

# العائلة المعينة وأشخاص الدعم (Designated) Family and (Support Persons

تعرف على الخطر الخاص بك  
أثناء وباء COVID-19  
(Know Your Risk)  
(During COVID-19)



إذا كنت تعتقد أنك تعاني من أعراض، إملأ على  
الأنترنت [التقييم الذاتي لـ COVID-19 لمواطني](#)  
[ألبرتا](#) قبل التوجه للموقع.



للمزيد من المعلومات حول السلامة، راجع [ورقة](#)  
[النصائح للعائلة الداعمة/الشخص الداعم أثناء وباء](#)  
[COVID-19](#) الخاصة بالخدمات الصحية في ألبرتا  
(AHS).



تناقش مع من تحبهم إذا كنت تريد أن تكون معهم  
شخصياً، أو أن زيارة افتراضية تفي بالغرض.



راجع صفحة [ahs.ca/visitation](#) لمصادر دعم  
العائلة المعينة/الشخص الداعم و من أي قيود على  
الموقع قد تكون سارية المفعول.



بصفتك العائلة الداعمة/ الشخص الداعم فإن (دورك)  
ضروري للصحة الجسدية والعقلية لمن تحبهم. كما أنك  
تلعب دورًا حاسمًا لسلامة الجميع على الموقع. إن ما تقوم  
به خارج مرافق الرعاية الصحية يمكن ان يزيد من خطر  
جلب COVID-19 إلى المرفق. يلخص الكتيب الأنشطة  
والسلوكيات التي تساعدك على تقييم خطر تعرضك لـ  
COVID-19 وانتشاره.

إذا كان هناك خطر كبير لتعرضك لـ COVID-19،  
فإنه يعتبر من الضروري أن تعي خطر نقل العدوى لمن  
تحبهم، أو لمرضاك، أو للمقيمين، أو لأفراد أسرتك أو  
جماعتك.



راجع كذلك كتيب 'معرفة دورك أثناء وباء  
COVID-19'.

## تعرف على مخاطر التعرض غير المعروف (Know your risk of unknown exposure)

قبل دخول منشأة للرعاية الصحية، قم باعتبار مخاطر تعرضك لـ COVID-19 بناءً على أنشطتك خلال الـ 14 يوماً الفائتة، لتحديد حاجتك إلى تأخير زيارتك.

لكي يكون خطر إصابتك منخفضاً، يجب أن تتوفر فيك كل الشروط التالية :

❖ أن تعمل من البيت، أو ألا تعمل أو تعيش في منطقة فيها خطر التعرض لـ COVID-19 مرتفعاً (أو أن تعيش مع شخص يعيش في منطقة فيها خطر تعرض مرتفع للفيروس)

❖ لديك جماعة مكونة من 15 شخصاً أو أقل، ويمارس كل واحد منهم التباعد الاجتماعي ويلبسون القناع عندما يكونون مع من هم خارج تلك المجموعة .

❖ لم يكن لديك ضيوفاً في البيت خارج مجموعتك.

❖ أن تمارس أنت ومن تعيش معهم التباعد الاجتماعي لمسافة مترين (2) على الأقل من الآخرين وأن تلبسوا قناعاً بصفة مستمرة عندما تكونون خارج البيت.

❖ أن تغسل يديك أو تعقمها بانتظام.

❖ أن تخرج للضرورة فقط.

❖ ألا تقوم بدعم أو زيارة الآخرين في مواقع مختلفة في نفس اليوم.

❖ ألا تكون قد سافرت من أو إلى محافظات أخرى أو مدن أخرى.

تشمل الأنشطة التي تعتبر أنها تعرضك لخطر كبير للتعرض لـ COVID-19 بناءً على أنشطتك خلال الـ 14 يوماً الفائتة ما يلي:

❖ أن تعمل أو أن تعيش في منطقة فيها عدد كبير من الحالات أو أعلن عن تفشي COVID-19 فيها (أو أن تعيش مع شخص يعيش هذه الوضعية).

❖ أن تعمل أو تجتمع مع الآخرين في إطار يكون فيه التباعد الجسدي و لبس القناع لا يتم الإلتزام بهما بصفة متواصلة.

❖ عندما لم تلتزم بالتباعد الجسدي أو لم تلبس القناع بصفة متواصلة عندما تكون مع أشخاص خارج أفراد بيتك.

❖ عندما يكون لديك ضيوفاً في بيتك من خارج مجموعتك.

❖ عندما تستخدم النقل العام أو النقل المشترك حيث لا يوجد التزام دائم بالتباعد أو بارتداء الأقنعة.

❖ ألا تغسل يديك أو تعقمها بانتظام.

❖ أن تزور مرضى أو مقيمين في عدة مواقع للرعاية الصحية في نفس اليوم

❖ أن تكون قد سافرت من أو إلى محافظات أخرى أو مدن أخرى.

إذا كان خطر التعرض كبيراً بالنسبة لك فالرجاء محاولة الحد من هذه الخطورة من خلال الإتصال افتراضياً أو تعيين شخصاً آخر.

لحماية نفسك ومن تحبهم في الوقت الذي تكون فيه داخل منشأة، عليك القيام بما يلي (To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to

❖ إكمال فحص طبي قبل الدخول للموقع. من فضلك كن صادقاً بشأن حالتك.

❖ اتبع جميع الإحتياجات حسب التعليمات التي قدمها طاقم العمل.

❖ قم بارتداء القناع الذي قدمه لك في الموقع، بصفة متواصلة، على أن يغطي أنفك وفمك.

❖ قلل من التحرك داخل المنشأة.

❖ أغسل يديك عند الدخول/الخروج من غرفة من تحبهم، وعند دخول/خروج المنشأة، وقبل لمس قناعك أو بعده.

❖ إرتد ما يثبت هوية العائلة الداعمة/الشخص الداعم.

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

