يمكن رعاية المرضى الذين تظهر عليهم أعراض خفيفة ولا يعانون من حالات مزمنة كامنة تجعلهم أكثر

عرضة ل لإصابة بمضاعفات - مثل أمراض الرئة أو القلب، أو الفشل الكلوي، أو ضعف في المناعة - داخل

المنزل.

يجب على أفراد الأسرة الالتزام بالتوصيات التالية

. وضع المريض في غرفة منفصلة تتمتع بتهوية جيدة )أي بنوافذ مفتوحة وباب مفتوح(.

الحد من حركة المريض داخل المنزل وتقليل المساحة المشتركة الحرص على تهوية المساحات

المشتركة )مثل المطبخ والحمام( بشكل جيد )ترك النوافذ مفتوحة(.

يجب على أفراد الأسرة الإقامة في غرفة مختلفة أو، إذا تعذّر ذلك، المحافظة على مسافة آمنة لا تقل

عن 1.5 متر عن الشخص المريض )على سبيل المثال، النوم في سرير منفصل(.

الحد من عد د مقدمي الرعاية. من الناحية المثالية، اختیار شخص واحد ليتولى تقديم الرعاية على أن

يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من أي حالة كامنة مزمنة أو حالة تساهم في إضعاف مناعته. يجب عدم

السماح باستقبال الزوار حتى يتعافي المريض تماما ولا تظهر عليه أي من علامات أو أعراض کوفید-

.19

المحافظة على نظافة اليدين بعد أي نوع من ال لمس أو الاتصال مع المرضى أو بيئتهم المباشرة. كما

يجب غسل اليدين قبل وبعد إعداد الطعام وقبل تناول الطعام وبعد استخدام المرحاض وكلما أتسخت

اليدان. إذا لم يكن الاتساخ باديا بشكل جلي على اليدین، يمكن فركهما بمعقم يدوي يحتوي على الكحول.

أما ل ليدين المتسختين بشكل واضح، فيجب استخدام الماء والصابون.

عند غسل اليدين بالماء والصابون، يفضل استخدام المناديل الورقية ذات الاستعمال الواحد لتجفيف

اليدين. في حال عدم توفرها، يمكن استخدام مناشف نظيفة واستبدالها بشكل متكر ر.

الاحتواء إفرازات الجهاز التنفس، يجب توفير الكمامات الطبية ل لمريض و وضعها قدر الإمكان وتغي يرها

يوميا. يجب على الأفراد الذين لا يمكنهم تحمل وضع كمامة طبية اتباع تدابیر صارمة ل لمحافظة عل

نظافة الجهاز التنفسي؛ أي يجب تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. يجب التخلص

من المواد المستخدمة لتغطية الفم والأنف أو تنظيفها على النحو الملائم بعد الاستعمال )مثلا، غسل

المناديل باستخدام صابون عادي أو مسحوق غسيل وماء(.

يجب على مقدمي الرعاية وضع كمامة طبية تغطي الفم والأنف عند تواجدهم في غرفة المريض. يجب

الامتناع عن لمس الكمامات أثناء الاستخدام. في حال تبل ل الكمامة أو اتساخها جراء الإفرازات، يجب

استبدالها على الفور بكمامة جديدة نظيفة وجافة. يجب إزالة الكمامة باستخدام التقنية المناسبة - أي من

دون لمس الجزء الأمامي، وإنما فگها. يجد

وتنظيفهما.

ب رمي الكمامة مباشرة بعد الاستخدام وغسل اليدين

يجب تفادي ملامسة سوائل الجسم بشكل مباشر، خاصة الإفرازات الفموية أو التنفسية والبراز. يجب

استخدم قفازات وكمامة عند تقديم أي رعاية متعلقة بالفم أو الجهاز التنفسي وعند التعامل

والبول وغيرها من النفايات. يجب غسل اليدين قبل وبعد خلع القفازات والكمامة.

البراز

مع

إعادة استخدام الكمامات أو القفازات.

