

فيروس كورونا: الحجر الصحي: ما هذا؟ وكيف يجب التصرف؟

قواعد الحجر الصحي لمدينة لايبزج حتى تاريخ 31.03.2021

ما معنى الحجر الصحي؟

الحجر الصحي (ما يسمى بـ "الانعزال" بالألمانية "Absonderung" يعني أن تظل الأشخاص المعنية لفترة محدودة في عزلة عن الآخرين ولذلك:

- لا يسمح لهم بمغادرة منازلهم (باستثناء العلاج الطبي الطارئ وإجراء اختبار كورونا) و
- لا يسمح باستقبال الزوار و
- تجنب الاتصال بأفراد الأسرة.

الهدف هو إبطاء انتشار الفيروس قدر الإمكان ومنع المزيد من حالات المرض. يمكن أن يطبق الحجر الصحي أيضًا على الأشخاص الذين ليس لديهم (حتى الآن) أي علامات عن الإصابة بالمرض! لذلك يجب على الأشخاص في الحجر الصحي مراقبة وتوثيق حالتهم الصحية بشكل يومي.

إن الأساس المبني عليه إصدار أمر إداري بالحجر الصحي هو المادة القانونية 30 من قانون الحماية من الأوبئة المعدية (IFSG) بالتزامن مع المرسوم العام لمدينة لايبزج الساري العمل به **Allgemeinverfügung der Stadt Leipzig** وقانون الحجر الصحي بولاية ساكسونيا للمسافرين الوافدين والعائدين إلى البلاد.

سيتم مراقبة الامتثال للحجر الصحي وتطبيقه. يعاقب على انتهاك الحجر الصحي بالغرامة أو السجن.

من يجب عليه أن يكون في الحجر الصحي ومتى؟

يجب على الأشخاص التالية أسماؤهم عزل أنفسهم على الفور:

الأشخاص المشتبه في إصابتهم:

- الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الإصابة بفيروس كورونا المعروفة والذين خضعوا لفحص كورونا يجب عليهم التواجد في الحجر الصحي فور إجراء الاختبار مباشرة.
- الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم من خلال استخدام الاختبار الذاتي (اختبار كورونا الذاتي الاستخدام) إجراء اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل على الفور وعزل أنفسهم حتى خروج النتيجة.
- إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR سلبية، ينتهي الحجر الصحي للأشخاص المشتبه في إصابتهم، بشرط عدم وجود التزامات حجر صحي أخرى كونك شخص اتصال (مزيد من المعلومات تحت ما يجب القيام به في حالة الاشتباه Verhalten im Verdachtsfall). أما إذا كانت نتيجة اختبار الشخص المشتبه به إيجابية، فسيتم تطبيق اللوائح الخاصة بالشخص الذي ثبتت إصابته.

الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم:

- يجب وضع الأشخاص الذين لديهم اختبار PCR إيجابي أو اختبار مستضد سريع إيجابي تم إجراؤه تحت إشراف متخصصين، في الحجر الصحي على الفور. في حالة وجود اختبار مستضد سريع بنتيجة إيجابية، فيجب إعادة الاختبار من خلال إجراء اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR على الفور.
- في حالة وجود اختبار PCR إيجابي، ينتهي الحجر الصحي بعد 10 أيام كاملة إذا لم تظهر أي أعراض في آخر 48 ساعة في نهاية الفترة. ليست هناك ضرورة لتقديم دليل على الاختبار من أجل إنهاء العزل الصحي بعد مرور 10 أيام. يبدأ حساب فترة العزل الصحي مع ظهور الأعراض أو اعتبارًا من اليوم الذي تم فيه إجراء الاختبار.

تم اختبارك / أو قد تم اختبار طفلك عن الإصابة بفيروس كورونا إيجابيًا. وفقًا للوائح قانون الحماية من الإصابة بالعدوى، فإن المختبرات الطبية ملزمة بإبلاغ الإدارات الصحية.. وبالتالي، ولهذا تم إرسال النتيجة تلقائيًا بواسطة المختبر الطبي إلى الإدارة الصحية المسؤولة عن مكان الإقامة. نظرًا للعدد الكبير من الإصابات الجديدة، لم يعد بإمكان وزارة الصحة والإدارات الصحية الاتصال بكل شخص ثبتت إصابته بالفيروس. نحن نأسف بشدة لذلك، لكننا نود أن نرسل لك المعلومات الضرورية بهذه الطريقة (PDF، 51 كيلوبايت). notwendigen Informationen.

