

## إلى من طُلب منهم أن يكونوا في العزل الصحي أو الحجر الصحي أو حجر الانتظار الصحي

معظم الأشخاص الذين يصابون بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) لا يعانون سوى من أعراض خفيفة ولكن بعض الأشخاص قد يمرضون بشدة وفي أسوأ الأحوال قد يموتون؛ ولذلك نحاول إبطاء انتشار العدوى في المجتمع.

لمنع المزيد من العدوى، يجب عزل أولئك الذين أصيبوا بفيروس كورونا تمامًا عن الآخرين. أما أولئك الذين يُعتقد بأنهم مصابون فيجب أن يكونوا في الحجر الصحي.

العزل والحجر الصحي هما ليسا شيئًا تختارهما بنفسك. إذا تم إخبارك بأنك يجب أن تكون في الحجر الصحي أو العزل الصحي من قبل الطبيب أو البلدية التي تعيش فيها، فيجب عليك اتباع القواعد والنصائح الخاصة بذلك. وأولئك الذين لا يمثلون يمكن أن يعاقبوا بالغرامات أو السجن. يمكن أيضًا أن يُطلب منك البقاء في المنزل دون أن يكون ذلك مطلوبًا وفقًا للقانون.

### ماذا يعني أن تكون في العزل الصحي؟

إذا كنت مصابًا بكورونا، فسيتم إخبارك بأنك يجب أن تخضع للعزل الصحي. هذا يعني أنه يجب عليك عدم الاحتكاك بالأشخاص الآخرين، ولا حتى أولئك الذين تعيش معهم. يجب أن تكون لوحدهم في غرفة مستقلة، وأن تتناول طعامك في هذه الغرفة، ويفضل ألا تشارك الحمام أو المراحيض أو المطبخ مع الآخرين. لا يمكنك الخروج. يجب أن يتلقى الأطفال الصغار أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية صحية الرعاية التي يتلقونها عادة.

إذا لم يكن لديك مكان مناسب لقضاء فترة العزل فيه، فستساعدك البلدية في الحصول عليه.

يستمر العزل الصحي حتى يقول لك الطبيب إنه لم يعد بإمكانك نقل العدوى للآخرين. اتصل بطبيب أو عيادة الطوارئ (هاتف 116117) إذا شعرت بمرض شديد أو كنت بحاجة إلى مساعدة طبية. يمرض البعض لدرجة أنه يتعين إدخالهم إلى المستشفى. هذا أمر يقرره الطبيب.

إذا تم إخبارك بأن لديك كورونا، فستتصل بك البلدية للقيام بما نسميه 'تتبع العدوى'. يعد تتبع العدوى أمرًا مهمًا لوقف انتشار العدوى. يجب في هذه الحالة أن يخضع كل شخص تعيش معه، وكل من خالطته مؤخرًا للحجر الصحي.

البلدية خاضعة لواجب الحفاظ على السرية. ومن المهم أن تفهموا بعضكم البعض، لذا اسأل إذا كانت لديك أية أسئلة. يمكنك أن تطلب مترجمًا إذا كان فهم اللغة صعبًا عليك. المترجم مجاني.

### ماذا يعني أن تكون في الحجر الصحي؟

إذا تم إخبارك بأنك تعرضت للعدوى، فيجب عليك أن تخضع للحجر الصحي. الأمر نفسه ينطبق إذا سافرت إلى النرويج من معظم البلدان الأخرى. الحجر الصحي يعني أنه يجب عليك الحفاظ على مسافة آمنة من الجميع، بما في ذلك أولئك الذين تعيش معهم. قد يستثنى من هذا الأطفال الصغار والأشخاص المحتاجين للرعاية الصحية الذين يجب أن يتلقوا الرعاية التي يتلقونها عادة.

عند دخول النرويج، يتعين على معظم الناس الإقامة في فندق الحجر الصحي لبضعة أيام، ودفع ثمن الإقامة بأنفسهم. إذا كنت ستخضع للحجر الصحي في المنزل، فينبغي أن تكون لديك غرفتك الخاصة، وأن تحرص على عدم استخدام الغرف المشتركة عندما يكون هناك آخرون هناك. إذا لم يكن هذا ممكنًا في المكان الذي تعيش فيه، فيمكن أن يُعرض عليك المكوث في مكان آخر، مثل فندق الحجر الصحي.

