

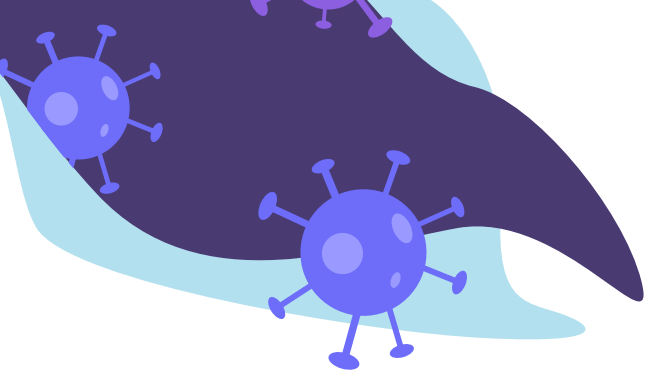


وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ماذا تحتاج أن تعرف عند الإصابة بكورونا؟

دليلك التوعوي حول الإصابة والمخالطة  
والتعافي من فيروس كورونا كوفيد ١٩





## رحلة الإصابة



03 احتمالات الإصابة

04 ماهي الحالات التي تستدعي العزل المنزلي

08 ماهو العزل المنزلي

09 ماذا عليك خلال هذه الفترة

10 شروط العزل المنزلي

11 متى تبدأ فترة العزل ومتى تنتهي

13 اعراض الإصابة بكورونا

14 لتخفيف أعراض كورونا

18 عنايتك الشخصية في العزل المنزلي

19 مخالط؟

21 ماذا يفعل من يعيش في نفس المنزل؟

22 من يقوم بالرعاية؟

23 ترغب بإجراء الفحص؟

24 تطبيق تظمن

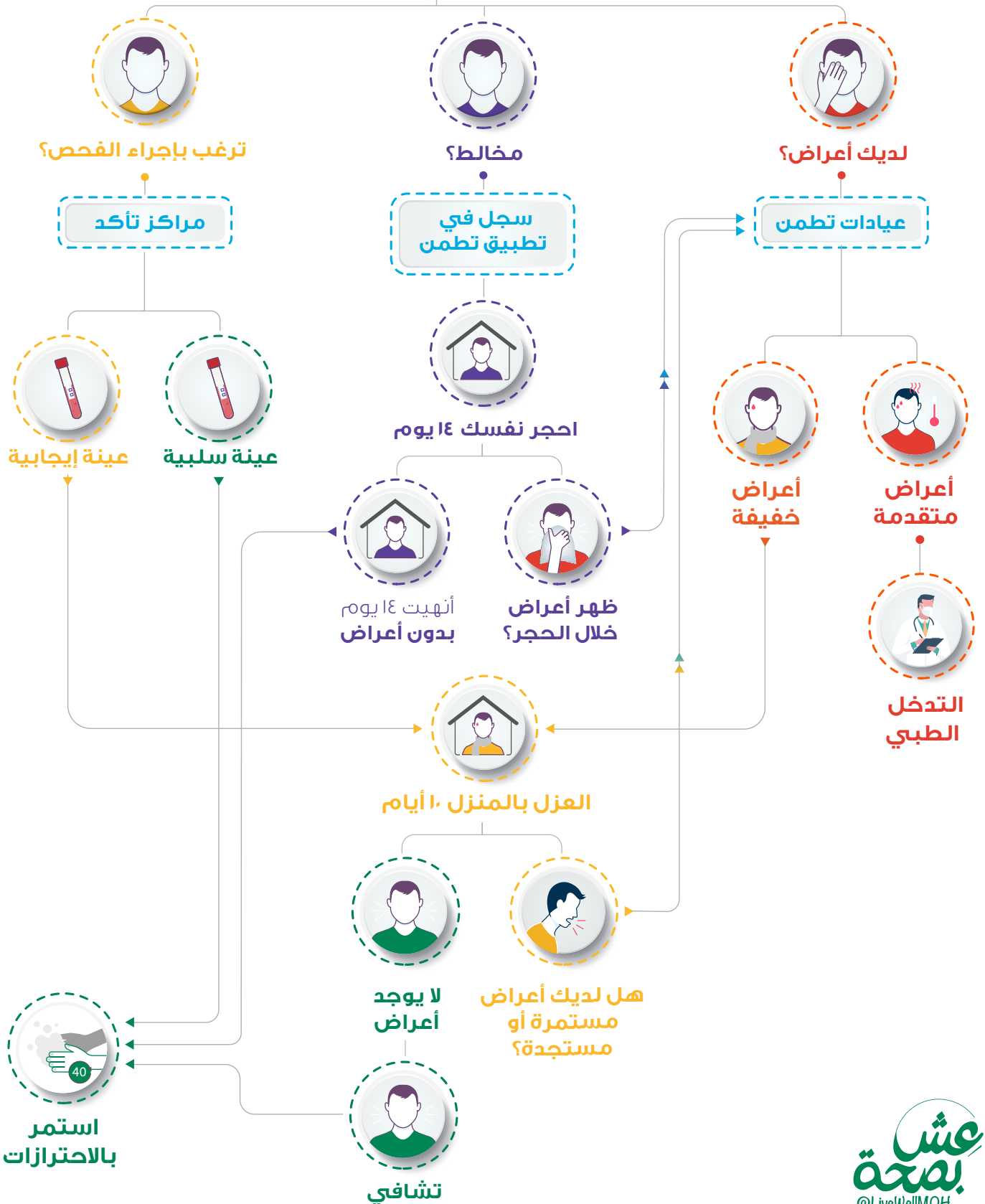
25 الاحترازات الأساسية

30 دليلك للخدمات الصحية



اضغط على الصفحة المطلوبة

احتمالات الإصابة





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ما هي الحالات التي تستدعي العزل المنزلي؟

## يجب العزل المنزلي



عند اشتباه الإصابة  
بكوفيد ١٩



عند تأكد الإصابة  
(الحالات الإيجابية)

## وهم كالتالي:

من لديه أعراض خفيفة  
لا تستدعي التنويم بالمستشفى.



الحالات الإيجابية  
التي لديها أعراض خفيفة وتماثلت  
للشفاء لإكمال فترة العزل الطبي  
بالمنزل



## أما المخالط لحالة مؤكدة:

فيجب عليه الحجر المنزلي ١٤ يوم  
تبدأ من مخالطته لحالة مؤكدة بغض  
النظر عن الفحص المخبري



