

العزل المنزلي بخصوص مرض السل (TB)

للاطلاع على مزيد من المعلومات
حول خدمات وحدة الصحة في
ويندسور-إسكس (WECHU)، يُرجى
الاتصال بقسم الوقاية من الأمراض
المعدية على الرقم **2146-258-519**
(تحويلة 1420)، أو زيارة موقعنا
الإلكتروني: www.wechu.org

كم تدوم فترة العزل المنزلي؟

تختلف مدة العزل المنزلي
من شخص لآخر.

سيخبرك ممرض الصحة العامة أو
ممرضتك متى يمكنك إنهاء العزل
المنزلي واستئناف أنشطتك
المعتادة، عندما لا تعود هناك حاجة
للاستمرار فيه. وعادةً ما يُحدّد موعد
إنهاء العزل استنادًا إلى نتائج عينات
البلغم، وتحملك لأدوية السل لمدة
أسبوعين أو أكثر، إلى جانب تحسّن
حالتك الصحية العامة.

لا تتوقّف عن تناول أدوية السل،
حتى إذا شعرت بالتحسّن؛ فمن
الضروري الاستمرار في تناولها
بالكامل وفقًا لتعليمات مقدّم الرعاية
الصحية.

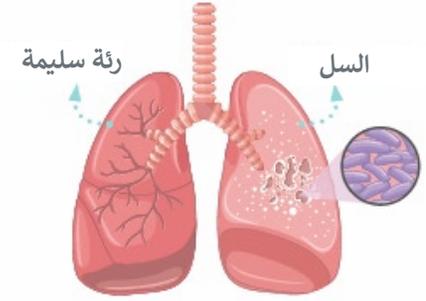
إذا احتجت إلى دعم نفسي خلال
فترة العزل، فلا تتردّد في التواصل مع
خطّ دعم كونكس أونتااريو
ConnexOntario على الرقم 1-
866-531-2600، حيث يتوفّر
الدعم مجانًا وعلى مدار الساعة
طوال أيام الأسبوع. كما يمكنك
الاستفادة من خدمات دعم الصحة
النفسية.

ما هو العزل المنزلي؟

طلب منك ممرّض/ممرّضة الصحة العامة البقاء في المنزل خلال فترة العدوى، ويُسمّى ذلك "العزل المنزلي".

إذا كنت مصابًا بالسل النشط في الرئتين أو الحلق، يمكنك نقل العدوى إلى الآخرين عبر الهواء عند السعال أو العطس أو التحدث أو الضحك أو الغناء. لذا من المهم أن تبقى معزولًا في المنزل.

يجب أن تظل معزولًا في منزلك الخاص أو في



مسكن بديل حسب ظروفك، إلى أن يقرر ممرّض/ممرّضة الصحة العامة أنك لم تُعد مُعدّيًا. يساعد العزل المنزلي في منع انتشار السل لأنك تبقى في المنزل وبعيدًا عن الآخرين أثناء فترة العدوى.

كما يتيح لجسمك الوقت اللازم ليبدأ الدواء في العمل، مما يُسهّم في إنهاء حالة العدوى.

سيتابع ممرض الصحة العامة حالتك بانتظام. سيطلب منك تقديم عينات من البلغم لتحديد موعد انتهاء العدوى. عندما تخلو عينات البلغم من جراثيم السل، سيخبرك الممرض بأنه يمكنك إنهاء العزل المنزلي والعودة إلى أنشطتك المعتادة.

كيف أحمي عائلتي والمحيطين بي؟

لا تستقبل الزوار في منزلك ولا تزُر الآخرين. تأكّد من أن أي شخص يدخل منزلك لتقديم خدمة (مثل الصيانة أو التنظيف) يرتدي كمامة، وإذا أمكن، افتح النوافذ أو الأبواب للتهوية. إن كان بالإمكان تأجيل الخدمة، فأجلها إلى ما بعد العزل.

لا تذهب إلى الأماكن العامة (مثل: العمل، المدرسة، المكتبات، دور العبادة، البنوك، المراكز المجتمعية، المطاعم، المقاهي، دور السينما، محلات البقالة، ومراكز التسوق).

لا تستخدم وسائل النقل العام (حافلات، قطارات أنفاق، قطارات، طائرات، قوارب).

حافظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء. استخدم الهاتف أو الكمبيوتر للتواصل مع الآخرين. يمكن أن يُخفّف ذلك كثيرًا من شعورك بالوحدة.

يمكنك الخروج إلى شرفتك أو فناء المنزل أو القيام بجولات قصيرة سيرًا على الأقدام. الكثير من الناس يشعرون بتحسّن عند الخروج لفترة قصيرة إلى الهواء الطلق. لا تحتاج إلى ارتداء كمامة عند خروجك، لكن احرص على الابتعاد عن الآخرين.

أجل أي مواعيد أو اجتماعات إلى وقت لاحق بعد أن تنتهي فترة العدوى.

احرص على النوم في غرفة منفصلة لا يشارك فيها أحد، للحد من نقل العدوى إلى من حولك.

اطلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أن يجلب لك احتياجاتك من البقالة أو الوجبات.

ارتد كمامة عند زيارة

مقدّم الرعاية الصحية أو عند إجراء فحوصات السل.

أخبر طاقم الإسعاف أو موظفي قسم الطوارئ فورًا بأنك مصاب بالسل إذا واجهت حالة طبية طارئة واحتجت للذهاب إلى المستشفى.

افتح النوافذ لتهوية المكان وطرّد جراثيم السل عندما يكون الطقس مناسبًا.