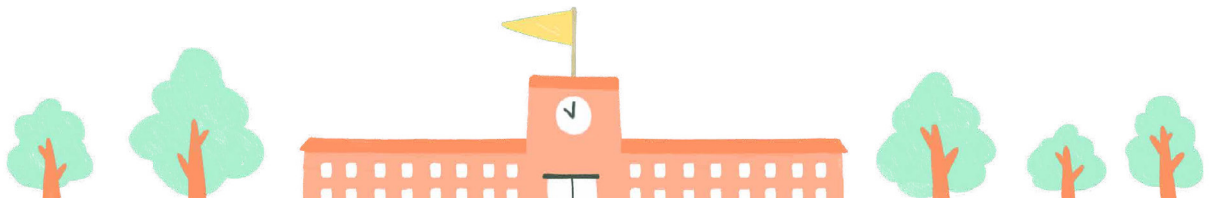




تدابير السلامة الخاصة بفيروس كوفيد-19 (المراجعة الثانية) أغسطس 2021



وزارة التعليم

جدول المحتويات

- 1 إرشادات الحجر الصحي الأساسية.....1
- 2 الذهاب إلى المدارس والجامعات.....4
- 3 في الحياة اليومية.....5
- 4 العمل في وظيفة بدوام جزئي.....7
- المرجع.....11

أُنتج هذا الكتيب وُترجم إلى لغات متعددة، استنادًا إلى "إرشادات الوقاية من كوفيد-19 لطلاب الكليات والجامعات"، لوقاية الطلاب الدوليين في كوريا من الإصابة بفيروس كوفيد-19 وحمايتهم منه.



1 إرشادات الحجر الصحي الأساسية

الامتثال الفردي لإرشادات الحجر الصحي مهم جدًا لمنع انتشار كوفيد-19.
- اتبع الإرشادات المهمة أدناه في حياتك اليومية لمكافحة انتشار كوفيد-19.



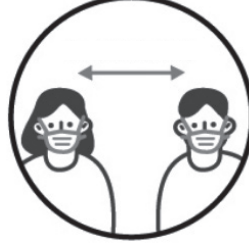
إرشادات مهمة للسلامة من كوفيد-19

تدابير الحجر الصحي الأساسية للحماية من متغيرات COVID-19



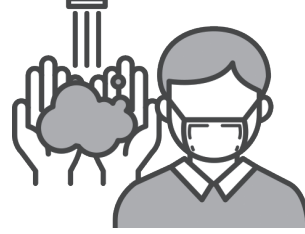
[الإرشاد 3]

قم بإجراء اختبار على الفور إذا كانت لديك أعراض أو إذا كان لديك سبب للاشتباه في إصابتك.



[الإرشاد 2]

التزم بالتباعد الاجتماعي الصارم. وتجنب التجمعات الاجتماعية.



[الإرشاد 1]

ارتد دائمًا قناعًا KF80 أو KF94 أينما كنت. اغسل يديك بشكل متكرر.



[الإرشاد 5]

تناول وجباتك في مكان مخصص دون التحدث.



[الإرشاد 4]

تجنب الأماكن الضيقة والحشود. اعمل على تهوية البيئات الداخلية بشكل متكرر.



◀ بغض النظر عن حالة هجرتك أو جنسيتك، إذا كنت تستوفي معايير الأفراد الذين يحتاجون إلى فحص كوفيد-19 المحدد أدناه، يمكنك إجراء فحص كوفيد-19 مجانًا. وفي حالة إصابتك بكوفيد-19 في كوريا،* فستكون تكاليف العلاج والحجر الصحي مجانية،* لذا سارع لإجراء الاختبار فورًا في حالة ظهور الأعراض.

* وفقًا لمبدأ المعاملة بالمثل، في حالة إصابتك بالخارج (وتم ثبوت الإصابة أثناء الحجر الصحي الذاتي أثناء الحجر الصحي الذاتي الانفرادي بعد وصولك إلى كوريا)، فستتم تغطية تكاليف الحجر الصحي والعلاج بالكامل أو تغطيتها جزئيًا أو لن تتم تغطيتها، اعتمادًا على جنسيتك.

** وفي حالة تعرضك للإصابة بكوفيد-19 بسبب إهمالك لإرشادات، مثل عدم اتباع إرشادات الحجر الصحي أو تغيير منشآت الحجر الصحي، فقد لا تكون مؤهلاً لتحظى بتغطية تكاليف الحجر الصحي / العلاج.