## عند ظهور أية أعراض

توجه مباشرة لعيادة تطمن  
الأقرب إليك

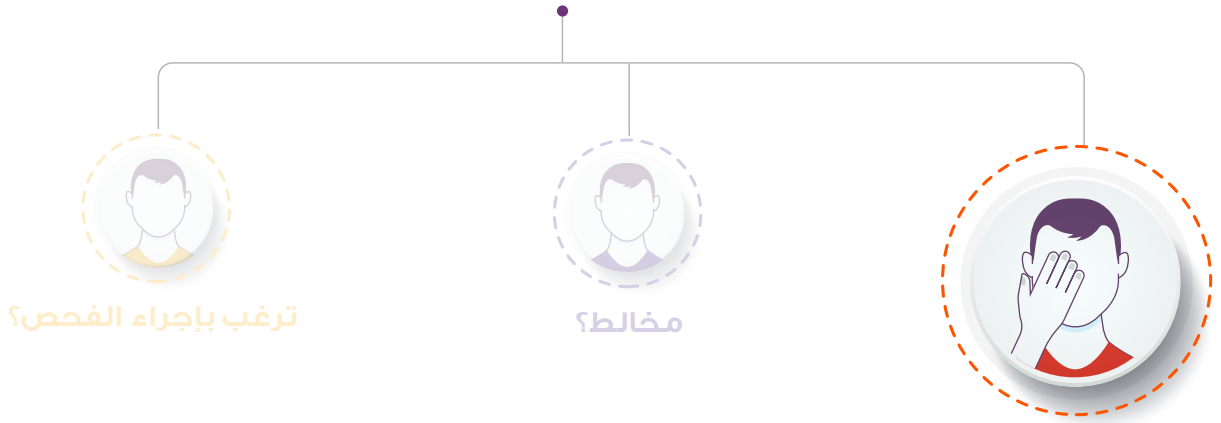


لتحميل



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH

## احتمالات الإصابة



## لديك أعراض؟

- الحمى
- السعال
- ضيق في التنفس
- آلام العضلات

## عيادات تظمن

تعرف على أقرب  