يجب عدم

يجب استخدام بياضات وأواني وأدوات طعام مخص صة ل لمريض؛ يتم تنظيفها بالماء والصابون بعد

الاستخدام ويمكن إعادة استخدامها بدلا من التخلص منها.

يجب تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكر ر في الغرفة المستخدمة لرعاية المريض، مثل طاولة

السرير الجانبية وإطار السرير وغير ذلك من أثاث الغرفة وتعقيمها يوميا. يجب استخدام الصابون أو

مستحضر التنظيف المنزلي المعتاد أولا ل لتنظيف، ثم بعد الشطف، يجب استخدام معقم منزلي عادي

يحتوي على نسبة 0.1% هيبوكلوريت الصوديوم )أي ما يعادل 0 0 10 جزء في المليون(.

يجب تنظيف وتعقيم أسطح الحمام والمرحاض مرة واحدة على الأقل يوميا. يجب استخدام الصابون أو

مستحضر التنظيف المنزلي المعتاد أولا ل لتنظيف، ثم بعد الشطف، يجب استخدام معقم منزلي عادي

يحتوي على نسبة 0.5% هيبوكلوريت الصوديوم.

يجب غسل ملابس المريض وبياضات وأغطية الأسرّة ومناشف الحمام واليد باستخدام مسحوق الغسيل

الاعتيادي والماء أو في الغسالة على درجة حرارة 60-90 درجة مئوية )140-194 درجة فهرنهایت(

باستخدام مسحوق اعتيادي وتجفيفها بشكل جيد. يجب وضع البياضات الملوثة في كيس ل لغسيل. يجب

الامتناع عن نفض الغسيل المتسخ وتفادي ملامسة المواد الملوثة ل لبشرة والملابس.

يجب استخدام القفازات والملابس الواقية )مثل المآزر البلاستيكية( عند تنظيف الأسطح أو ملامسة

الملابس أو البياضات المتسخة بسوائل الجسم. تبعا ل لسياق، يمكن استخدام قفازات العمل أو تلك ذات

الاستعمال الواحد. بعد الاستخدام، يجب تنظيف قفازات العمل بالماء والصابون وتعقيمها بمحلول

يحتوي على نسبة 0.1% هیبوکلوریت الصوديوم. أما القفازات ذات الاستخدام الواحد )مثل تلك

المصنوعة من النتريل أو ال لاتكس(، فيجب رمیها بعد كل استخدام. يجب غسل اليدين قبل وضع

القفازات وبعد خلعها.

يجب وضع القفازات والكمامات والنفايات الأخرى التي تنتج عن الرعاية المنزلية في حاوية نفايات

مزودة بغطاء في غرفة المريض قبل التخلص منها كنفايات معدية. تقع مسؤولية التخلص من النفايات

المعدية على عاتق السلطة الصحية المحلية.

يجب تفادي طرق التعرض الأخرى ل لمواد الملوثة من البيئة المباشرة للمريض )على سبيل المثال،

الامتناع عن تشارك فراشي الأسنان أو السجائر أو أدوات الطعام أو الأطباق أو المشروبات أو المناشف

أو أغطية وبياضات السرير(.

. بالنسبة إلى الحالات المؤكدة ذات الأعراض الخفيفة والتي ت تلقى الرعاية في المنزل، لا يمكن إنهاء

العزل المنزلي إلا بعد الحصول على نتیجتين سلبيتين لفحص PCR من عينتين يتم سحبهما مع هامش

لا يقل عن 24 ساعة بين الفحص والآخر. عندما لا يكون إجراء الفحص م مكنا، توصي منظمة الصحة

العالمية بأن يظل المرضى المؤكدة إصابتهم في العزل لمدة أسبوعين إضافي ين بعد اختفاء الأعراض.

ملاحظة: يعتبر الأشخاص )بما في ذلك مقدمو الرعاية والعاملون في مجال الرعاية الصحية( الذين خالطوا

أفرادأ يشتبه بإصابتهم بكوفید۔19 كحالات مشتبهة بدورهم ويجب نصحهم بمراقبة صحتهم لمدة 14 يوما ابتداء

من اليوم الأخیر لأي اتصال محتمل.