .  
ذاتيا عند العودة منها قادمًا الي نيوزيلندا



**COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas**  
16 March 2020 update



The Government has made some new rules about how it deals with the COVID-19 virus in New Zealand.



The Government has made new rules for people coming to New Zealand from overseas.



The Government has made these rules keep the number of people getting sick with COVID-19 as low as they can.

1

لقراءه المزيد هناك ورقه حقائق سهله القراءة تسمي::

**COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas.**



يمكنك إيجاد ورقه الحقائق تلك علي الموقع :  
الإلكتروني لزواره الصحة التالي:

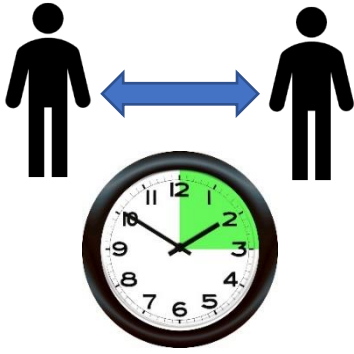
**[www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus](http://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus)**

## ماذا يعني العزل الذاتي؟

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

يعني العزل الذاتي ان تحاول ان لا تكون قريبا أو علي .

تواصل وثيق بأناس آخرين لمدة ١٤ يوما

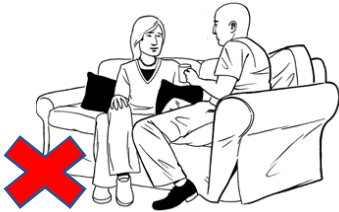


بالاضافه الي انه خلال تلك ال ١٤ يوما حاول ان لا تكون علي مسافه اقل من ٢ متر من الناس و لمدة لاتزيد عن ١٥ دقيقه

سوف تجد ان العزل الذاتي اسهل في حاله ان:



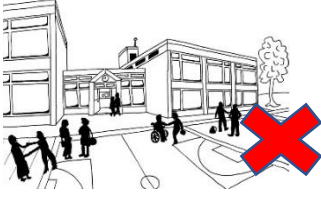
- بقيت في بيتك بعيدا عن الناس الآخرين. e



- عدم استقبال زائرين لزيارتك



في حاله وجودك في العزل الذاتي يجب عليك عدم الذهاب الي :

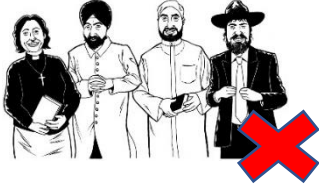


- مكان عملك

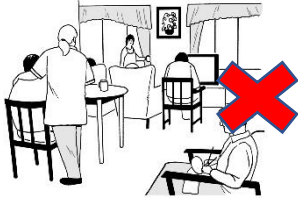
- المدرسة أو الجامعه



- دار رعايه الاطفال



- دور العباده و ممارسه الشعائر



- دور المسنين و أي أماكن لتواجد كبار السن

- المطاعم



- أي أماكن تتواجد فيها إعداد كبيره من الناس



- اذا احتجت الي طعام أو دواء لا تذهب بنفسك و لكن أستعين بأحد أفرا الأسرة أو صديق لإحضار الطعام أو الدواء لك



- يمكنه توصيله فقط الي الباب الخارجي لمنزلك

إذا كنت تعيش مع أناس آخرين لا تشاركهم

- أدوات المائدة



- الاكواب



- الأدوات التي تأكل بها كالملاعق و الشوك



- المناشف

- الوسائد و الاغطيه

## من الانتشار ؟ COVID-19 ما الذي يمكنه إيقاف فيروس



لإيقاف الفيروس من الانتشار عليك الآتي:

- قم بتغطيه انفك أو فمك عند العطس أو السعال



- قم بإلقاء ايه مناديل ورقيه قمت باستخدامها



إذا لم يتواجد معك ايه مناديل ورقيه، قم بالسعال أو العطس في مرفقك

يجب عليك أيضا ما يلي:



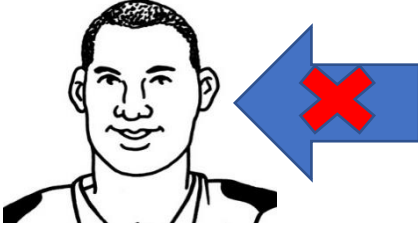
- غسل ايديك بالماء و الصابون لمدة ٢٠ ثانيه
- تأكد من تجفيف يديك جيدا بعد غسلها





إذا لم يتواجد ماء و صابون يمكنك استعمال معقم اليدين

حاول ان لا تلمس يديك ما يلي:



- العينين
- الأنف
- الفم

## من فضلك انتبه لما يلي



خلال ال ١٤ يوم العزل الذاتي ربما تشعر بما يلي:

- انك مضغوط



- تشعر بالوحده

- تشعر بالقلق

هناك بعد الأشياء التي يمكنك فعلها لرعايه نفسك :



- تحدث هاتفيا الي عائلتك أو اصدقائك

- تناول وجباتك في مواعيدها



- ممارسه الرياضي في المنزل

- اذهب للنوم في نفس الوقت المعتاد للنوم كل يوم



إذا شعرت بالتوتر أو الوحدة يمكنك التحدث الي :  
١٧٣٧

1737 :مكالمه هاتف

1737 :رساله نصيه



١٧٣٧ : هي خدمه مجانيه لن تكلفك أي أموال تماما.



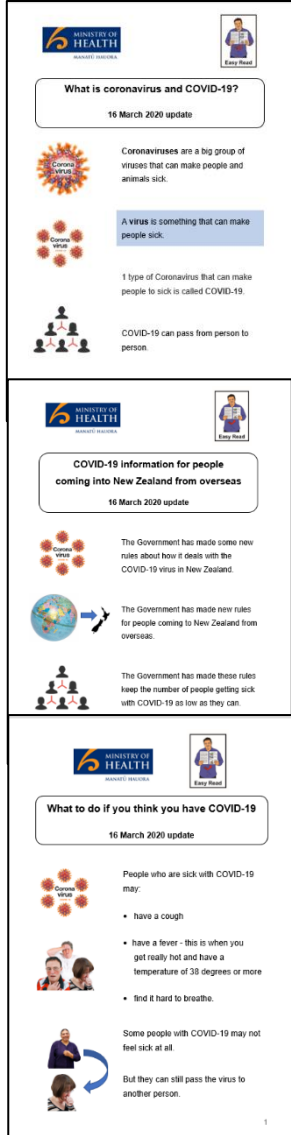
١٧٣٧ : خدمه مفتوحه طوال الوقت.



متاحه اليوم كله ليلا و نهارا

أين يمكنك قراءة المزيد من المعلومات عن

## COVID-19



[www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus](http://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus)

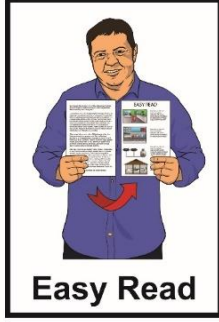
لقراءه المزيد من أوراق الحقائق سهله القراءة:

• COVID-19 ما هو كورونا فيروس و

• و معلومات للقادمين من خارج COVID-19  
البلاد الي نيوزيلندا

• COVID-19 ماذا تفعل اذا كنت تعتقد انك مصاب ب  
19

يمكنك إيجاد هذه الحقائق سهله القراءة في الموقع  
الإلكتروني التالي أوزاره الصحة:



Easy Read تم ترجمه هذه الحقائق سهله القراءة  
the Make It Easy service of  
People First New Zealand Inc. Ngā  
Tāngata Tuatahi.



الآراء و المعلومات في هذا المقال ليست آراء  
People First New Zealand Ngā  
Tāngata Tuatahi.



:المرسومات التوضيحية المستخدمة من:

- [Changepeople.org](http://Changepeople.org)



- [Photosymbols.com](http://Photosymbols.com)



- Sam Corliss



- Steve Bolton