عيادة لك

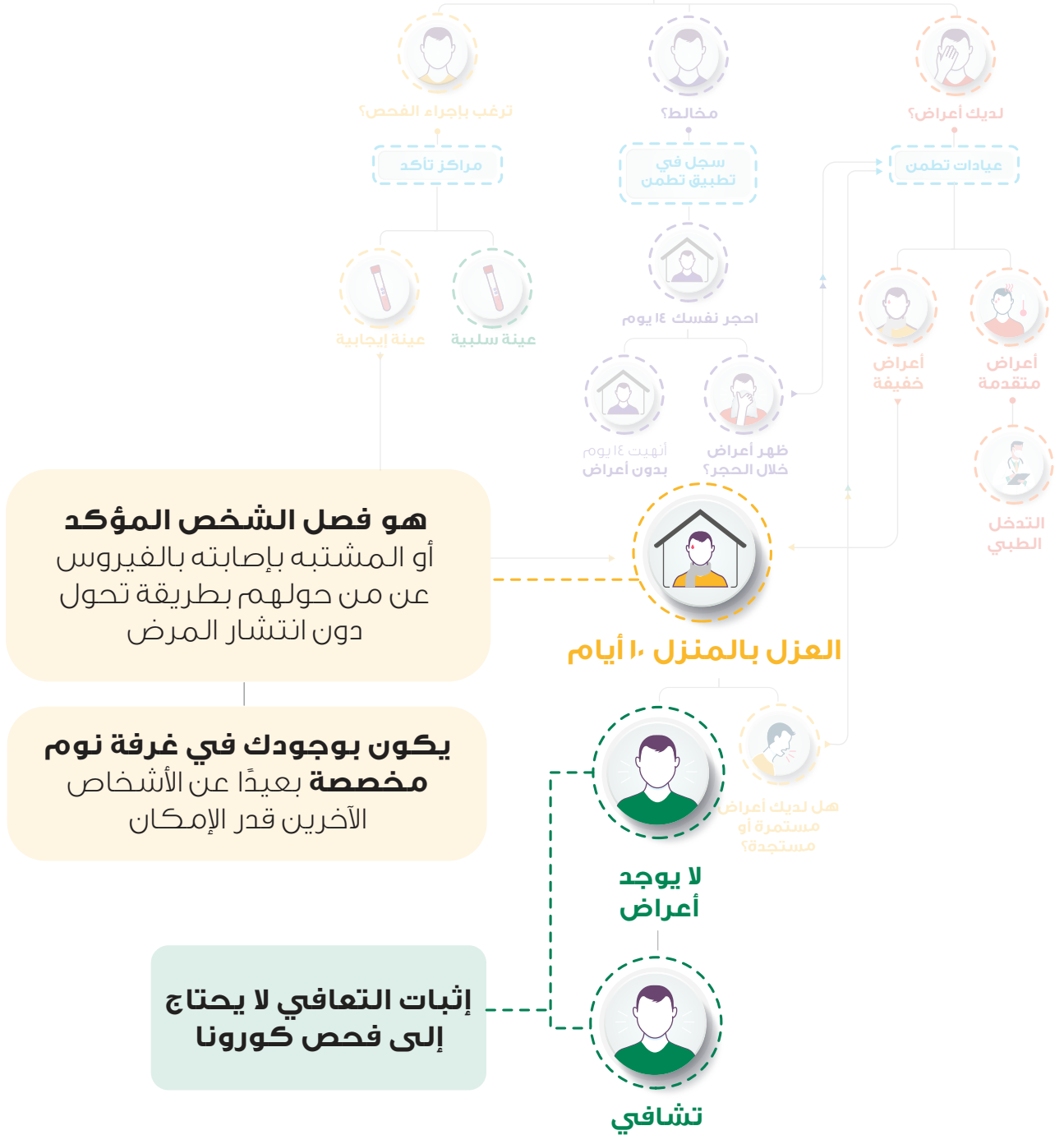
اضغط هنا



كَلِمَة

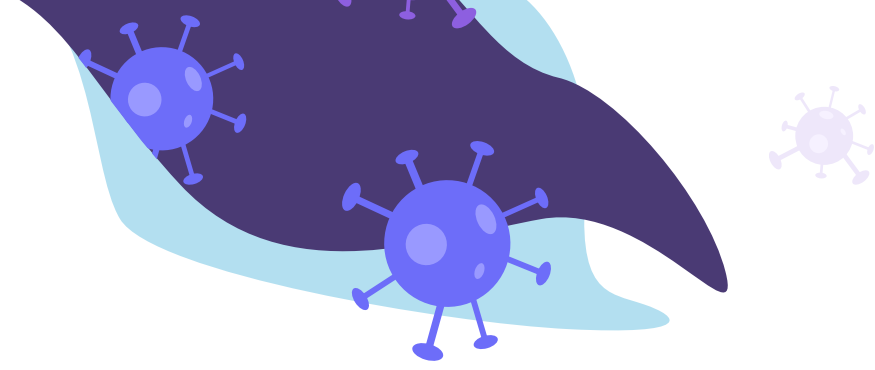
عن أبان بن عثمان قال: سمعت عثمان بن عفان يقول: قال رسول الله ﷺ: ((ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات فيضره شيء)). رواه أبو داود

