

Procedures to be Followed by the Person in Home Quarantine or Isolation

- 1) Choose a separate room from the rest of the household, preferably with an en-suite bathroom. If a separate bathroom is not available, a shared bathroom can be used with others after making sure that it is cleaned and disinfected upon each use, and to ensure to open windows and ventilate the room continuously.
- 2) Avoid contact with other members of your household, and refrain from having visitors.
- 3) Do not leave the house. For any concern, you must call the designated number by the Ministry of Health (151).
- 4) Use the phone when you need to communicate with anyone else at home.
- 5) Don't share personal items with others and ensure that they are cleaned and sterilized after each use, and to sterilize surfaces and door handles constantly.
- 6) Do not share towels with other people at home and use special towels, whether for drying after showering or for drying the face and hands.
- 7) Avoid cooking or preparing food for others, provided that another person at home cooks food to avoid entering the kitchen.
- 8) Eat in your personal room and avoid eating or drinking with the rest of the house members, or sitting with them.
- 9) Do not share food utensils with others, and it is preferable to use disposable ones.
- 10) Wash your utensils separately from other utensils at home.
- 11) Ensure that there is an airtight trash bin in the room designated for isolation, put a plastic bag in it, and make sure that the bag is sealed tightly before throwing it away.
- 12) Ensure the availability of adequate supplies of medication at home in case of suffering from a chronic disease.
- 13) Ask others - household members or friends - to perform tasks on behalf of the positive or suspected case, such as buying food or medicine.
- 14) Drink enough water (8-12 cups per day).
- 15) Ensure that you get enough sleep and rest.
- 16) Wash your hands with soap and water frequently using the correct technique for at least 20 seconds, or use a hand sanitizer containing at least 60% alcohol in the absence of soap and water.
- 17) Avoid contact with any animal in the house, especially if there are other people coming into contact with it as well.

الإجراءات الواجب اتباعها من قبل الشخص في الحجر او العزل المنزلي

- (1) اختيار غرفة منفصلة عن باقي أفراد الأسرة، ويفضل ان تكون مع حمام داخلي منفصل إذا لم يتوفر حمام منفصل، يمكن استخدام حمام مشترك مع الآخرين بعد التأكد من تنظيفه وتطهيره عند كل استخدام والحرص على فتح النوافذ وتهوية الغرفة بشكل مستمر.
- (2) عدم الاختلاط مع بقية افراد الاسرة في المنزل، والامتناع عن استقبال الزوار.
- (3) عدم مغادرة المنزل، وفي حالة وجود أي استفسار يجب الاتصال بالرقم المخصص من قبل وزارة الصحة (151).
- (4) استخدام الهاتف عند الحاجة الى التواصل مع أي شخص اخر في المنزل.
- (5) عدم مشاركة الأدوات الشخصية والحرص على نظافتها وتعقيمها بعد كل استعمال، وتعقيم الاسطح ومقابض الأبواب باستمرار.
- (6) عدم مشاركة المناشف مع اشخاص اخرين في المنزل واستخدام مناشف خاصة سواء كانت للتجفيف بعد الاستحمام او لتجفيف الوجه واليدين.
- (7) تجنب الطهي او اعداد الطعام للآخرين على ان يقوم شخص اخر في المنزل بطهي الطعام لتجنب دخول المطبخ.
- (8) تناول الطعام في الغرفة الشخصية وتجنب الاكل او الشرب مع بقية افراد المنزل او الجوس معهم.
- (9) عدم مشاركة أدوات الطعام مع الآخرين ويفضل استخدام الورقية منها.
- (10) غسل الاواني الخاصة بك بشكل منفصل عن الاواني الأخرى في المنزل.
- (11) التأكد من وجود سلة مهملات محكمة الغلق في الغرفة المخصصة للعزل ووضع كيس بلاستيكي فيها والتأكد من غلق الكيس بأحكام قبل رميه.
- (12) التأكد من توفر الامدادات الكافية في المنزل من الدواء في حالة المعاناة من مرض مزمن.
- (13) الطلب من الآخرين - افراد الاسرة او الأصدقاء - القيام بمهام نيابة عن المصاب او المشتبه باصابته مثل شراء الطعام او الدواء.
- (14) التأكد من شرب كمية كافية من الماء (8-12 كوب يوميا).
- (15) التأكد من الحصول على قسط كاف من النوم والراحة.
- (16) التأكد ممن غسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر باستخدام التقنية الصحيحة ولمدة 20 ثانية على الأقل، او استخدام معقم لليدين يحتوي على نسبة 60% من الكحول على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- (17) تجنب الاتصال بأي حيوان في المنزل، خاصة إذا كان هناك اشخاص آخرون على اتصال به أيضا.