

الجمهورية الإسلامية الموريتانية

شرف - اخاء - عدل



وزارة الصحة

ارشادات للأشخاص المصابين بكوفيد - ١٩ المحجورين في المنازل

التثقيف
الصحي
MS/EPS

منظمة
الصحة العالمية

يونيسف
لكل طفل

سيداتى سادتي،

- ★ إذا كنت في الحجر المنزلي، فإن حالتك مستقرة ولكنها تتطلب المراقبة عن بعد.
- ★ الغرض الرئيسي من البقاء في المنزل هو منع انتقال العدوى إلى أشخاص آخرين بما في ذلك عائلتك.
- ★ سيضعك الفريق الذي قام بتشخيصك على قائمة متابعة ، ويأخذ جهات الاتصال الخاصة بك ويعطيك بياناتهم.
- ★ عادة لا تحتاج من كانت أعراضه خفيفة إلى أي دواء. ومع ذلك ، بالإمكان استخدام أقراص الباراسيتامول في حالة الحمى وفيتامين سي 3 مرات يوميا.

السلوك الواجب اتباعه:

- ★ الاستمرار في البقاء في المنزل لمدة تصل إلى 10 أيام بعد إعلان فحص TDR أو PCR الإيجابي.
- ★ التدابير الوقائية: احترام جميع التدابير الوقائية، وارتداء الكمامة، وغسل اليدين بانتظام، والتباعد الاجتماعي؛
- ★ لتجنب احتمال الإصابة مرة أخرى، يجب الاستمرار دائما في اتباع الإجراءات الوقائية؛
- ★ عدم مغادرة المنزل خلال هذه الفترة، والحرص على أن يقوم شخص واحد من العائلة بإحضار المؤن لك؛

إذا كان هناك أشخاص آخرون يعيشون معك في المنزل:

- تخصيص غرفك لك من المنزل لك للبقاء فيها مدة الأيام الموصى بها من طرف الجهات المختصة؛ لا يمكن لأي شخص آخر أن يشاركك هذه الغرفة؛
- البقاء في هذه الغرفة في جميع الأوقات ؛ تأكل وتنام فيها بمفردك؛
- يمكنك مغادرة هذه الغرفة لفترة وجيزة (للذهاب إلى المراض، واستخدام الحمام، وما إلى ذلك)، ولكن لا يجب عليك البقاء في غرفة يوجد بها أشخاص آخرون؛
- يجب عليك وعلى الآخرين غسل اليدين بانتظام بالصابون؛
- ارتداء الكمامة وتجنب لمس العينين والأنف والفم.
- في حالة توفر مراحيض متعددة، يجب تخصيص واحدة لك. في حالة وجود مرحاض أو حمام مشترك، بعد كل زيارة ، يجب بتنظيف الأسطح الرئيسية ومقابض الأبواب بعد كل استخدام.
- للقيام بذلك ، يجب عليك أنت أو أحد أفراد أسرته (الحالة السلبية) تحضير محلول الكلور 12 درجة وتخفيفه بالماء إلى 1/6 (وحدة الكلور 12 درجة يتم تخفيفها بإضافة 6 أحجام مائلة من الماء) واستخدامها ، يفضل أن يكون ذلك باستخدام بخاخ الرش؛

- عدم مشاركة الهاتف أو الكمبيوتر أو أجهزة التحكم عن بُعد: فقد تكون هذه الأسطح ملوثة.
- بالنسبة لغسيلك، اعتني به بنفسك ولا تسمح لأي شخص أن يقوم بذلك نيابة عنك: لا تقم بتحريك فراشك أو ملابسك عن الغرفة.
- بمجرد أن تشعر بظهور علامات جديدة أو تدهور حالتك الصحية - اتصل برقم الهاتف الذي تم تزويدك به في المركز الصحي؛
- إذا كنت تعاني من مشكلة في الجهاز التنفسي أو ارتفاع في درجة الحرارة أو فقدت الوعي ، فيجب على أقاربك الاتصال بنفس الرقم أو اصطحابك مباشرة إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى (مستشفى الصداقة بالنسبة لـ نواكشوط الجنوبية، زايد بالنسبة للشمالية و المركز الاستشفائي الوطني بالنسبة للغربية) أو المراكز الاستشفائية في كل ولاية من ولايات الوطن.
- في اليوم العاشر من حجبك، اتصل بفريق المقاطعة الذي بدوره ، بعد الفحص، سيعلمن إذا ما كنت شفيحت أم لا؛

بعد تأكيد الشفاء، يجب تطهير ملابسك والأشياء الخاصة بك وكذلك غرفتك:

- التنظيف المتكرر والتطهير المتكرر للأسطح المصابة باستخدام مطهر منزلي يحتوي على محلول الكلور 12 درجة المخفف بالماء إلى 1/6 (وحدة الكلور 12 درجة يتم تخفيفها بإضافة 6 أحجام مائلة من الماء الجاري).
- تنظيف الملابس والأفرشة والمناشف باستخدام المنظفات والغسيل يجب أن يكون على درجة حرارة تساوي أو تزيد عن 60 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة على الأقل (في حالة الغسيل اليدوي: يجب ارتداء القفازات المنزلية والكمامات ، و نقع الملابس في محلول الكلور 12 درجة المخفف بالماء الجاري إلى 1/6 لمدة 10 دقائق على الأقل ، وغسلها بعد ذلك بمسحوق غسيل) ، والحرص على تجفيف الملابس في الشمس.
- يجب وضع النفايات المنزلية الناتجة في كيس نفايات، ويجب إغلاق الكيس المملوء وتطهيره بمحلول الكلور 12 درجة المخفف بالماء الجاري إلى 1/6 قبل التخلص منها في دائرة النفايات المنزلية.