احتمالات الإصابة

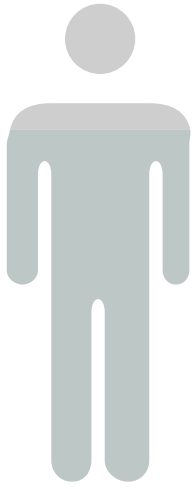




وزارة الصحة  
Ministry of Health



هل تعلم



80%

من الأشخاص  
الذين يصابون  
بـ كوفيد ١٩

أعراضهم بسيطة أو بدون أعراض  
ويمكن تعافيهم بالمنزل دون  
الحاجة للذهاب للمستشفى.



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health



### فترة الحضانة:

الفترة بين التعرض  
للمرض حتى ظهور  
الأعراض و الحد الأقصى  
لها في كورونا  
كوفيد-19 هو ١٤ يوما



### الحجر المنزلي:

البقاء في المنزل تحت  
المراقبة للمخالط  
لحالة مؤكدة وليس  
لديه أعراض بفض  
النظر عن الفحص  
المخبري



### العزل المنزلي:

البقاء في المنزل  
تحت المراقبة لمن  
لديه أعراض بفض  
النظر عن الفحص  
المخبري



## ما هو العزل المنزلي؟



### بالعزل المنزلي

تمنع انتشار المرض

تحمي أهلك.. وريعتك..  
وحتى اللي ماتعرفهم.

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ماذا عليك خلال هذه الفترة؟

**لا تخرج من منزلك**  
إلا عند الحاجة كالحصول  
على الرعاية الطبية.



**راقب الأعراض**  
وعند الشعور بالسعال أو  
ارتفاع درجة الحرارة أو  
صعوبة التنفس الاتصال  
على ٩٣٧.



**تجنب استقبال الزوار**  
خاصة زيارات الأشخاص  
الأكثر عرضة للإصابة  
بأمراض حادة.



**اعزل نفسك**  
في غرفة جيدة التهوية.



**ابتعد عن الحيوانات**  
الأليفة في المنزل للاحتياط.



**قلل حركتك**  
داخل المنزل.



**تناول الطعام الصحي**  
وأكثر من الخضار والفواكه  
وشرب الكثير من السوائل  
ولا تشارك طعامك مع أي  
أحد.



**إذا كان لديك موعد طبي**  
لا يمكن تأجيله، فاتصل  
وأخبرهم أنك مصاب أو قد  
يكون لديك COVID-19



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

كَلِمَات

عن عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرَةَ،  
أَنَّهُ قَالَ لِأَبِيهِ: يَا أَبَتِ إِنِّي أَسْمَعُكَ  
تَدْعُو كُلَّ غَدَاةٍ ((اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي  
فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي  
سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي  
بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، تُعِيدُهَا ثَلَاثًا،  
حِينَ تَصْبِحُ، وَثَلَاثًا حِينَ تُمْسِي))  
فَقَالَ: إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُو  
بِهِنَّ فَأَنَا أَحِبُّ أَنْ أُسْتَنَّ بِسُنَّتِهِ.

رواه أبو داود



## شروط العزل المنزلي؟

**وجود دورة مياه منفصلة**  
إذا أمكن، أما عند وجود دورة مياه  
مشتركة فيجب الحرص على  
تعقيمها بعد كل استخدام.



**وجود غرفة نوم مخصصة**  
بعيدًا عن الأشخاص الآخرين قدر الإمكان.



**فتح النوافذ باستمرار**  
والحرص على وجود تهوية  
جيدة.



**تعقيم الأسطح**  
كثيرة الاستخدام مثل  
مقابض الأبواب.



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH

# متى تبدأ فترة العزل أو الحجر المنزلي ومتى تنتهي؟



**العزل المنزلي:**  
لمن لديه أعراض بغض النظر  
عن الفحص المخبري



**الحجر المنزلي:**  
للمخالط لحالة مؤكدة وليس لديه  
أعراض بغض النظر عن الفحص المخبري



## مثال قصة عائلة

أصيب أحد أفرادها (الأب) ثم لحقه ابنه في اليوم الثامن .. كم تكون مدة عزلهم وحجر بقية الأفراد؟

