



אגף הסברה ויחסים בינלאומיים
דוברות
Spokesman Office

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

17 مارس 2020
مرجع : 159309120

تحية طبية،

إعلان للجمهور في موضوع فيروس كورونا

تعليمات بشأن تصرف المواطنين – الحرص على الالتزام بقواعد "الإبعاد الاجتماعي"

الهدف

الاستمرار في الحفاظ على مسافة مترين بين شخص وآخر من خلال إجراءات "الإبعاد الاجتماعي" والتقليل من حالات تعامل الأشخاص مع بعضهم البعض إلى أدنى حد ممكن، سواء خارج البيت أو داخله.

قواعد التصرف داخل البيت وخارجه

المبادئ

1. لا يجوز مغادرة البيت، ما عدا في الحالات التي تستلزم ذلك (العمل حسب القيود المفصلة أدناه وحسب الأنظمة التي ستصدر بشكل منفصل، والتزود بالمواد الغذائية، والأدوية، والخدمات الطبية وغيرها من الخدمات الحيوية).
2. لا يجوز الخروج من البيت للمتنزّهات، أو لملاعب الأطفال أو لشاطئ البحر، أو لبركة السباحة، أو للمحميات الطبيعية والحدائق العامة أو إلى غيرها من المساحات العامة، ما عدا خروج الأطفال في إطار العائلة فقط أو برفقة حيوان (بشكل فردي).
3. لا يجوز القيام بنشاطات لا منهجية إطلاقاً، وحتى مع حد أدنى من المشاركين، وبضمن ذلك النشاطات الرياضية اللامنهجية وقاعة التمرينات. تنطبق هذه القاعدة أيضاً على النشاطات المقامة في إطار عام أو في أطر خاصة على حد سواء. يمكن ممارسة نشاط رياضي غير منظم ضمن فريق يضم عددًا لا يتجاوز 5 أشخاص مع الحرص على مسافة مترين بين بعضهم البعض.
4. العلاقات الاجتماعية تكون من خلال وسائل الاتصال عن بعد وتجنب استضافة الأصدقاء وأفراد العائلة الذين لا يقيمون في بيتكم.
5. يجب على السكان الموجودين في خطر: المسنون والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة وخيمة في كل فئة عمرية، والأمراض المستدامة في المسالك التنفسية بما في ذلك الربو، وأمراض المناعة الذاتية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وأمراض وحالات تضر بجهاز المناعة، والمرضى المصابون بأمراض خبيثة وأمراض تضر بجهاز المناعة)، الحرص والامتناع قدر الإمكان عن الخروج من البيت وعن استضافة الأشخاص في البيت، ما عدا الخدمات الحيوية. يجب الاستعانة بالأصدقاء وبأفراد العائلة لتزويدهم بالإمدادات الحيوية للبيت.
6. تقليل الحاجة لخروج الأشخاص من بيوتهم من خلال الأدوات التالية:
 - أ. العمل عن بعد، وإجراء مكالمات فيديو ومؤتمرات هاتفية
 - ب. يتعين على كل صاحب عمل الحرص على وجود مسافة مترين بين العمال والتأكد من الالتزام بقواعد النظافة الشخصية والبيئية.
 - ت. خدمات التوصيل-فقط بالتسليم عند باب البيت



אגף הסברה ויחסים בינלאומיים
דוברות
Spokesman Office

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

- נ. الخروج للخضوع لعلاجات الأسنان – يوصى بتأجيل كافة العلاجات وتنفيذها في حالات ضرورية وفي حالات الطوارئ
7. وكذلك عند الخروج من البيت في حالات تستلزم القيام بذلك (أنظر البند 1) – يجب التقليل من حالات تعامل الأشخاص مع بعضهم البعض والحرص على الالتزام بمسافة مترين بين شخص وآخر وغيره.
8. استهلاك الخدمات الطبية:
- أ. إذا طرأت مشكلة طبية، يوصى باتباع الخدمات الطبية عن بعد وعدم الوصول بشكل مباشر إلى العيادة طالما كان الأمر ممكناً وبموجب التعليمات الصادرة عن صندوق المرضى على الإنترنت ومن خلال وسائل الإعلام.
- ب. في حال تم فرض إغلاق عليكم اتباع وسائل الاتصال بصندوق المرضى الذي تتبعون له. ويجب التحقق من خلال الإنترنت أو من خلال أفراد العائلة من التعليمات الصادرة عن صندوق المرضى في حال كنتم تحتاجون لتلقي خدمة طبية (يتعين عليكم التأكد من معرفتكم لطرق الاتصال بصندوق المرضى ومتابعة التعليمات الصادرة عن صندوق المرضى).
- ت. إذا كنتم تشعرون بأنكم تطورون حالة مرضية أو حُمى مصحوبة بأعراض تنفسية أو بدونها، عليكم الدخول إلى حجر صحي منزلي والامتناع عن التعامل مع أفراد العائلة. يجب قياس درجة حرارة الجسم مرتين يومياً. في حال كنتم تشعرون بقلق – اتصلوا بطبيبكم أو بمركز التوجيهات الخاص بصندوق المرضى الذي تتبعون له.
- ث. في حال ظهور مرض مصحوب بحمى، يتعين على المريض المكوث في حجر صحي لمدة تصل إلى يومين بعد تلاشي الحُمى. لا يتعين على باقي أفراد العائلة المكوث في حجر صحي إلا في حالة تشخيص الإصابة بفيروس كورونا.