الأفراد الذين يحتاجون إلى إجراء اختبار كوفيد-19 مجانًا

المرضى المشتبه فيهم	الفرد الذي ظهرت عليه الأعراض السريرية لكوفيد-19 في غضون 14 يومًا بعد التواصل مع مريض مؤكد
الأشخاص الذين يعانون من أعراض تتطلب إجراء الاختبار	① الأفراد المشتبه في إصابتهم بكوفيد-19 بناءً على رأي طبيب فيما يتعلق بأعراضهم السريرية
	② الأفراد الذين ظهرت عليهم الأعراض السريرية لكوفيد-19 في غضون 14 يومًا من عودتهم من السفر إلى كوريا
	③ الأفراد الذين تم التعرف على أنهم بحاجة إلى اختبارات تشخيصية بسبب الارتباط الوبائي بتفشي كوفيد-19 في كوريا
الأعراض السريرية الرئيسية: حمى (حرارة تزيد عن 37.5 درجة مئوية)، سعال، صعوبة في التنفس، قشعريرة، ألم عضلي، صداع، التهاب في الحلق، ضعف في حاسة الشم / التذوق، التهاب رئوي	

1 إرشادات الحجر الصحي الأساسية

✳ إذا كنت تتدرج ضمن أي من الفئات المذكورة أعلاه، يمكنك إجراء اختبار كوفيد-19 مجانًا بغض النظر عن مستوى التباعد الاجتماعي المفروض، وأي ارتباط وبائي، وأي أعراض موجودة، وكذلك بغض النظر عن المنطقة. ستظل هذه السياسة سارية حتى إشعار آخر. كما هو مكنم للراعايا الاجاناب أن يجروا الفحص مجانًا، ما عليك سوى الاتصال على الرقم 1339. رمز المنطقة +120 أو اتصل بالمركز الصحي المحلي .



إذا كنت تتدرج ضمن أي من الفئات أدناه، فأنت تُعتبر شخصًا يعاني من أعراض ويحتاج إلى إجراء اختبار بشكل عاجل.

- ① إذا كان لدى أي من أفراد أسرتك أعراض سريرية لكوفيد-19
- ② إذا كنت تواصلت مع أي أفراد (أقارب، أصدقاء، معارف، إلخ) عادوا من الخارج خلال آخر 14 يومًا
- ③ إذا كنت قد زرت أي مكان حدثت فيه انتشار محلي للعدوى
- ④ إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية في اختبار فحص عاجل أو اختبار مستضد سريع



2 الذهاب إلى المدارس والجامعات



- ◀ **(مسبقًا)** ضع تقييمًا لحالتك في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة أو الكلية. إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصابًا بأعراض، فابق في المنزل واتصل بأستاذك والمدرسة أو الكلية.
- قم بإجراء الاختبار في عيادة فحص قريبة أو عيادة فحص مؤقتة.
- ✳ قبل الذهاب إلى عيادة الفحص بعد ظهور أعراض كوفيد-19، اتصل بمركز الاتصال على الرقم 1339 (رمز المنطقة +120) أو بمركز صحي محلي. يجب عليك ارتداء كمامة في طريقك إلى عيادة الفحص. يُرجى تجنب استخدام وسائل النقل العام، إذا أمكن.
- حتى لو كانت نتيجة اختبارك سلبية، فابق في المنزل وراقب نفسك أثناء ظهور أعراضك.
- بمجرد تحسن أعراضك، اتصل بأستاذك والمدرسة أو الكلية قبل العودة إلى إليها.
- ✳ راجع عيادة فحص إذا استمرت الحمى (حرارة تزيد عن 38 درجة مئوية) لديك أو تفاقت أعراضك.

لا تذهب إلى المدرسة أو الكلية في أي من الظروف التالية

- ① إذا تم توجيهك من قبل السلطات الصحية إلى الحجر الصحي الذاتي، يُرجى التوقف عن الذهاب إلى المدرسة أو الكلية وممارسة الحجر الصحي الذاتي في المنزل لمدة أسبوعين.
- ② إذا كان أي شخص تعيش معه يخضع للحجر الصحي الذاتي، فلا تذهب إلى المدرسة أو الكلية حتى ينتهي الحجر الصحي الذاتي لذلك الشخص.
- ✳ إذا تم إرسال شخص تعيش معه إلى منشأة منفصلة للحجر الصحي بناءً على تعليمات لضمان عدم تواصلك مع هذا الشخص، يمكنك الذهاب إلى المدرسة أو الكلية.
- ③ إذا أجريت أنت أو أي شخص تعيش معه اختبارًا بسبب أعراض مشبوهة، فلا تذهب إلى المدرسة أو الكلية حتى تظهر نتائج اختبارك.

- ◀ **(في الأثناء)** ارتد كمامة دائمًا عندما تكون في المدرسة أو الكلية. تدرب على التباعد الاجتماعي في حجرة الدراسة عن طريق ترك مقعد شاغر بينك وبين الطالب المجاور.
- تجنب أي نوع من التجمعات في مكان الأكل. اذهب إلى المنزل فور انتهاء المدرسة أو الكلية.
- ◀ **(لاحقًا)** إذا عانيت من أي أعراض مثل الحمى أو أعراض الجهاز التنفسي، فأخبر أستاذك والمدرسة أو الكلية على الفور.
- قم بإجراء اختبار في عيادة فحص قريبة. شارك نتائج اختبارك مع أستاذك ومدرستك أو كليتك بمجرد حصولك عليها.