17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
							نهاية العزل									بداية الأعراض بداية العزل	الأب	
			نهاية الحجر														بداية الحجر	بقية أفراد الأسرة
								ظهرت الأعراض									بداية الحجر	الابن
																	ظهرت أعراض؟ فترة العزل 10 ايام تبدأ اول من اول يوم ظهرت في الأعراض على هذا المخالط	نهاية العزل



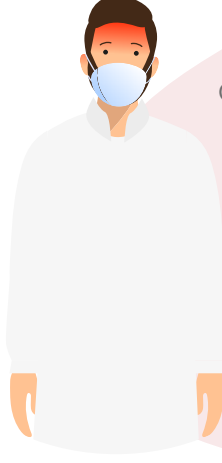
وزارة الصحة  
Ministry of Health

## الأب

المصاب الأول في الأسرة  
يعاني من أعراض يجب  
عليه البقاء في المنزل

10 أيام

من ظهور الأعراض  
(الحرارة، السعال  
وضيق التنفس)



## الابن

المصاب الثاني في الأسرة  
تظهر عليه الأعراض بعد الأب،  
ويجب عليه البقاء في المنزل

10 أيام

من ظهور الأعراض بغض  
النظر عن فترة العزل  
الأصلية (١٤ يوم)



## بقية أفراد الأسرة

الذين لم تظهر لديهم  
أعراض يجب عليهم  
البقاء في المنزل لمدة

14 يوم

تحسب من يومين قبل  
ظهور الأعراض على أول  
مصاب في الأسرة



## إنهاء العزل لمن ظهرت عليه أعراض

يكون بشرط زوال تلك الأعراض  
(الحرارة، السعال وضيق التنفس)

لمدة ٣ أيام

إثبات التعافي لا يحتاج إلى فحص كورونا

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# إذا كنت مصاب بكورونا

الأعراض قد تختلف من شخص لآخر

## أعراض خفيفة لا تستلزم الذهاب إلى المستشفى:



الحرارة

الكحة

آلام العضلات التي لا يصاحبها  
ضيق تنفس

ألم الحلق

## أعراض تستدعي طلب المساعدة وتوجهه للمستشفى:

صعوبة في التنفس

ألم أو ضغط مستمر في الصدر.

عدم القدرة على الاستيقاظ أو  
البقاء مستيقظًا.

تغير لون الوجه أو الشفاه  
للون الأزرق.



لا تتردد بطلب المساعدة كـ ٩٣٧

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# لتخفيف أعراض كورونا

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## مصاب بكورونا وتعاني من ارتفاع درجة الحرارة

احرص على:

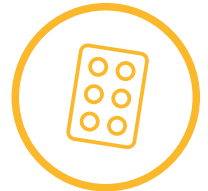
أخذ قسطاً من الراحة



شرب كمية كافية من  
السوائل لتجنب الجفاف



تناول خافض الحرارة  
(مثل: الباراسيتامول).



إذا استمرت الحرارة  
كلم (٩٣٧) للحصول  
على التوجيه الصحيح



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# مصاب بكورونا وتعاني من الكحة

احرص على:

استلقِ على جانبك أو  
اجلس في وضع



تجنب الاستلقاء على  
ظهرك



تواصل معنا عبر ٩٣٧  
للحصول على المشورة  
الطبية



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# مصاب بكورونا وشعرت بضيق تنفس بسيط

حافظ على هدوئك



اجلس بشكل معتدل على  
المقعد و أرخي كتفيك



تنفس بعمق ( شهيق من  
الأنف مع إبقاء الفم مغلقا ثم  
إخراج الزفير من الفم ببطء )



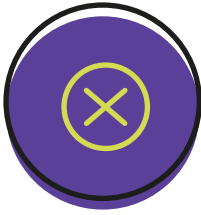
إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءًا كلم (٩٣٧)  
أو التوجه مباشرة للطوارئ

عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# عنايتك الشخصية في العزل المنزلي:



لا تشارك أدواتك الخاصة  
مع الآخرين



اغسل ملابسك  
(بدرجة ٩٠-٦٠) ثم جففها جيدا



خصص دورة مياه  
واحدة لك



استخدم الأواني الورقية  
ذات الاستخدام الواحد



عقم الغرفة  
ونظفها بشكل يومي



استخدم سلة مهملات  
ذات غطاء محكم



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH

## احتمالات الإصابة



### مخالط؟

من هو المخالط للمصاب؟

من يسكن معه في نفس المنزل

من يتواصل معه بشكل مباشر  
كالمصافحة و الملامسة

من يتواصل بمسافة أقل من مترين  
لمدة تزيد عن ١٥ دقيقة مع مصاب

متى تبدأ فترة المخالطة؟

من: يومين قبل ظهور الأعراض على  
المصاب وحتى ١٤ يوم.