אגף הסברה ויחסים בינלאומיים
דוברות
Spokesman Office

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

قواعد التصرف الأخرى

- الامتناع عن الملامسة الجسدية بما في ذلك العناق والمصافحة بالأيادي
- فتح الأبواب لا يكون عن طريق يد الباب
- التقليل من ملامسة الوجه
- غسل اليدين خلال فترات متقاربة
- تهوية البيت إلى أقصى حد ممكن
- الحرص على تعقيم مقابض الأبواب والأبواب
- الامتناع عن تدخين السجائر، أو السجائر الإلكترونية أو النرجيلة – **إنها فرصة جيدة للتوقف عن التدخين!**
- الامتناع عن استخدام وعاء واحد لتناول الطعام المشترك أو الامتناع عن تقاسم الطعام بنقله من فم إلى فم
- يجب الحرص على التغذية الصحية وعلى ممارسة النشاط البدني عند التواجد في البيت (تعليمات منفصلة).

قواعد التصرف خارج البيت

1. متى يجوز مغادرة البيت

- أ. الحاجة لتلقي علاج طبي مستعجل – يحظر على مرضى يعايشون الحمى والأعراض التنفسية مغادرة البيت، ما عدا في حالات طوارئ طبية.
- ب. العمال – وفقاً للتعليمات الصادرة عن الحكومة وللأنظمة التي ستصدر بشكل منفصل.
- ت. الخروج لشراء الاحتياجات الأساسية إذا تعذر توفير المنتجات من خلال خدمة توصيل أو عن طريق أحد أفراد العائلة (إذا كان الحديث يدور عن مسنين أو مرضى مصابين بأمراض مزمنة).
- ث. الجنازات – يجب تخفيف عدد المشاركين قدر الإمكان إلى الحد الأدنى وحصرهم على أفراد العائلة المقربين فقط والالتزام بمسافة مترين بين شخص وغيره. يجب الامتناع عن التواجد في أماكن مغلقة.
- ج. يمكن الخروج لمدة 10 دقائق لنزهة فردية في أماكن معزولة أو الخروج إلى ساحة البيت. يجب على كل شخص النزول لوحده بالمصعد أو تجنب التواجد بالقرب من أشخاص آخرين.
- ح. رعاية الأطفال – ستستطيع عائلتان معاً رعاية الأطفال الصغار بشكل دائم.

2. كيف ينبغي التصرف عند الخروج من البيت

- أ. الخروج بسيارة خصوصية – شخص واحد في السيارة فقط أو أفراد عائلة يعايشون في نفس المنزل، ما عدا عند ضرورة الاصطحاب مثل النقل لتلقي علاج طبي غير عاجل.
- ب. يجب الامتناع قدر الإمكان عن استخدام المواصلات العامة - صدرت تعليمات مفصلة بشكل منفصل.
- ت. عند الوصول إلى مكان عام يتواجد فيه أشخاص يجب الالتزام بمسافة مترين بين شخص وآخر.
- ث. الحرص على نظافة اليدين والنظافة التنفسية.



אגף הסברה ויחסים בינלאומיים
דוברות
Spokesman Office

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

3. כיצד ينبغي التصرف في العمل

- א. يجب الحرص على وجود مسافة مترين على الأقل بين العمال في كافة الأماكن والمواقع التي يتواجد فيها العمال.
- ב. يجب قياس حرارة الجسم قبل الخروج للعمل. في حال ظهرت حمى أو أعراض مرضية تنفسية لا يجوز الوصول للعمل ويجب التقيد بقواعد الحجر الصحي المنزلي. يوصى بإعداد جدول لتدوين درجة حرارة الجسم (القياس مرة واحدة صباحًا ومرة واحدة مساءً).
- ג. يجب غسل اليدين عند الدخول والخروج من العمل، وكذلك مرة واحدة كل 3 ساعات على الأكثر.
- ד. يجب الحرص قدر الإمكان على تجنب ملامسة الأنف والفم، ويجب غسل اليدين بعد ملامسة كهذه.
- ה. يجب توزيع المناديل / ورق المرحاض لتكون متاحة بسهولة أمام جميع العمال.
- ו. يجب الحرص على الالتزام بقواعد التصرف المذكورة أعلاه.
4. اعتبارًا من يوم الأحد الموافق 22 آذار/مارس، سيتم إيقاف الأنشطة الاختيارية في المستشفيات العامة. وسيتم إصدار بيان مفصل بهذا الشأن.
5. يجب إغلاق المحلات التجارية غير الحيوية حسب تعريفها بموجب الأمر (مثل محلات الغذاء والأدوية ولوازم التجميل).

تحيات،

ايال بسون

الناطق الرسمي لوزارة الصحة