3 في الحياة اليومية



في مبنى المهجع

- لمنع انتشار كوفيد-19 ، اغسل يديك وعقمهما بشكل متكرر حفاظًا على نظافتك الشخصية
 - تجنب الذهاب إلى المباني والطوابق والغرف الأخرى، ما لم يكن ذلك ضروريًا للغاية. لا تتشارك أبدًا في وجبة مع شخص آخر في غرفة مهجع.
 - إذا كنت تقيم في غرفة مع آخرين، فتجنبوا التحدث بعضكم مع بعض. إذا كان ينبغي عليك التحدث، فارتدِ كماسة ومارس التباعد الاجتماعي..
 - خارج غرفتك، ينبغي أن ترتدي كماسة دائمًا. اعمل على منع الازدحام في المرافق المشتركة مثل المطابخ والمغاسل والحمامات عن طريق استخدامهما في أوقات مختلفة عن الآخرين. اجعل تواجدك في المرافق المشتركة في الحد الأدنى.
 - تجنب الأنشطة التي تنطوي على خطر انتقال رذاذ، مثل الأكل والحديث، في المرافق المشتركة.
 - إذا كان مهجعك يسمح لك بالطهي، فارتدِ كماسة أثناء الطهي. تناول وجباتك في غرفتك الخاصة أو في كافيتريا مزودة بفواصل.
 - إذا كانت التهوية الطبيعية ممكنة، فاترك نوافذك مفتوحة طوال الوقت. إذا كان من الصعب إبقاء النوافذ مفتوحة طوال الوقت، فقم بالتهوية ثلاث مرات على الأقل يوميًا.
 - إذا كانت لديك أي أعراض معدية، مثل الحمى، يُرجى إبلاغ مسؤول مهجعك على الفور واتباع تعليماته.
- ※ سيوجه مسؤولو مبنى المهجع مرضى كوفيد-19 المحتملين إلى ارتداء كماسة وعزلهم في منطقة منعزلة قبل اتخاذ إجراء وفقًا للتعليمات من مركز الاتصال 1339 (رمز المنطقة +120) أو مركز صحي محلي.

التواجد بجوار آخرين خارج المدرسة أو الكلية

- اتبع ممارسات صارمة للنظافة الشخصية لمنع انتشار كوفيد-19. اغسل يديك دائمًا عند الوصول إلى المنزل.
- إذا كنت أنت أو أي شخص تعيش معه يعاني من أعراض مثل الحمى أو أعراض الجهاز التنفسي، فاستمر في ارتداء كمامة حتى عندما تكون في غرفة نومك، وتجنب الحديث.
- إذا تعرضت لأي أعراض تشك في أنها قد تكون بسبب كوفيد-19، فإذهب على الفور إلى مركز فحص قريب لإجراء اختبار.
- عند طهي وجبة مع آخرين، ارتد كمامة أثناء الطهي. قلل من خطر العدوى بالرداذ عن طريق تناول الطعام بمفردك وعدم مشاركة الطعام وعدم التحدث أثناء تناول الطعام.
- إذا كانت التهوية الطبيعية ممكنة، فترك نوافذك مفتوحة طوال الوقت. إذا كان من الصعب إبقاء النوافذ مفتوحة طوال الوقت، فقم بتهوية غرفتك ثلاث مرات على الأقل في اليوم.



التجمعات الصغيرة (النادي / الأنشطة الدينية)

- حاول المشاركة في الأنشطة التي لا تنطوي على التلامس و استفد من الأنشطة التي تقام عبر الإنترنت.
- ارتد كمامة دائمًا. احتفظ بسجل للزائرين (إلكتروني أو ورقي) للتحقق من أي أعراض موجودة (حمى، أعراض تنفسية، إلخ) لمدة أربعة أسابيع على الأقل.
- حافظ على مسافة مترين من الآخرين (متر واحد على الأقل). يمكن القيام بذلك عن طريق ترك مقعد شاغر بينك وبين أقرب شخص.
- لا تشترك في الأنشطة التي تولد رذاذًا. وهذا يشمل الغناء (أنشطة الكورال) والتحدث بصوت مرتفع والصلاة.
- لا تأكل في أماكن خارج المرفق المخصص للطعام. لا تشارك أشياء مثل المناشف والأكواب.
- تجنب التجمعات والمناسبات (أماكن الاعتكاف والمعسكرات والتجمعات الدينية) التي تنطوي على تواصل مع الآخرين. عند عقد مثل هذه التجمعات أو الفعاليات، اتبع إرشادات الحجر الصحي بدقة.

4 العمل في وظيفة بدوام جزئي



سياسة التوظيف بدوام جزئي للطلاب الدوليين

- ألا يُسمح للطلاب الدوليين بالعمل ما لم يُصرح لهم صراحةً بالعمل بدوام جزئي.
- بشكل عام، يُسمح للطلاب بالانخراط في أنواع محددة فقط من العمل بدوام جزئي. لا يمكن للطلاب الدوليين الانخراط في العمل بدوام جزئي في التصنيع والإنشاءات وفئات العمل E1-E7 و E-9 و E-10.
- ※ يمكن تفويض طالب دولي يستوفي متطلبات الأهلية للعمل في مجال متخصص (E1-E7). يمكن أن يُسمح للطلاب الدولي الحاصل على المستوى 4 من إتقان اللغة الكورية بموجب اختبار TOPIK (أكمل المستوى 4 من برنامج كوريا للهجرة والاندماج) بالعمل في التصنيع.
- للحصول على إذن للعمل بدوام جزئي، تقدم بطلب إلى مكتب للهجرة مع جميع المستندات المطلوبة، مثل عقد العمل القياسي، وشهادة تسجيل الأعمال، ومصادقة جامعتك على عملك بدوام جزئي.