سجل في  
تطبيق تظمن

اضغط هنا  
لتحميل التطبيق



لتحميل  
تظمن  
REST ASSURED

لا داعي لأخذ العينة

لأن حضانة الفيروس  
تستمر ١٤ يوم وقد لا يتبين ذلك حين  
أخذ العينة



احجر نفسك  
١٤ يوم



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# أنت مخالط؟

## احجر نفسك في المنزل ١٤ يوم

حتى لو كانت نتيجة الفحص المخبري سلبية.  
لأن حضانة الفيروس تستمر ١٤ يوم وقد لا يتبين ذلك حين أخذ العينة.



## من هو

## المخالط للمصاب؟



من يسكن معه في نفس المنزل



من يتواصل معه بشكل مباشر كالمصافحة أو الملامسة وغيره.



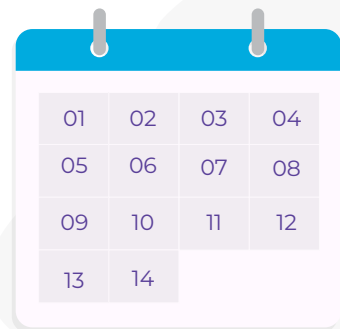
من يتواصل بمسافة أقل من مترين لمدة تزيد عن ١٥ دقيقة مع مصاب



## تبدأ فترة المخالطة:

**من:** يومين قبل ظهور الأعراض على المصاب  
**وحتى:** ١٤ يوم.

أما إن لم تظهر أعراض على المصاب فيتم حسابها من وقت أخذ العينة.

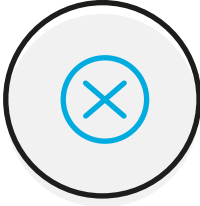


عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# ماذا يفعل من يعيش في نفس المنزل؟



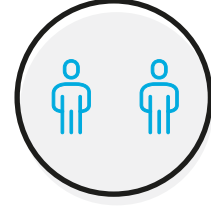
## عدم مشاركة الأدوات

الشخصية التي يستخدمها المريض كأطباق الطعام أو النظارات أو المناشف أو الفراش أو الإلكترونيات مثل: الجوال.



## ارتداء الكمامة والقفازات

عند التعامل مع الشخص المصاب أو أدواته الشخصية كالأطباق.



## البقاء على مسافة

مترين من الشخص المصاب وتجنب الإتصال الجسدي غير الضروري.



## غسل الملابس وأغطية

الفراش الخاصة بالمعزول بالماء الدافئ والمنظفات وتجفيفها جيدا.



## غسل اليدين قبل وبعد

لمس المريض أو أدواته أو طعامه لمدة لا تقل عن ٤٠ ثانية



## تطهير الأسطح

التي تتم ملامستها كثيرًا مثل مفاتيح الأنوار ومقابض الأبواب.



## توعية الأطفال حول سبل

الوقاية وحمائتهم من انتقال العدوى.

## عند ظهور أية أعراض

توجه مباشرة لعيادة تظمن الأقرب إليك



لتحميل





## من يقوم بالرعاية؟

حتى لا تنتقل العدوى للأشخاص الآخرين في نفس المنزل؛ لا بد من الالتزام بالتالي:



### تخصيص شخص واحد

يقوم بالرعاية والمساعدة عند الحاجة.



### توعيته بالاحترازمات الوقائية

ومن ذلك طريقة غسل اليدين ولبس الكمامة وكذلك القفاز.



### إلزامه بلبس أدوات الوقاية

(القفازات والكمامة) في كل مرة يتواصل فيها مع الشخص المنعزل.



كَلِمَةٌ

وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَهُ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ) متفقٌ عليه

احتمالات الإصابة



ترغب بإجراء الفحص؟

مركز تأكد

مراكز تأكد لمن ليس لديهم أعراض



عينة إيجابية



عينة سلبية



العزل بالمنزل  
١٠ أيام



هل لديك أعراض  
مستمرة أو  
مستجدة؟



لا يوجد  
أعراض



تشافى

شاهد الفيديو



احجز عن طريق  
تطبيق صحتي



حمل التطبيق  
الآن



استمر  
بالاحترازا



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## تطمّن

أحد تطبيقات وزارة الصحة الذي يهدف إلى تقديم الحماية و الرعاية الصحية للمواطنين و المقيمين المحالون للعزل المنزلي أو الحجر الصحي، بما يضمن سلامتهم و يعزز من إجراءات تعافيتهم.