يجب ألا تذهب إلى المدرسة أو العمل أو تشارك في أنشطة أخرى.

لا يمكنك أيضًا استخدام وسائل النقل العام (الحافلة أو الترام أو مترو الأنفاق أو القطار أو الطائرة أو العبارة).

يمكنك المشي في الخارج بمفردك، لكن يجب أن تحافظ على مسافة مترين من الآخرين.

يجب أن تطلب من آخرين أن يتسوقوا لك أو أن تطلب توصيل الطعام إلى باب منزلك. وإذا كنت مضطراً تماماً لإجراء عمليات الشراء الضرورية من الطعام أو الدواء، فيمكنك القيام بذلك، ولكن يجب عليك في هذه الحالة أن تحافظ على مسافة آمنة من الآخرين وأن ترتدي الكمامة.

يجب أن تجري الاختبار عند بدء الحجر الصحي وقبل انتهائه، وعلى الفور إذا ظهرت عليك أعراض كورونا. اختبار كورونا مجاني. وإذا ظهرت عليك أعراض الكورونا أثناء وجودك في الحجر الصحي، فهناك احتمال أن تكون مصاباً بالعدوى. يجب أن تخضع نفسك للعزل الصحي حتى تتلقى نتيجة الاختبار. اتصل بالطبيب إذا مرضت أو احتجت إلى مساعدة طبية أثناء انتظارك لنتيجة الاختبار.

عادة ما يستمر الحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد قدومك إلى النرويج أو منذ آخر تعرض للعدوى. إذا تلقيت نتيجة سلبية على الاختبار الذي تم إجراؤه في موعد لا يتجاوز 7 أيام بعد الدخول أو بعد تعرضك للعدوى، ولم تكن لديك أعراض، فإن فترة الحجر الصحي تعتبر منتهية.

ماذا يعني أن تكون في حجر الانتظار الصحي؟

إذا كنت تعيش مع شخص خالط شخصاً مصاباً بالعدوى، فيجب أن تخضع لحجر الانتظار الصحي حتى يتلقى هذا المخالط نتيجة الاختبار الأول له. إذا كانت إجابة الاختبار الأول للمخالط سلبية، فهذا يعني أنك لم تعد في حجر الانتظار الصحي. أما إذا كانت نتيجة اختبار المخالط إيجابية، فيجب أن تكون في الحجر الصحي المعتاد الذي يستمر لفترة أطول (انظر أعلاه).

إذا كان عمر الشخص المخالط الذي تعيش معه أقل من عامين، أو لأسباب أخرى لا يمكنك إجراء اختبار له أو لها، فيمكنك إنهاء حجر الانتظار الصحي عن طريق إخضاع نفسك للاختبار في موعد لا يتجاوز 3 أيام بعد آخر احتكاك للمخالط مع الشخص المصاب بالعدوى. يمكنك دائماً إنهاء حجر الانتظار الصحي عندما ينهي المخالط الذي تعيش معه فترة الحجر الصحي الخاصة به.

إذا ظهرت على المخالط أعراضاً أثناء وجوده/وجودها في الحجر الصحي، فمن المحتمل أن يكون الشخص مصاباً. في هذه الحالة، يجب أن تخضع أنت الذي تعيش مع المخالط للحجر الصحي حتى يحصل المخالط على نتيجة اختبار سلبية.

إذا كنت في حجر الانتظار الصحي، فيجب عليك اتباع نفس النصائح كما لو كنت في الحجر الصحي. هذا يعني أنه يجب عليك البقاء في المنزل، والحفاظ على مسافة آمنة من البالغين والأطفال الأكبر سنّاً الذين تعيش معهم.

**ابق مطلعاً على المستجدات!**

تطلب السلطات من كل شخص يعيش في النرويج قراءة المعلومات والنصائح الهامة حول فيروس كورونا على [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). تتغير النصائح كثيرًا. المعلومات متوفرة بعدة لغات، وقد تكون هناك نصائح مختلفة في البلديات المختلفة. لذلك من المهم أن تظل على اطلاع دائم بما ينطبق في البلدية التي تتواجد فيها. إذا كنت تواجه مشكلات في فهم المعلومات، فنحن نشجعك على طلب المساعدة من أحد الأشخاص لترجمتها لك.