عملية الإذن

توقيع عقد عمل

يتم إبرام عقد توظيف بين صاحب عمل وموظف (عقد عمل قياسي مع تحديد أجر الساعة)



مصادقة الجامعة على عملك بدوام جزئي

يجب إعداد المستند من قبل مسؤول جامعتك الخاص بالطلاب الدوليين



الطلب

تقدم عبر الإنترنت أو شخصيًا بجميع المستندات المطلوبة



الإذن أو الرفض

إذا تم الإذن بذلك، فسيتم إصدار شهادة (ملصق) لك.

■ لا يُمنح إذن العمل بدوام جزئي إلا للطلاب الدوليين الذين يتمتعون بالمستوى المطلوب من إتقان اللغة الكورية والذين يظلون مكرسين لتعليمهم ويتم التحقق منهم من قبل مسؤول الطلاب الدوليين في جامعتهم.

- (الطلاب الدوليون المسجلون في برنامج للحصول على درجة علمية، D-2) اعتبارًا من تاريخ تقديم الطلب، يجب أن يكون متوسط درجتك للفصل الدراسي الأخير (2.0 C) أو أعلى، ويجب أن تكون قد حصلت على المستوى 3 أو 4 من مؤهل اختبار إتقان اللغة الكورية (إكمال المستوى 3 و4 من برنامج كوريا للهجرة والاندماج)*.

* متطلبات إتقان اللغة الكورية للحصول على إذن العمل بدوام جزئي

- الطلاب الجامعيين وطلاب السنة الجامعية الأولى / الثانية: المستوى 3 من اختبار إتقان اللغة الكورية (أكمل المستوى 3 من برنامج كوريا للهجرة والاندماج) أو أعلى
- طلاب السنة الجامعية الثالثة / الرابعة وطلاب الدراسات العليا: المستوى 4 من اختبار إتقان اللغة الكورية (أكمل المستوى 4 من برنامج كوريا للهجرة والاندماج) أو أعلى
- في حال التسجيل في برنامج يتم تقديمه باللغة الإنجليزية، يلزم الحصول على درجة 530 أو أعلى في اختبار اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية بغض النظر عن سنة الطالب
- (طلاب دراسة اللغة، D-4) يجب أن يكون متوسط معدل حضورك لجميع الفصول الدراسية المكتملة 90% أو أعلى، ويجب أن تكون قد حققت المستوى 2 من اختبار إتقان اللغة الكورية (أكملت المستوى 3 من برنامج كوريا للهجرة والاندماج) أو أعلى

■ غير مسموح بالعمل بدوام جزئي إلا في الأوقات الأسبوعية المحددة في البرنامج الذي تم تسجيلك فيه.

※ دون الإفادة المطلوبة للغة الكورية / الإنجليزية، حتى إذا كنت مسجلًا في إحدى جامعات النظام الدولي لضمان جودة التعليم، فسيتم تقليل الوقت المخصص لك بمقدار النصف.

- (طلاب دراسة اللغة) ما يصل إلى 20 ساعة في الأسبوع (حتى 25 ساعة إذا كانوا ملتحقين بجامعة معتمدة)

※ ينطبق تخصيص الوقت البالغ 20 ساعة في الأسبوع على فصل دراسي كامل، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع والعطلات العامة والإجازات المدرسية. يمكنك الانخراط في العمل بدوام جزئي بعد ستة أشهر من وصولك إلى كوريا.

- (الطلاب الجامعيين) ما يصل إلى 20 ساعة أسبوعيًا (حتى 25 ساعة أسبوعيًا إذا كانوا ملتحقين بجامعة معتمدة)

※ لا يوجد حد زمني ينطبق على عطلات نهاية الأسبوع والعطلات العامة والإجازات المدرسية في الفصل الدراسي ما لم تكن هناك مخصصات وقت أسبوعية.

- (طلاب الدراسات العليا) ما يصل إلى 30 ساعة أسبوعيًا (حتى 35 ساعة أسبوعيًا إذا كانوا ملتحقين بجامعة معتمدة)

■ إذا أدبت عملاً دون إذن أو انتهكت شروط إذنك، فقد يتم ترحيلك أو منعك من العمل بدوام جزئي وفقًا لقانون مراقبة الهجرة.

※ إذا تبين أنك تعمل في الإنشاءات دون تصريح، فسيتم ترحيلك دون سابق إنذار.

4 العمل في وظيفة بدوام جزئي



إرشادات الحجر الصحي المتعلقة بالعمل بدوام جزئي

- لا تذهب إلى العمل إذا كنت تعاني من الحمى أو أي أعراض تنفسية (السعال والتهاب الحلق وما إلى ذلك). إذا ظهرت عليك أعراض مثل الحمى أو السعال بينما أنت في العمل، فأخبر جهة عملك على الفور وارجع إلى المنزل مرتديًا كمامة.
- افحص حالتك الصحية عند العودة إلى المنزل. إذا استمرت الأعراض المريبة، فقم بإجراء اختبار في عيادة فحص قريبة. أبلغ أستاذك ومدرستك أو كليتك أنك قد أجريت اختبارًا.
- ※ إذا كانت لديك الأعراض السريرية لكوفيد-19 ، فاتصل بمركز الاتصال على الرقم 1339 (رمز المنطقة +120) أو مركز صحي محلي قبل الذهاب إلى عيادة فحص. تأكد من ارتداء كمامة في الطريق إلى هناك. يُرجى تجنب استخدام وسائل النقل العام، إذا أمكن.
- ارتدِ كمامة دائمًا. حافظ على مسافة مترين (متر على الأقل) من الآخرين، واغسل / عقم يديك بشكل متكرر..
- غطِّ فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس.
- تجنب الأنشطة التي تنطوي على خطر انتقال الرذاذ (التحدث بصوت عالٍ، والتحدث دون داع، والتحدث في الهاتف). تجنب الاتصال الجسدي (المصافحة، العناق، إلخ).
- يجب عدم مشاركة أغراضك الشخصية - مثل أواني الأكل - مع الآخرين. حافظ على نظافة ملابس عملك ولا تشاركها مع آخرين.
- استخدم غطاء قابلاً للتخلص منه مع المعدات المكتبية المستخدمة بشكل متكرر (الهواتف، سماعات الرأس، الميكروفونات) أو قم بتطهيرها بانتظام.
- عند تناول الطعام في كافيتيريا مكان العمل، اجلس في صفٍ منفردًا أو بنمط متعرج. لا تشارك الطعام أبدًا - خذ حصتك في طبق / وعاء منفصل.
- ينبغي عدم استخدام غرف الاستراحة من قبل عدة أشخاص في الوقت نفسه. تجنب التدخين في أماكن التدخين المغلقة. قم بالتدخين في مناطق التدخين في الهواء الطلق.
- إذا كانت التهوية الطبيعية ممكنة، فاترك النوافذ مفتوحة طوال الوقت. إذا كان من الصعب إبقاء النوافذ مفتوحة دائمًا (بسبب تشغيل مكيف الهواء مثلاً)، فقم بالتهوية مرة واحدة على الأقل كل ساعتين.
- تجنب التجمعات والوجبات الجماعية. اذهب إلى المنزل بمجرد انتهائك من العمل.



المرجع: يمكن للمؤسسات التالية الرد على الاستفسارات بشأن عيادات الفحص وتزويدك بخدمات الترجمة الفورية.

◀ لمعرفة موقع عيادات الفحص القريبة، اتصل بمركز اتصال وكالة مكافحة الأمراض والوقاية منها في كوريا على الرقم 1339. إذا كنت بحاجة إلى خدمات ترجمة فورية، فاتصل بمركز اتصال الهجرة التابع لوزارة العدل (1345)، أو مركز المعلومات السياحية (1330)، أو مركز استشارة العمال الأجانب التابع لوزارة التوظيف والعمل (1577-0071)

رقم الهاتف	ساعات العمل	الاستشارات واللغات المتاحة
1339 مركز اتصال وكالة مكافحة الأمراض والوقاية منها في كوريا	24 ساعة	مرتبط بمركز اتصال الهجرة التابع لوزارة العدل (1345)
1345 مركز اتصال الهجرة التابع لوزارة العدل	24 ساعة	الإنجليزية، الصينية
1330 مركز المعلومات السياحية لدى مؤسسة السياحة الكورية	18:00 ~ 09:00	اليابانية، الفيتنامية، التايلاندية، الإندونيسية، الروسية، المنغولية، البنغالية، الباكستانية، النيبالية، الكمبودية، البورمية، الفرنسية، الألمانية، الإسبانية، الفلبينية، العربية، السريلانكية
1577-0071 مركز استشارة العمال الأجانب لدى وزارة التوظيف والعمل	24 ساعة	الإنجليزية، الصينية، اليابانية
	18:00 ~ 09:00	الفيتنامية، التايلاندية، الماليزية، الإندونيسية، الروسية
	18:00 ~ 09:00	الفيتنامية، الفلبينية (الإنجليزية)، التايلاندية (اللاوسية)، المنغولية، الإندونيسية (التيمورية الشرقية)، السريلانكية، الصينية، الأوزبكية، القرغيزية، الباكستانية، الكمبودية، النيبالية، البورمية، البنغالية



الوكالة الكورية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها



اغسل جيدًا بالصابون لمدة 30 ثانية على الأقل

[6 خطوات لغسل اليدين بشكل صحيح]



**غسل اليدين بشكل صحيح ومتكرر والاستمرار عند
السعال يمكن أن يمنع العديد من الأمراض المعدية.**

**غط فمك وأنفك
بأكمامك عند السعال!**

[استمر عند السعال]



تم النشر في 15 نوفمبر 2019

2020.11.19

الوكالة الكورية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها

السلامة من مرض
كوفيد-19 + الإنفلونزا

إرشادات السلامة للأشخاص الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى في الجهاز التنفسي

إرشادات عامة

- ارتدِ كمّامة في الأماكن المغلقة وعند التواجد في المناطق الخارجية المزدحمة.
- اغسل يديك جيّدًا وبشكل متكرر بالصابون تحت الماء الجاري لمدة 30 ثانية على الأقل.
- تجنب الخروج إلا في حالة الضرورة القصوى (مثل الذهاب إلى المستشفى). ارتدِ كمّامة إذا اضطررت للخروج.
- قلل من التواصل مع الآخرين وابتعد عن الأماكن العامة المزدحمة.

في المنزل

- ابقَ في مكان منعزل. حافظ على مسافة مترين من الآخرين.
- ✖ من المهم منع التواصل مع الأفراد المعرضين لمخاطر عالية مثل الرضع والكبار في السن والمصابين بأمراض مزمنة.
- احتفظ بالأشياء التي تستخدمها بعيدًا عن الآخرين (المناشف، أواني الأكل، الهاتف المحمول، إلخ).
- نظّف وعقّم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كل يوم.

الذهاب إلى المستشفى

- إذا كنت تعاني من حمى أو أعراض تنفسية، يُرجى فحصها في عيادة فحص أو عيادة للجهاز التنفسي أو مستشفى.
- قبل زيارة منشأة طبية، اتصل بهم عبر الهاتف لإخبارهم بأعراضك وإجراء حجز.
- إذا أمكن، فاستخدم سيارتك الخاصة للوصول إلى المنشأة الطبية. وتأكد من ارتداء كمّامة.

إذا كنت تتناول مضادات فيروسات لعلاج الإنفلونزا

- لاحظ أي أعراض مثل الحمى أثناء تناول دوائك المضاد للفيروسات.
- لا ترجع إلى المدرسة أو العمل إلا بعد زوال الحمى وعدم ظهور أعراض لديك لمدة 24 ساعة بعد تناول دوائك المضاد للفيروسات.
- إذا استمرت الحمى وأعراض الجهاز التنفسي لأكثر من 24 ساعة بعد تناول دوائك المضاد للفيروسات، فخذ استمارة طلب إجراء اختبار إلى عيادة فحص وقم بإجراء اختبار.

2020.3.2.

الوكالة الكورية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها

إرشادات السلامة لمرضى كوفيد-19 في الحجر الصحي الذاتي

لا تذهب إلى الخارج. سيمنع هذا حدوث المزيد من العدوى.
✳ إذا طلب منك الحجر الصحي الذاتي بموجب قانون مكافحة الأمراض المعدية والوقاية منها،
يُرجى اتباع قواعد الحجر الصحي لمنع حدوث المزيد من العدوى.
* يمكن تغريمك ما يصل إلى 3 ملايين وون كوري وفقاً للمادة 80 (العقوبات) إذا انتهكت القواعد.



اعزل نفسك عن الآخرين في مكان منعزل.
• افتح النوافذ بشكل متكرر لتهوية غرفتك. أبق باب غرفتك مغلقاً عند القيام بذلك.
• تناول وجباتك بمفردك..
لا تستخدم مرحاضك وحمامك مع آخرين إذا أمكن. إذا كان لا بد من المشاركة في استخدام مرحاضك وحمامك مع آخرين،
فطهره بعد كل استخدام بمطهر منزلي مثل المبيض.



إذا كنت مضطراً للذهاب إلى الخارج، للذهاب إلى المستشفى مثلاً، فاحرص على الاتصال
بالمركز الصحي المحلي لديك مسبقاً.



تجنب التواصل مع من تعيش معهم. وهذا يشمل التحدث معهم.
• إذا اضطررت إلى التواصل، فحافظ على مسافة لا تقل عن مترين مع ارتداء كمامة.



احتفظ بالأشياء التي تستخدمها
(المناشف وأواني الأكل والهاتف المحمول وما إلى ذلك) بعيداً عن الآخرين.
• اغسل الملابس والمفروشات بشكل منفصل.
• امنع الآخرين من استخدام أواني الأكل الخاصة بك. اغسلها جيداً بعد كل استخدام.



التزم بإرشادات السلامة العامة.
• اتبع ممارسات جيدة للنظافة الشخصية. اغسل يديك وعقمهما بشكل متكرر.
• ارتد كمامة إذا أصبت بالسعال.
• إذا لم تكن لديك كمامة، فغط فمك وأنفك بأكمامك عند السعال واغسل يديك وعقمهما بعد السعال.



سيتواصل معك أحد المراكز الصحية المحلية خلال فترة حجرك الصحي الذاتي
للبقاء على اطلاع دائم على حالتك.
احتفظ بسجل للحمى والأعراض حتى ينتهي حجرك الصحي الذاتي.

مراقبة الأعراض

☑ قس درجة حرارتك كل صباح ومساء.
☑ سيتصل بك المركز الصحي المحلي لديك مرتين في اليوم على الأقل. أبلغهم بدرجة حرارتك وأي أعراض أخرى.

الأعراض الرئيسية لكوفيد-19

☑ الحمى (حرارة تتجاوز 37.5 درجة مئوية) ☑ التعب ☑ التهاب الحلق
☑ أعراض الجهاز التنفسي (السعال، صعوبة التنفس، إلخ) ☑ الالتهاب الرئوي

2020.2.28.