### الخدمات



تحديث بيانات  
المخالطين



نتائج  
الفحوصات



مكتبة المحتوى  
التثقيفي



التواصل مع ٩٣٧  
وطلب المساعدة



ارتباطات دعم  
التقني الوبائي



المتابعة اليومية  
للحالة الصحية



التنبيه بالإشعارات والرسائل  
النصية والمكالمات الآلية



مؤشر العد  
التنازلي للعزل  
الصحي

### المستفيدين



المخالطين لحالات مصابة



القادم من السفر



المصابين بفيروس كورونا الذين  
تم إحالتهم للعزل المنزلي أو  
الحجر الصحي



المشتبه به  
لوجود أعراض









وزارة الصحة  
Ministry of Health

## استمر بتطبيق الاحترازية الأساسية

### اترك مسافة

مترين عند الحاجة  
للتواصل مع من  
حولك.



### ارتدي الكمامة

الطبية أنت ومن  
يقدم لك الرعاية



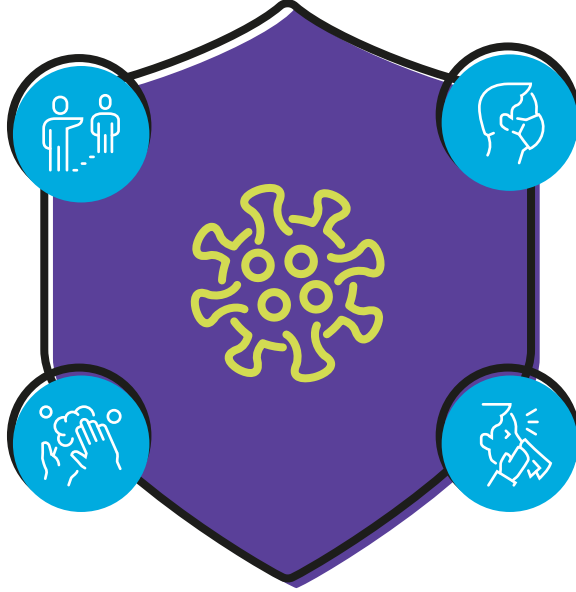
### اغسل يديك

أو عقمهما باستمرار



### قم بتغطية الفم

والأنف عند السعال  
والعطاس



كَلِمَات

عن أبان بن عثمان قال: سمعت عثمان  
بن عفان يقول: قال رسول الله ﷺ: ((ما  
من عبد يقول في صباح كل يوم  
ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر  
مع اسمه شيء في الأرض ولا في  
السماء، وهو السميع العليم ثلاث  
مرات فيضره شيء)). رواه أبو داود