المخالطون من نفس أفراد العائلة وغيرهم من المخالطين المقربون للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بالفيروس:

الأشخاص الذين يتواصلون مع الأسرة والذين يعيشون في شقة مع مريض COVID-19 والذين كانوا على اتصال خلال الـ 48 ساعة الماضية قبل ظهور الأعراض أو قبل أن تكون نتائج اختبار مريض COVID-19 إيجابية أن يقوموا بعزل أنفسهم دون أمر من مديرية الصحة فور إدراكهم لنتيجة الاختبار الإيجابية ينتهي الحجر الصحي عادةً بعد 10 أيام كاملة من ظهور الأعراض على الشخص المريض، ولا يلزم وجود دليل اختبار لإنهاء العزل بعد 10 أيام. يبدأ حساب مدة العزل بعد اليوم الذي أصبحت فيه نتيجة اختبار الحالة المصدر معروفة أو بدأت الأعراض (انظر مزيداً من المعلومات حول جهات الاتصال [\(Informationen für Kontaktpersonen\)](#)).

الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق هم أشخاص خارج منزل الشخص الذي ثبتت إصابته بالفيروس، والذين كانوا على اتصال وثيق به خلال الـ 48 ساعة الماضية قبل ظهور الأعراض أو قبل أن يتم إجراء اختبار فيروس COVID-19 بنتيجة إيجابية:

- محادثة مباشرة دون الحفاظ على مسافة 1.5 متر بدون حماية طبية للفم والأنف (MNS).
 - البقاء معاً في غرفة مغلقة مع احتمال وجود تركيز عالٍ من الرذاذ المعدية لمدة تزيد عن 10 دقائق. ينشأ هذا الهباء والرزاز، على سبيل المثال، عند الغناء معاً أو عند ممارسة الرياضة أو عند التحدث بصوت عالٍ وباستمرار.
- بالنسبة للمخالطين المقربين الذين يتم فصلهم وعزلهم من قبل مكتب الصحة، ينتهي الحجر الصحي عادةً بعد 10 أيام من آخر اتصال مع الشخص المريض. يُصح بشكل عاجل جميع الأشخاص الذين كانوا على اتصال بشخص كانت نتيجة اختبار إيجابية ولم يتم فصلهم وعزلهم من قبل مكتب الصحة بإجراء اختبار مستقل عن وجود عدوى بفيروس SARS-Cov-2 باستخدام اختبار مستضد سريع أو اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل (PCR). يجب إجراء الاختبار في اليوم الرابع أو الخامس بعد الاتصال بالشخص الذي جاءت نتيجة اختبار إيجابية. حتى تصدر نتيجة الاختبار، يجب عليهم تقليل جهات الاتصال الخاصة بهم.

- **الأشخاص العائدون من السفر:** ربما يجب وضع الأشخاص القادمين من دولة أخرى في الحجر الصحي فور وصولهم. ينتهي الحجر الصحي بالنسبة لهم عادة بعد 10 أيام (انظر المزيد من المعلومات عن [الأشخاص العائدون من السفر](#) / [\(Informationen für Reiserückkehrer\)](#))

بشكلٍ عام، ينتهي الحجر الصحي بالنسبة للأشخاص العائدون من السفر دون إشعار رسمي إضافي بالإلغاء.

من هو الشخص الذي يمكن إعفاؤه من شرط الحجر الصحي؟

يعتبر الأشخاص التالية أسماؤهم محصنة ومعفية من الالتزام بعزل أنفسهم كأشخاص اتصال:

- لمدة 90 يوماً:
 - **"التطعيم المزدوج":** الأشخاص الذين تم تطعيمهم مرتين ضد COVID-19، اعتباراً من اليوم الخامس عشر بعد آخر جرعة لقاح. يعتبر التطعيم بلقاح جونسون وجونسون Johnson und Johnson جرعة واحدة فقط ولا يعد تطعيماً كاملاً.
 - **"المتعافون":** الأشخاص الذين أصيبوا بعدوى SARS-CoV-2 تم تأكيدها من خلال اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR ولم يتم عزلهم. تسري عليهم حالة الشخص المحصن اعتباراً من اليوم الثامن والعشرين بعد إجراء الاختبار.
- بدون حد زمني:
 - **"المُعزّز":** الأشخاص الذين تلقوا لقاحاً ثلاثياً ضد COVID-19.
 - **"تم تلقيحهم مرة أو مرتين ثم تعافوا (اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR)":** الأشخاص الذين أصيبوا بفيروس كورونا SARS-CoV-2 بعد تلقيح واحد أو لقاح مزدوج. تسري عليهم حالة الشخص المحصن اعتباراً من اليوم الثامن والعشرين بعد إجراء الاختبار.
 - **"المتعافون (الدليل على وجود أجسام مضادة أو اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR) ثم التطعيم الفردي أو المزدوج":** الأشخاص الذين تم تلقيحهم مرة واحدة أو مرتين ضد COVID-19، الذين أصيبوا بفيروس SARS-CoV-2 قبل التطعيم، والذي تم تأكيده من خلال اختبار الأجسام المضادة الإيجابية أو تم إثباته عن طريق اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR. تسري حالة الشخص المحصن اعتباراً من يوم التطعيم الأخير.

على الرغم من الإعفاء من العزل، فإن الأشخاص الذين يعتبرون محصنين ملزمون بإجراء المراقبة الذاتية لأنفسهم والقيام (بقياس درجة حرارة الجسم، ومراقبة الأعراض) حتى اليوم الرابع عشر بعد آخر اتصال مع الحالة المصدر. يوصى بشدة بتقليل جهات

الاتصال الخاصة بهم، وارتداء قناع واقى للحم والأنف على الأقل وإجراء اختبار للتأكد من وجود عدوى بفيروس SARS-CoV-2 باستخدام اختبار مستضد سريع. يجب إجراء الاختبار في اليوم الثالث أو الرابع بعد الاتصال بالشخص الذي جاءت نتيجة اختبار إيجابية ويجب إجراؤه كاختبار خارجي. إذا ظهرت على أشخاص الاتصال أعراضًا لـ COVID-19، فيجب عليهم عزل أنفسهم والترتيب لإجراء اختبار في أسرع وقت.

يمكن للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم وأفراد أسرهم وكذلك الأشخاص المخالطين الذين حددتهم وزارة الصحة إنهاء العزلة مبكرًا إذا كان اختبار المستضد السريع أو اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR الذي تم إجراؤه على الأقل في اليوم السابع من العزل سلبيًا. فقط بالنسبة للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم سابقًا تكون نتيجة اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR بقيمة مقطعية أعلى من 30 معادلة لنتيجة اختبار سلبية. يجب إجراء الاختبار كاختبار خارجي، مثل عيادة الطبيب أو الصيدليات أو مراكز الاختبار المفوضة بإجراء الاختبارات. تنتهي العزلة عند توفر نتيجة الاختبار السلبية. يجب الاحتفاظ بإثبات نتيجة الاختبار السلبية لمدة ثمانية أسابيع وتقديمها عند الطلب.

يمكن لجميع الطلاب الذين يتم اختبارهم بانتظام في مدارسهم إنهاء العزلة كشخص اتصال إذا كان اختبار المستضد السريع أو اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR الذي تم إجراؤه في اليوم الخامس على الأقل سلبيًا. تنتهي العزلة عند توفر نتيجة الاختبار السلبية.

ينطبق هذا أيضًا على الأطفال في دور رياض الأطفال ودور الحضانة والرعاية النهارية للأطفال إذا تم إجراء اختبار منتظم للأطفال في المرافق والمؤسسات. يمكن للأطفال الذين يزورون المرافق دون إجراء اختبارات منتظمة التوقف عن العزلة كأشخاص اتصال إذا كان اختبار المستضد السريع الذي تم إجراؤه في اليوم السابع أو اختبار تفاعل البوليميرات المتسلسل PCR الذي تم إجراؤه في اليوم الخامس على أقرب تقدير سلبيًا. تنتهي العزلة عند توفر نتيجة الاختبار السلبية.

قواعد سلوكية هامة أثناء الجرح الصحي

الأشخاص الملزمون بالحجر الصحي يجب عليهم عزل أنفسهم بمنزلهم قدر المستطاع، حتى لا يتسببون في عدوى أفراد الأسرة الأخرى السليمة صحياً. ويجب مراعاة ما يلي في هذا الصدد:

السكن والتواصل بالآخرين

- عزل نفسك في غرفة منفصلة، يمكن تهويتها جيداً.
- يجب على الشركاء في السكن استخدام غرف أخرى. إذا لم يكن ذلك بالمستطاع:
 - استخدم الغرف لفترات قصيرة سويًا. حافظ على مسافة متر ونصف بينك وبين الآخر وقم بارتداء القناع الواقي لتغطية الفم والأنف.
 - استخدم الغرف المشتركة في أوقات مختلفة (على سبيل المثال تناول الوجبات في أوقات مختلفة، أي واحدًا تلو الآخر)
- قم بتهوية جميع الغرف أكثر من مرة يوميًا، وخاصةً الغرف التي يستخدمها عدد من الأشخاص.
- قلل التواصل بالأشخاص الآخرين بالمنزل، وخاصةً مع الأشخاص، الأكثر عرضة للتعرض للإصابة (الأشخاص ذو التثبيط المناعي، والمرضى بأمراض مزمنة، وكبار السن)
- غير مسموح لك باستقبال ضيوف بالمنزل.

قواعد النظافة الصحية لجميع أفراد الأسرة

- اتباع قواعد الإتيكيت عند الكحة والسعال والعطس
 - العطس والكحة يجب أن يتم في مناديل الجيب الورقية أو في الكوع. واغسل يديك بعد ذلك
 - استخدم مناديل الجيب الورقية فقط لمرة واحدة. تخلص من المناديل الورقية بعد ذلك أو قم بغسل المناديل القماشية في 60 درجة حرارة مئوية على الأقل.
- حافظ على تنظيف الأيدي جيداً
 - اغسل يديك بعد العطس والكحة، قبل وبعد إعداد الطعام، بعد خروجك من التواليت وأيضًا عندما تتسخ يديك.
 - اغسل يديك بالصابون جيداً لمدة 20 إلى 30 ثانية ثم قم بتشطيفها بالماء بعد ذلك
 - استخدم المناديل الورقية أو فوط المطبخ الورقية لتجفيف يديك. أو استخدم فوطة قماشية لكل شخص من أفراد الأسرة على حده. قم بتبديل الفوط والمناديل القماشية، إذا تبللت أو اتسخت. اغسل الفوط والمناديل القماشية في درجة حرارة ب 60 درجة مئوية على الأقل.
- إذا لم تستطع التخلص من المناديل الورقية المستخدمة من قبل شخص مريض أو المستخدمة في رعاية شخص مريض على الفور، احتفظ بهذه في كيس من البلاستيك أو في وعاء بغرفة المريض.

- قم بتطهير الأسطح، التي يلمسها الأشخاص المتواجدون بالحجر الصحي، كطاولات، ومقابض الأبواب، قم بتطهيرها أكثر من مرة يوميًا باستخدام منظفات التطهير المنزلية (على سبيل المثال الصابون السائل).
- قم بغسيل الأواني وأدوات المطبخ بماء ساخن مع استخدام المنظفات السائلة لغسيل الأواني (غسالة الأطباق - استخدم برنامج غسيل ب 60 درجة مئوية على الأقل).
- لا تشارك أشخاص آخرون في الأواني والأطباق، والفوط اليدوية، وملابس السرير، وخلافه.
- حافظ على مسافة تباعد مع الأشخاص المتواجدون بالحجر الصحي (بمسافة متر ونصف).
- لا تقوم بعزل القمامة المنزلية.
- تخلص من بقايا القمامة البيولوجية، والعلب والعبوات الكرتونية والبلاستيكية (الكيس الأصفر) وضع جميعها في حاوية بقايا النفايات. ما عدا الورق، والزجاج، ومخلفات الإلكترونيات، والبطاريات.
- أثناء تواجدك بالحجر الصحي، لا يسمح لك بإخراج القمامة والنفايات إلى صندوق القمامة بنفسك، لأنه غير مسموح لك بالخروج من المنزل.
- قم بتجميع نفاياتك في أكياس قمامة متينة ومقاومة للتمزق، اغلق هذه الأكياس جيداً بعمل عقدة أو بربطها. وربما الاحتفاظ بها إلى أن تستطيع التخلص منها فيما بعد.

نصائح أخرى

- اطلب المساعدة من أقاربك، وأصدقائك أو جيرانك. يمكن وضع المشتريات أمام باب الشقة ببساطة. لا يسمح بالتواصل الجسدي اللصيق أو بالتواجد في منزل به حجر صحي منزلي.
- مهم جدًا بالنسبة لمن يمتلكون كلاب: ابحث عن مساعدة في فترة الحجر الصحي، حتى يستطيع حيوانك الخروج من المنزل. احذر من أن يلحسك الكلب وبالتالي يحمل الحيوان الفيروس ثم ينقل العدوى للآخرين.
- حافظ على صحتك أثناء الحجر الصحي: تناول المواد الغذائية الصحية أثناء وجودك بالحجر الصحي وقم أيضًا بممارسة الرياضة (على سبيل المثال بعمل تمارين الرياضة البدنية أو قم باستخدام أجهزة الرياضة المنزلية).
- يمكن أن ينشب مع الحجر الصحي ضغوط نفسية اجتماعية كالخوف، والقلق أو الشعور بالوحدة.
 - حاول الحفاظ على التواصل مع أسرتك وأصدقائك تليفونيًا أو من خلال وسائل الاتصال الأخرى.
 - فكر بلياقتك البدنية والعقلية. قراءة الكتب، حل الكلمات المتقاطعة أو ممارسة الرياضات الخفيفة أو ممارسة رياضة التمارين البدنية من شأنها مساعدتك على ذلك.
 - هنا تجد أهم الأرقام التليفونية للمساعدة في حالات الطوارئ "Hilfe in Notsituationen"، لا تتردد في الاتصال بها على الفور.

Hier finden Sie wichtige Telefonnummern für "Hilfe in Notsituationen"

المزيد من المعلومات يحصل عليها الأشخاص المعنية مباشرة من فريق العمل الطبي بمكتب الصحة.

الأطفال بالحجر الصحي

إذا ما فرض الحجر الصحي على الأطفال، فإن المحافظة على جميع قواعد النظافة الصحية دائمًا يكون صعب. لأن الأطفال الصغار على وجه الخصوص، الذين تم وضعهم تحت الحجر الصحي، يحتاجون في هذا الوقت بالذات - بما أنه غير مسموح لهم بمغادرة المنزل - إلى اهتمام أكبر من قبل الوالدين أو من قبل شخص قريب منهم.

حاول المحافظة على قواعد النظافة الصحية قدر المستطاع وكذلك على إيجاد حلول فردية. النصائح والإرشادات في هذا الصدد تجدها في هذا الكتيب الخاص بإرشادات فيروس كورونا للأبوين (PDF 883) "[Covid-19: Tipps für Eltern](#)" (KB).

ماذا تفعل، إذا ساءت حالتك الصحية؟

إذا ظهرت الأعراض النمطية للإصابة بفيروس كورونا بشكل مفاجئ أثناء الحجر الصحي أو تدهورت الحالة الصحية، عندئذ:

- يرجى الاتصال بطبيب الأسرة أو طبيب الأطفال.

- خارج أوقات الدوام الرسمي، اتصل بالخدمة الطبية المناوبة على رقم الهاتف 117 116.
- يمكنك معرفة العيادات الطبية الأخرى التي تجري اختبارات كورونا على الصفحة الرئيسية لاتحاد أطباء التأمين الصحي القانوني أو عن طريق الاتصال برقم 117 116.

• في حالة الطوارئ اتصل برقم 112.

يرجى مراعاة أنه يجب أيضًا الالتزام بالحجر الصحي في حالة المرض. لذلك يجب عليك إبلاغ الطاقم الطبي مقدمًا أنك تحت الحجر الصحي!

ماذا تفعل عند انقطاع الراتب الشهري عنك بسبب الحجر الصحي؟

الأشخاص العاملين، الذين تعرضوا لانقطاع رواتبهم بسبب الحجر الصحي المفروض عليهم، يمكنهم التقديم على تعويض مادي. تقوم إدارة ولاية ساكسونيا باستقبال الطلبات لذلك. Anträge

- Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst خدمة اتحاد أطباء التأمين الصحي للطوارئ
- Schwerpunktpraxen Infekt/Covid-19 العيادات المخصصة لفيروس كورونا
- Apothekennotdienst صيدليات الطوارئ