الوكالة الكورية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها

تدابير السلامة للأشخاص في الحجر الصحي الذاتي

إرشادات الاستجابة لكوفيد-19 الإصدار 9-2 الملحق 3

- ✓ لا تذهب إلى الخارج. سيمنع هذا حدوث المزيد من العدوى.
 - يجب على أي شخص غير مخالط ألا يزور مسكن الشخص الخاضع للحجر الصحي الذاتي..
 - يُسمح بزيارة أولئك الذين يتلقون خدمة رعاية مخصصة أو رعاية ترميزية للزيارة المنزلية بعد الحصول على موافقة من مركز صحي محلي.
 - إذا طلب منك الحجر الصحي الذاتي وفق قانون مكافحة الأمراض المعدية والوقاية منها، يُرجى اتباع قواعد الحجر الصحي لمنع حدوث المزيد من العدوى..
 - قد تواجه عقوبة السجن لمدة تصل إلى عام واحد أو غرامات قدرها 10 ملايين وون كوري وفقاً للمادة 79-3 (العقوبات) إذا انتهكت القواعد..
- ✓ اعزل نفسك عن الآخرين في مكان منزلي.
 - افتح النوافذ بشكل متكرر من أجل تهوية غرفتك حافظ على باب الغرفة مغلقاً عند القيام بذلك.
 - تناول وجباتك بمفردك.
 - لا تستخدم مرحاضك وحمامك مع آخرين إذا أمكن. إذا كان لا بد من المشاركة في استخدام مرحاضك وحمامك مع آخرين، يُرجى تطهيرهما بعد كل استخدام بمطهر منزلي مثل المبيض.
 - إذا كنت مضطراً للذهاب إلى الخارج، للذهاب إلى المستشفى مثلاً، فاحرص على الاتصال بالمركز الصحي المحلي لديك مسبقاً.
- ✓ تجنب التواصل مع من تعيش معهم. وهذا يشمل التحدث معهم.
 - إذا اضطرت إلى التواصل، فحافظ على مسافة لا تقل عن مترين مع ارتداء كمامة.
- ✓ في مسكن الشخص الخاضع للحجر الصحي الذاتي، يجب على جميع المخالطين بما في ذلك الشخص الخاضع للحجر الصحي الذاتي، ارتداء أقنعة طوال الوقت.
 - (لا تجوز إزالة الأقنعة إلا عندما تكون بمفردها في منطقة منفصلة في المنزل).
- ✓ حافظ على الأشياء التي تستخدمها (المناشف وأواني الأكل والهاتف المحمول وما إلى ذلك) بعيداً عن الآخرين.
 - اغسل الملابس والمفروشات بشكل منفصل.
 - امنع الآخرين من استخدام أواني الأكل الخاصة بك. اغسلها جيداً بعد كل استخدام.
- ✓ التزم بإرشادات السلامة العامة.
 - اتبع ممارسات جيدة للنظافة الشخصية. اغسل يديك وعقمهما بشكل متكرر. ارتد كمامة إذا أصبت بالسعال.
 - إذا لم تكن لديك كمامة، فغط فمك وأنفك بأكمامك عند السعال. اغسل يديك وعقمهما بعد السعال.
- ✓ يجب تثبيت تطبيق "Self-quarantine Safety Protection" لسلامة الحجر الصحي الذاتي.
 - يجب على الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي الذاتي الذين لا يمتلكون لتدابير الحجر الصحي، مثل أولئك الذين يغادرون موقع الحجر الصحي المحدد دون سبب وجيه، ارتداء سوار مراقبة إلكتروني مرتبط بتطبيق حماية سلامة الحجر الصحي الذاتي. سيؤدي رفض القيام بذلك إلى إجبار هؤلاء الأشخاص على الحجر الصحي في منشأة معينة. سيتم أيضاً وضع الأشخاص الذين ينتهكون متطلبات الحجر الصحي والذين يرفضون تثبيت التطبيق أو حمل هاتف ذكي على الفور في حجر صحي قسري في منشأة مخصصة.
 - (قد يطلب من هؤلاء الأشخاص دفع رسوم المنشأة).

المراقبة الذاتية للأعراض

خلال فترة مراقبتك النشطة، سيبقي المركز الصحي المحلي لديك على اتصال لمواكبة حالتك أولاً بأول.
يُرجى مراقبة حالتك لمدة 14 يوماً بعد التواصل مع مريض كوفيد-19.

- ✓ راقب حالتك. تتبع أي حمى أو أعراض تنفسية.
- ✓ قس درجة حرارة جسمك كل صباح ومساء.
- ✓ سيتصل بك المركز الصحي المحلي لديك مرة في اليوم على الأقل. أخبرهم بأي أعراض.

الأعراض الرئيسية لكوفيد-19

- ✓ الحمى (حرارة تتجاوز 37.5 درجة مئوية) ✓ السعال وصعوبة التنفس ✓ قشعريرة وآلام في العضلات وصداع
- ✓ احتقان في الحلق ✓ ضعف حاسة الشم والتذوق ✓ التهاب رئوي

الوكالة الكورية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها



1. افهم سبب ضرورة الحجر الصحي، واذهب إليه مستعدًا.

يمكن أن يكون الحجر الصحي مرهقًا. لهذا السبب تحتاج إلى الدخول فيه بفهم جيد وأن تكون مستعدًا. نظرًا لاستمرار الجائحة، أصبح الحجر الصحي جزءًا مهمًا من الحياة. لذا افهم جيدًا القواعد التي يجب عليك اتباعها أثناء الحجر الصحي. وهل هناك أي شيء على وجه الخصوص ستحتاج إليه أثناء الحجر الصحي؟ هل سيكون هناك أي تعارض مع الأنشطة المجدولة الخاصة بك؟ ضع كل هذه الأشياء في الاعتبار وادخل إلى الحجر الصحي الخاص بك وأنت على علم أنه تم الاهتمام بكل هذه الأمور.

2. ثق بمصادر المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها.

بدافع الاهتمام بصحتك، قد تصاب بالرغبة في الحصول على المعلومات. ومع ذلك، افهم أن المعلومات المشكوك فيها لن تؤدي إلا إلى مزيد من القلق وتمنعك من إصدار أحكام سليمة. ركز على المعلومات من مصادر موثوقة، مثل وكالة مكافحة الأمراض والوقاية منها. لا تعط الكثير من المصادقية لوسائل الإعلام الاجتماعية ومنافذ الأخبار.

3. تتبع ردود أفعالك العاطفية والجسدية.

القلق والاكتئاب والوحدة والملل وصعوبة النوم والعصبية باعتدال هي رد فعل طبيعي للتوتر. إن تصور التهديد من حدث يقع أو سيحدث يؤدي إلى القلق، وهذا يسبب ردود فعل جسدية مثل العصبية والصداق وعسر الهضم واضطراب النوم. تحدث عن قلقك مع العائلة أو الأصدقاء أو المعلمين - فذلك قد يساعدك. من الطبيعي أن تقلق بشأن مرض معد، ولكن إذا وجدت نفسك غارقًا في الخوف منه، فقد يكون من المفيد التحدث إلى خبير في الصحة العقلية.

4. تقبل عدم التيقن.

قد تأمل في أن يعمل قادتنا نوعًا من السحر لإنهاء هذا الوباء بسرعة، لكن الحقيقة هي أننا لم نشهد أبدًا مرضًا معديًا مثل هذا من قبل، وهناك العديد من الشكوك، ولهذا، تقبل الأشياء كما هي لأنها خارجة عن إرادتك، واهتم بالأشياء التي يمكنك التحكم فيها، مثل أنشطتك اليومية.

يقلل الحجر الصحي من فرص انتشار المرض المعدي من قبل المرضى المؤكدين والمشتبه فيهم، حيث يمكنك من مراقبة نفسك وتلقي العلاج وحماية الآخرين من العدوى. افهم أن ما تفعله هو الشيء الصحيح، وركز على تعافيك، كما حافظ على أفكارك إيجابية.

الوكالة الكورية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها



5. تواصل مع الآخرين.

يعني الحجر الصحي أنه لا يمكنك الذهاب إلى المدرسة ورؤية أصدقائك بالطريقة التي اعتدتها، يمكن أن يترك ذلك شعورك بالوحدة والعزلة. تحدث إلى العائلة والأصدقاء على الهاتف. تُعد مكالمات الفيديو طريقة رائعة للبقاء على اتصال في مثل هذه الأوقات.

6. قضاء الوقت في الأنشطة القيمة والإيجابية.

أثناء وجودك في الحجر الصحي، سيكون لديك متسع من الوقت لنفسك. فكر في الطريقة التي ستقضي بها وقتك في الحجر الصحي - ربما تجرب بعض الأشياء التي طالما رغبت في القيام بها، ولكن لم يكن لديك وقت لذلك. اقض وقتاً في الأنشطة التي تستحق وقتك. تعد كتابة الرسائل والاحتفاظ بالمذكرات طريقة رائعة لقضاء الوقت.

7. حافظ على روتين صحي.

نظراً لأنك لست مقيداً بالتزاماتك المعتادة أثناء وجودك في الحجر الصحي، فقد تفقد هيكل روتينك اليومي. تناول الطعام في أوقات منتظمة ومارس الرياضة بالداخل للحفاظ على مستوى طاقتك مرتفعاً. يعد الحفاظ على جدول نوم منتظم أمراً مهماً جداً لصحتك العقلية.

8. كن مرفوع الرأس.

الحجر الصحي هو أهم شيء يمكننا القيام به للحفاظ على سلامة أنفسنا والآخرين أثناء هذا الوباء. اعلم أن كل شخص في حياتك ممتن لأنك تقوم بواجب الحجر الصحي. انتبه إلى رسائل الامتنان والدعم وليس الرسائل السلبية. بمجرد انتهاء الحجر الصحي، عد إلى حياتك بفخر، وأنت على علم أنك فعلت الشيء الصحيح.

يقلل الحجر الصحي من فرص انتشار المرض المعدي من قبل المرضى المؤكدين والمشتبه فيهم، حيث يمكنك من مراقبة نفسك وتلقي العلاج وحماية الآخرين من العدوى. أفهم أن ما تفعله هو الشيء الصحيح، وركز على تعافيك، كما حافظ على أفكارك إيجابية.

