



الحجر المنزلي / وبائية (كوفيد 19) او مريض COVID-19 باعراض معتدلة

حرصاً على صحة وسلامة المواطنين من اجل الحد من انتشار مرض COVID19 وعملاً بتوصيات منظمة الصحة العالمية حول الموضوع اعلاه علماً بان الهدف الاساسي من الحجر المنزلي هو وقف العدوى ومنع انتشار مرض COVID19 في الاراضي الفلسطينية

■ ما هو الحجر المنزلي:

- البقاء في البيت دون الخروج الى الاماكن العامة وعدم استخدام وسائل المواصلات العامة طوال فترة حضانة الفيروس والمتمثلة ب (14 يوم).
- مع ضرورة اتباع التوصيات التالية:
 1. حجر المريض في غرفة جيدة التهوية.
 2. الحد من تحرك المريض في المنزل وخاصة المناطق المشتركة مثل المطبخ والحمام على ان تكون جيدة التهوية (نوافذ مفتوحة).
 3. ابقاء افراد الاسرة في غرف منفصلة عن الشخص المصاب او المشتبه باصابته قدر الامكان وفي حال تعذر ذلك ان يبقوا على مسافة امنة لا تقل عن 1 متر.
 4. تحديد عدد الذين يتعاملون مع المصاب ويفضل ان يكون شخص واحد يتمتع بصحة جيدة.
 5. عدم استقبال الزوار حتى شفاء المصاب او التأكد من عدم اصابته.
 6. ضرورة غسل الايدي والاهتمام بالنظافة الشخصية بعد كل احتكاك مع المصاب او البيئة المحيطة به. ويفضل استخدام المناديل الورقية للتجفيف بدل عن المناشف التقليدية.
 7. ضرورة تزويد المصاب بالقناع الطبي مع التاكيد بضرورة ارتدائه عند اي احتكاك مع افراد الاسرة. كما ويجب على مقدم الرعاية ارتداء القناع الطبي عندما يكون في نفس الغرفة مع المصاب.
 8. يوصى باستخدام القفازات عند الملامسة مع المعزول وبيئة العزل بما في ذلك الأسطح أو الملابس أو أغذية الأسرة المتسخة.
 9. تجنب الاتصال المباشر مع سوائل الجسم المختلفة مثل اللعاب والمخاط.....الخ، وغسل اليدين باستمرار.
 10. تحديد وعدم مشاركة الأطباق واواني الطعام والمناشف واي ادوات منزلية اخرى والخاصة بالمصاب مع افراد الاسرة مع ضرورة تنظيفها بالماء الساخن والصابون.
 11. مسح وتطهير الاسطح والبيئة المحيطة بالمصاب بشكل يومي وذلك باستخدام المطهرات المنزلية المعتادة مثل الكلور المنزلي (بنسبة 1 وحدة كلور :9 وحدات ماء).

■ متى يجب التوجه الى الرعاية الطبية خلال فترة الحجر المنزلي؟

- في حالة ظهور أعراض الحمى أو مشاكل الجهاز التنفسي، أو أي مشكلة طبية، يجب الاتصال بالعيادة إذا لزم الأمر، واتخاذ التدابير التالية:
- يجب ابلاغ مديرية الصحة مسبقاً هاتفياً، وابلاغ الطاقم الطبي هناك بتفاصيل المرض والأعراض.
 - يجب تغطية الفم والأنف بقناع طبي.
 - يمنع السفر في وسائل النقل العامة (بما في ذلك الحافلات الباصات وسيارات الأجرة).

■ الاشخاص المقربين:

- إذا كان لديك اتصال وثيق مع شخص مصاب او من المحتمل اصابته عليك اتباع التعليمات التالية:
1. مراقبة صحتك لمدة 14 يوم (ارتفاع درجة الحرارة، سعال، ضيق في التنفس).
 2. عليك مراجعة المركز الصحي وذلك من خلال الاتصال بمديرية الصحة في منطقتك قبل التوجه الى العيادة او المركز الصحي. (مرفق ارقام الهواتف).
 3. اذا لم تكن لديك اي من الاعراض المذكورة اعلاه بعد 14 يوم من اخر اتصال مع المصاب فانت بصحة جيدة ويمكنك ممارسة حياتك بشكل طبيعي.

أرقام هواتف أطباء الطب الوقائي في مديريات الصحة في المحافظات

الإسم	المديرية	رقم الهاتف (الوطنية)	رقم الهاتف (جوال)
د. فارس قطناني	صحة القدس	0562402005	0593716120
د. محمد السعافين	صحة الخليل	0562401744	0593716121
د. ماهر ملحم	صحة شمال الخليل	0562401442	0593716122
د. منتصر القواسمة	صحة جنوب الخليل	0562401243	0593716123
د. عيسى علان	صحة يطا	0562402180	0593716124
د. نبيل زواهره	صحة بيت لحم	0562401784	0593716125
د. حلمي زيادة	رام الله والبيره	0562401269	0593716126
د. طارق الحواش	صحة اريحا	0562401867	0593716127
د. جمعة الشعيبي	صحة سلفيت	0562402035	0593716128
د. ايلاف ابو زعرور	صحة نابلس	0562401956	0593716129
د. هاني صبري	صحة قلقيلية	0562401464	0593716130
د. ايهاب عواد	صحة طولكرم	0562401047	0593716131
د. عبد الله ابو حطب	صحة جنين	0562402098	0593716132
د. قدرى دراغمة	صحة طوباس	0562401465	0593716133

للإستفسار وطلب الإبلاغ عن مرض معدي،
يرجى الإتصال على الرقم المجاني

1 800000888

وزارة الصحة
الادارة العامة للرعاية الصحية الأولية