النشاط البدني

يرجى ممارسة الحد الأدنى
من النشاط البدني في غرفة النوم

بالنسبة لنظامك الغذائي

يجب شرب الكثير من الماء ، واتباع
نظام غذائي جيد وصحي لتقوية جهاز المناعة



"استمر في العلاج المعتاد ما لم يخبرك طبيبك بخلاف ذلك"

"إذا ساءت حالتك (ضيق شديد في التنفس ، وصعوبة في التنفس ، وانزعاج ، وما إلى ذلك) ، يجب التوجه مباشرة إلى قسم الطوارئ بأقرب مستشفى إليك"

Madame, Monsieur,

- ★ Si vous êtes confiné à domicile c'est que votre état est stable mais nécessite une surveillance à distance.
- ★ Le but principal de ce maintien à domicile est d'éviter la transmission de votre infection à d'autres personnes y compris votre famille.
- ★ L'équipe qui vous a diagnostiqué vous mettra sur une liste de suivi, prendra vos contacts et vous donnera les siens.
- ★ Généralement, vous n'avez pas besoin de médicaments. Vous pouvez cependant utiliser les comprimés de paracétamol en cas de fièvre et la Vitamine C jusqu'à 3 prises pendant la journée.

Conduite à tenir :

- ★ Poursuivre ce maintien à domicile jusqu'à 10 jours après déclaration de votre test TDR ou PCR positive
- ★ Les mesures de prévention : respect de tous les gestes barrière, port de masque, lavage régulier des mains, distanciation sociale ;
- ★ Pour éviter une éventuelle recontamination, il faut toujours continuer à suivre les mesures de prévention ;
- ★ Ne pas sortir de chez vous pendant cette période, et prévoir qu'un et un seul proche vous apporte des provisions ;

Si d'autres personnes vivent avec vous à domicile :

- Organisez-vous pour qu'une pièce devienne « votre » pièce pour ces quelques jours ; vous serez la seule personne à rester dans cette pièce ;
- Restez en permanence dans cette pièce ; vous y mangerez et dormirez seul(e) ;
- Vous pouvez sortir de cette pièce de façon brève (pour aller aux toilettes, pour utiliser la salle de bain ...), mais vous ne devez pas rester dans une pièce où d'autres personnes sont présentes ;
- Vous-même et les autres personnes devez régulièrement vous laver les mains au savon ;
- Portez un masque et évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche,
- Si plusieurs WC sont disponibles, un doit vous être dédié. En cas de WC ou salle de bains partagés, après chacun de vos passages, nettoyez les principales surfaces qui étaient devant vous et les poignées de portes
- Pour ce faire vous ou votre proche (Cas négatif) devez préparer une solution à base de Javel 12° diluée au 1/6ème (1unité d'eau de javel 12° dans 6 mêmes volume d'eau) et l'utiliser, de préférence par un pulvérisateur spray,

- Ne partagez pas votre téléphone, ordinateur, ou télécommandes : ces surfaces peuvent être contaminées
- Pour votre linge, occupez-en vous-mêmes et ne permettre à personne de le faire pour vous : ne secouez pas vos draps et vêtements,
- Dès que vous sentez l'apparition de nouveaux signes ou une détérioration de votre état de santé – appeler le numéro de téléphone qui vous a été remis au CS
- Si vous avez un gêne respiratoire, une forte fièvre ou vous perdez connaissance, vos proches doivent appeler le même numéro ou vous amener directement au service des urgences de l'hôpital de proximité (Amitié pour le Sud, Zaied pour le Nord et CHN pour l'Ouest) ou les centres hospitaliers de chaque wilaya à l'intérieur du pays.
- Au 10^{ème} jour de votre confinement, contactez l'équipe de la Moughataa qui, après vérification, vous déclarera guéri

Après votre guérison, vos vêtements et vos objets devront être désinfectés ainsi que votre chambre :

- Nettoyage et désinfection fréquent des surfaces touchées en utilisant un désinfectant ménager contenant une solution de l'eau de Javel 12° diluée au 1/6ème (une proportion d'eau de Javel 12° pour 6 portions d'eau courante),
- Nettoyage des vêtements et des linges et les serviettes en utilisant un détergent et le lavage doit être à une température égale ou supérieur à 60 C° durant au moins 30 min (en cas de lavage manuel : porter des gants de ménage et des masques, tremper les vêtements dans la solution d'eau de Javel 12° diluée au 1/6ème durant au moins 10 min, puis procéder au nettoyage avec un détergent), sécher les vêtements au soleil
- Les déchets ménagers produits doivent être mis dans un sac de déchet, le sac rempli doit être fermé et désinfecté par une solution désinfectante à base de Javel 12° diluée au 6ème avant d'être éliminé dans le circuit des déchets ménagers.

Activité physique

Veillez à exercer une activité
physique minimale dans la chambre

Pour votre alimentation

Boire beaucoup d'eau, avoir une bonne
alimentation saine pour renforcer
le système immunitaire



"Sauf avis contraire du médecin, poursuivez votre traitement habituel"

"En cas d'aggravation de votre état (essoufflement important, difficultés à respirer, malaise ...) aller directement aux urgences du Centre hospitalier le plus proche."

RÉPUBLIQUE ISLAMIQUE DE MAURITANIE

Honneur - Fraternité - Justice



MINISTÈRE DE LA SANTÉ

Conseils pour les personnes positives à la COVID-19 confinées à domicile

التثقيف
الصحي
MS/EPS

منظمة
الصحة العالمية

يونيسف
لكل طفل