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH

# شكراً لأنك واعى..

تؤدي الواجب  
بدون مصافحة



تتسوق  
بطريقة آمنة



تترك مسافة  
مترين بينكم



ما تشارك  
أغراضك



تحرص على  
المعقم  
والكمامة



## متى يكون العزل المنزلي؟



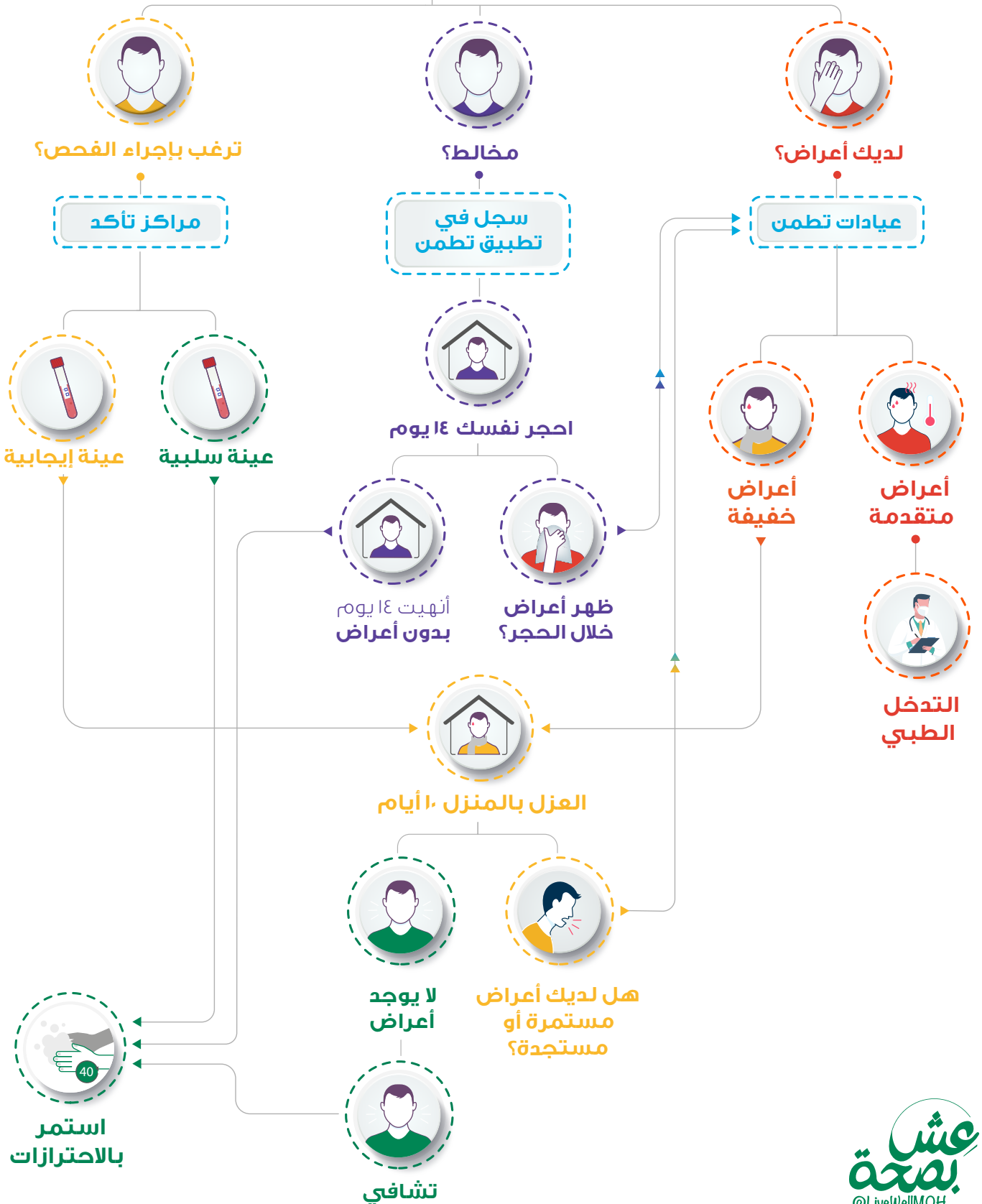
## تابع توصيات الدكتور نزار باهبري في هذا الفيديو



## منزلك هو محيطك الآمن



احتمالات الإصابة






وزارة الصحة  
Ministry of Health

## دليلك للخدمات الصحية

### تطبيقات

**تطمّن**  
للمتابعة اليومية للحالة  
الصحية وظهور النتائج



**صحتي**  
حجز موعد مراكز تأكد



**تباعد**  
ينبهك عندما تخالط  
أشخاصاً ثبت إصابتهم



**توكلنا**  
طلب تصريح




اضغط على الخدمة المطلوبة

### مراكز

**تأكد**  
في مراكز للفحص  
عن كورونا لمن  
لاتظهر عليه أعراض



**تطمّن**  
عيادات مفتوحة دون  
موعد لاستقبال من  
تظهر عليهم الأعراض



### تواصل معنا:

920005937  
للاستشارات الطبية  
والخدمية



937  
للاستشارات الطبية  
والخدمية





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# لديك سؤال ؟

اطلع على أكثر الأسئلة الشائعة  
عن فيروس كورونا عبر هذا الرابط

[COVID19awareness.sa/faqs](https://www.moh.gov.sa/COVID19awareness.sa/faqs)

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

أخيرا ..

تذكر أن صحتك النفسية واستقرارك  
الذهني سبب رئيس يساعد على تقوية  
مناعتك الجسدية ومقاومتك للفيروس..  
اهتم بصحتك جيدا وما قدامك إلا العافية



اطمئن .. فنحن بالقرب منك  
لمساعدتك

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH





وزارة الصحة  
Ministry of Health

عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH

هل أعجبك هذا الملف؟  
هنا تجد المزيد

الوقاية من كورونا

COVID-19

COVID19awareness.sa



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH

