

اعرف مخاطرك أثناء كوفيد-19

(Know Your Risk During COVID-19)

الأشخاص المساندين المعينين



استخدم كاميرا جهاز هاتفك لتشغيل الرابط مباشرة من أجل الاستعلام حول:

[COVID-19 Self-Assessment for Albertans](#)

(أداة تقييم كوفيد-19 الذاتي) من أجل سكان مقاطعة ألبرتا. أتمه عبر الإنترنت قبل القدوم إلى موقع للرعاية الصحية.



[Tip Sheet for Designated Family/Supports](#)

during COVID-19 Pandemic (ورقة نصائح لفرد العائلة

المساند والمعين أو الأشخاص المساندين والمعينين أثناء جائحة

كوفيد-19) ممارسات آمنة لحماية صحة health الجميع.



[Staying Connected: Virtual Support and](#)

Visitation (إبقاء التواصل: الدعم الافتراضي والزيارات

الافتراضية). نصائح عند اتخاذ قرار إجراء الزيارة حضوريا أو

افتراضيا.



[Current guidelines, restrictions and resources](#)

(الإرشادات الحالية والقيود والموارد) لزيارة مواقع الرعاية

الصحية.



بصفتك كشخص مساند معين، فإنك (طرف) ضروري لتحقيق الصحة health الجسدية والعقلية لمن تحبهم. كذلك أنت تلعب دورا حاسما في سلامة الجميع على الموقع.

إن ما تقوم به داخل مرافق الرعاية الصحية أو خارجها يمكن أن يزيد من خطر انتشار كوفيد-19 COVID هنا وفي المجتمع.

إذا كنت معرضا بصفة كبيرة لكوفيد-19، فمن الضروري أن تعي خطر نقل العدوى إلى من تحبهم، وإلى مرضى آخرين، ومقيمين آخرين، والعاملين وكذا أفراد أسرته ودائرة معارفك القريبة.

يلخص هذا الكتيب الأنشطة والسلوكيات التي تساعدك على تقييم خطر تعرضك لكوفيد-19 ونقله.

انظر أيضًا نشرة "اعرف دورك أثناء كوفيد-19" للأشخاص المساندين المعينين.

قامت المصالح الصحية لألبرتا Alberta Health Services (AHS) بتحديد عدد الأشخاص الذين يدخلون مواقعنا وذلك من أجل الحد من انتشار كوفيد-19.

قد تغير المصالح الصحية لألبرتا AHS من ولوج الأشخاص المساندين المعينين إليها بإشعار سريع التنفيذ. زوروا ahs.ca/visitation لتحصلوا على آخر التحديثات.

لا يزال الأفراد المحصنين مناعيا ملزمين باتباع تدابير public health، الصحة العامة ويشمل ذلك متطلبات التباعد الجسدي، وارتداء القناع، والعزل، والحجر الصحي، وكذلك إتمام فحص كوفيد 19 المبدي قبل الدخول.

تعرف على مخاطر التعرض غير المعروفة

(Know your risk of unknown exposure)

قبل دخول منشأة رعاية صحية، ضع في اعتبارك مخاطر تعرضك لكوفيد-19 بناء على أنشطتك خلال الأربعة عشر (14) يوما الفائتة، لتحديد ما إن كان يجب تأخير زيارتك.

كي تكون شخصا ذو خطورة منخفضة، يجب أن تتوفر فيك كل الشروط التالية:

To be low risk, you must meet all of the following (criteria):

- أن تعمل من البيت، أو ألا تعمل في منطقة يكون فيها خطر التعرض لكوفيد-19 مرتفعا ولا تعيش بها (و تعيش مع شخص لا تنطبق عليه أي حالة من هذه الحالات).
- أنت والأشخاص الذين تعيش معهم ودائرة معارفك القريبة تمارسون التباعد الجسدي دوما وترتدون الأقنعة حسب ما تلزمه القيود الإقليمية الحالية.
- لم يكن لديك ضيوفا في البيت خارج دائرة أترابك.
- تغسل يديك أو تطهرهما بانتظام.
- تخرج للضرورة فقط.
- أنت لا تدعم آخرين أو تزورهم في مواقع مختلفة في نفس اليوم.
- لم تكن قد سافرت من أو إلى أقاليم أخرى أو بلدان أخرى.

أنت ذو خطر مرتفع للإصابة بكوفيد-19 إذا تضمنت أنشطتك في الأيام الأربعة عشر (14) الأخيرة ما يلي:

You are at higher risk of COVID-19 if your (activities in the past 14 days include:

- العمل أو العيش في منطقة فيها عدد كبير من الحالات أو أعلن عن تفشي كوفيد-19 فيها (أو أن تعيش مع شخص ينطبق عليه ذلك).
- أن تعمل أو تجتمع مع آخرين في إطار يفتقر فيه إلى الالتزام المتواصل بالتباعد الجسدي وارتداء القناع.
- عدم الالتزام بالتباعد الجسدي أو عدم الارتداء المتواصل للقناع عندما تكون مع أشخاص خارج دائرة أفراد بيتك.
- استقبلت ضيوفا في البيت خارج دائرة المقربين منك.
- عندما تستخدم النقل العام أو النقل المشترك حيث لا يوجد التزام دائم بالتباعد الجسدي أو بارتداء الأقنعة.
- عدم غسل يديك أو تطهيرهما بانتظام.
- زيارة مرضى أو مقيمين في عدة مواقع رعاية صحية في نفس اليوم.
- السفر من أو إلى أقاليم أخرى أو بلدان أخرى.

تعرف على مخاطر التعرض غير المعروفة

(To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to:)

- إتمام الفحص الصحي health المبدئي عند دخول المنشأة، شاملا ذلك الإبلاغ إذا كنت:
- تعاني من حمى، أو سعال، أو قصر في التنفس، أو التهاب في الحلق، أو رشح في الأنف، أو
- كانت نتيجة فحص كوفيد-19 موجبة خلال الأيام الأربعة عشر (14) الماضية، أو
- خضعت لفحص كوفيد-19 وأنت في انتظار الحصول على النتائج.
- يجب اتباع كل الاحتياطات حسب التعليمات التي قدمها طاقم العمل والأطباء.
- يجب دائما ارتداء القناع الذي قدمه لك في الموقع، على أن يغطي أنفك وفمك.
- يجب التقليل من ذهابك إلى أماكن مختلفة.
- يجب غسل يديك أو تطهيرهما عند القدوم إلى الموقع أو عند مغادرته، وعند الدخول إلى غرفة مريض أو الخروج منها، وعند وضعك القناع أو عند خلعها.
- يجب ارتداء شارة التعريف الخاصة بأفراد الأسرة والشخص المساند.

إذا كان لديك أي سؤال أو استفسارات، الرجاء التحدث مع أي عضو في فريق الرعاية الصحية.

يرجى، إن كانت خطورة تعرضك مرتفعك، اللجوء إلى زيارة افتراضية أو تعيين شخص آخر يتولى الأمور.

