

## إلى كل الأشخاص الذين طُلب منهم أن يبقوا في الحجر الصحي أو العزل المنزلي

معظم الأشخاص الذين يصابون بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) لا يعانون سوى من أعراض خفيفة ولكن بعض الأشخاص قد يمرضون بشدة؛ ولذلك نحاول إبطاء انتشار العدوى في أنحاء البلاد. ثمة بعض الأشخاص الذين يطلب منهم الطبيب بأن يبقوا في منازلهم.

- يجب أن يتم عزل أي شخص تم تشخيصه بأنه مصاب بفيروس كوفيد-19 تمامًا عن الأشخاص الآخرين.
- يجب على أي شخص لم يثبت بأنه مصاب بالمرض، ولكن ربما يكون قد تعرض للعدوى، أن يدخل في ما يسمى الحجر الصحي.
- يطبق الحجر الصحي أيضًا في حالات الدخول إلى النرويج للقادمين من العديد من الدول.

### ما المقصود بـ "العزل المنزلي"؟

إذا أخبرك طبيب ما أنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو إذا كنت تنتظر نتائج الفحص المختبري الخاص بك، يجب عليك تجنب كل احتكاك مع أشخاص آخرين حتى لا تعديهم. يعني "العزل المنزلي" أنه يجب عليك أن تعزل نفسك عن الآخرين، بما في ذلك الأشخاص الذين تعيش معهم. يجب عليك ألا تخرج من منزلك وأن تكون في غرفة بمفردك، وأن تأكل في تلك الغرفة ولا تتشارك المناشف مع الآخرين.

إذا تدهورت حالتك فاتصل بالطبيب هاتفياً على الرقم 116 117. من الممكن أيضاً أن توضع في العزل في مستشفى. يستمر العزل حتى يخبرك الطبيب أنك خالٍ من العدوى.

### ما هو الحجر الصحي؟

إذا أخبرك طبيب بأنك لست مريضاً، ولكنك قد تعرضت للكثير من العدوى، فيجب أن تدخل في الحجر الصحي. نفس الشيء ينطبق على أولئك الذين يدخلون إلى النرويج قادمين من العديد من الدول. يجب عليك أن تبقى في المنزل أو في مكان آخر مناسب، ولكن الحجر الصحي ليس صارماً كالعزل المنزلي.

الحجر الصحي يعني أنه يجب عليك أن تقلل من احتكاكك بالأشخاص الآخرين قدر الإمكان، ولكن لا يتوجب عليك عزل نفسك تماماً. يجب عليك ألا تذهب إلى المدرسة أو العمل أو تمارس أي أنشطة أخرى. ويجب ألا تستخدم وسائل النقل العامة (كالحافلات والترام ومترو الأنفاق والقطارات والطائرات والعبّارات)، ولكن يمكنك أن تخرج لتتمشى بمفردك. إذا بدأت بالسعال أو أصبت بالتهاب الحلق أو الحمى أو واجهت صعوبة في التنفس، فمن المهم أن تتصل بالطبيب هاتفياً على الرقم 116 117. إجراء اختبار كوفيد-19 مجاني في النرويج.

يستمر الحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد دخولك إلى الأراضي النرويجية أو بعد إصابتك بالعدوى في آخر مرة.

**كن مُطلعاً على أحدث المستجدات!** تطلب السلطات من كل الناس في النرويج أن يقرأوا المعلومات والنصائح الهامة حول فيروس كورونا على موقعي الويب [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). فقد يتم تحديث هذه النصائح والتوصيات. تتوافر المعلومات باللغتين النرويجية والإنجليزية. وإذا وجدت صعوبة في فهم المعلومات، اطلب من فضلك المساعدة من شخص تعرفه.