



تعليمات العزل للأشخاص الذين أصابوا بجذري القردة

هذه الإرشادات للأشخاص الذين تم تشخيصهم و الأشخاص الذين يشتبه في إصابتهم بجذري القردة حتى يحصلوا على نتيجة سلبية من فحصهم. تتوفر إرشادات أخرى للأشخاص في الرعاية الطبية أو في الأماكن التي يتجمع فيها الناس كالمراكز الإصلاحية وملاجئ المشردين.

من المهم اتباع هذه الإرشادات لحماية الآخرين وتخفيف من انتشار جذري القردة.

كيف ينتشر جذري القردة

يمكن لجذري القردة ان ينتشر من خلال:

- الاحتكاك الجسدي المباشر بطفح الجلدي أو قشور جروح أو السوائل الجسدية لشخص مصاب بجذري القردة
- احتكاك مع سوائل الجسم أو افرازات الجهاز التنفسي لشخص مصاب بجذري القردة، كالنزف من تقرحات الجلد أو اللعاب الملامس لتقرحات الفم.
- ملامسة أداة حادة (كالإبرة) التي قد لامست تقرحات أو السوائل الجسدية لشخص مصاب بجذري القردة.
- ملامسة الأغراض (كالتياب والفراش والمناشف) التي قد لامست تقرحات أو السوائل الجسدية لشخص مصاب بجذري القردة ولم يتم تنظيفها. (ملاحظة: أعلنت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ان خطورة الإصابة بجذري القردة بهذه الطريقة هي منخفضة).

بإمكان الشخص المصاب بجذري القردة ان ينشر المرض للآخرين عندما تبدأ العوارض حتى شفاء الطفح الجلدي واختفاء القشور وظهور طبقة جلد جديدة. وهذا عادة ما يتطلب ٢-٤ أسابيع.

بإمكان الشخص الحامل ان ينقل العدوى الى الجنين من خلال المشيمة، وأيضاً من خلال المخالطة أثناء او بعد الولادة.

للمزيد من المعلومات ، زر أسئلة جذري القردة الشائعة الموجودة على ph.lacounty.gov/monkeypox

متى يجب الانعزال؟

عليك ان تقوم بالعزل المنزلي اذا:

- من المشتبه ان تكون مصاب بجذري القردة، حتى يستبعدا الطبيب.
 - لديك جذري القردة، حتى تطابق معايير معاودة القيام بالأنشطة المحدودة أو الطبيعية المذكورة ادناه.
- ابق في المنزل، الا اذا اضطررت الذهاب الى الطوارئ او رؤية طبيب.

بإمكانك معاودة القيام بالأنشطة المحدودة خارج المنزل عندما تطابق كافة هذه المعايير:

- لم يكن لديك حرارة او عوارض تنفسية لمدة ٤٨ ساعة على الأقل دون ان تستخدم دواء لتخفيض الحرارة ؛ و
- لم تظهر تقرحات جديدة لمدة ٤٨ ساعة على الأقل؛ و
- أي تقرحات التي لا يمكن تغطيتها، فقد تم شفاؤها بالكامل (كالقشور التي سقطت وطبقة جديدة من الجلد قد ظهرت في مكان التقرحات)

عندما تطابق هذه المعايير ، يمكنك معاودة الأنشطة المحدودة خارج المنزل على شرط ألا تتضمن الاحتكاك الجسدي مع الآخرين او الزيارات غير الضرورية للأماكن المغلقة (انظر الى المربع ادناه). عليك اتباع التدابير الوقائية الموجودة في التدابير الوقائية لإتباعها خارج المنزل في الأسفل)



تعليمات العزل للأشخاص الذين أصابوا بجدري القردة

العودة الى العمل

- إذا كنت تطابق المعايير المذكورة أعلاه لمعاودة الأنشطة المحدودة خارج المنزل، يمكنك العودة الى العمل بشكل شخصي على شرط* ان:
- يكون عملك لا يشمل الرعاية الجسدية او الاحتكاك مع الآخرين كالعلاج بالتدليك والجماليات والعمل في المجال الجنسي؛ و
 - لا تعمل في أماكن مغلقة (انظر الى المربع ادناه)؛ و
 - ليس بإمكانك العمل عن بعد

*قبل العودة للعمل، تأكد من رئيسك ان كان هناك متطلبات زائدة تبعاً لإدارة السلامة والصحة المهنية في كاليفورنيا او هيئات الترخيص والتصديق.

ان كنت لا تطابق معايير العودة الى العمل، لا ينبغي عليك العودة الى العمل بشكل شخصي حتى تطابقها لمعاودة القيام بالأنشطة الطبيعية (انظر الى الأسفل)

العودة الى المدرسة

الأطفال الذين يبلغون الثمانية من العمر وما فوق ويطابقون المعايير المذكورة أعلاه لمعاودة الأنشطة المحدودة خارج المنزل، يمكن ان يعودوا الى المدرسة والأماكن الأخرى (كبرامج قبل/بعد المدرسة، الخ) بشكل شخصي، على شرط ألا يشاركون في الأنشطة التي لا تتضمن مخالطة الآخرين، كالرياضة التي فيها أي احتكاك.

الأطفال الذين لم يبلغوا الثمانية من العمر لا ينبغي عليهم ان يعودوا الى الحضانة او المدرسة الى ان يطابقون المعايير لمعاودة الأنشطة العادية (انظر ادناه).

المناطق المغلقة

تشمل المناطق المغلقة:

- ملاجئ المشردين والمهجرين والطوارئ والمراكز السكنية للمعالجة من المخدرات
- مراكز الرعاية
- المراكز الإصلاحية ومنشآت الاحتجاز الحكومية والمحلية
- العناية المطولة، ومراكز العناية بالمسنين، والخدمات المنزلية التي تتطلب الرعاية الجسدية
- مراكز الرعاية بالأطفال والحضانة التي تهتم بالأطفال من سن الرضاعة حتى سن ما قبل المدرسة حيث يُفترض ان يكون هناك احتكاك جسدي لتغيير الحفاضات واستخدام المراحيض والإطعام والنظافة والتفاعل بشكل عام
- مدارس k-12 والمراكز الأخرى (برامج قبل/ ما بعد المدرسة) التي تقدم الرعاية للأطفال تحت عمر ٨ سنوات او ما فوق الذين يتطلّبون رعاية جسدية، اذا كانت مهام العمل تتطلب رعاية جسدية مباشرة مع أولئك الأطفال.

يمكنك معاودة النشاطات الطبيعية عندما:

- كافة التقرحات قد شُفيت (كقشور الجروح قد سقطت وطبقة جديدة من الجلد قد ظهرت في أماكن التقرحات) و
- أي عوارض أخرى، كالحرارة، قد اختفت لـ ٤٨ ساعة على الأقل دون استخدام دواء لتخفيف الحرارة

ملاحظة عن ممارسة الجنس: قد يكون هناك احتمالية نقل جدري القردة لشريك جنسي حتى بعد شفاء تقرحاتك الجلدية. وهذا بسبب بقاء احتمالية بقاء المرض في السائل المنوي والأعضاء التناسلية الأخرى. إلى ان نعلم المزيد، يُنصح استخدام الواقي الذكري لمدة ١٢ أسبوع، اذا كنت ستمارس الجنس بعد انتهاء فترة العزل.



تعليمات العزل للأشخاص الذين أصابوا بجدي القردة

تعليمات

تدابير وقائية في المنزل

اتبع هذه التعليمات لحماية الآخرين في المنزل إلى أن تطابق معايير لمعاودة القيام بالأنشطة العادية.

- بقاء التقرحات الجلدية مغطاة (انظر الى قسم التقرحات الجلدية في الأسفل)
- تجنب مخالطة الأشخاص والحيوانات التي تعيش معها
- نم في غرفة منفصلة اذا امكن
- استخدم مرحاض منفصل اذا امكن. وإذا لم يُمكن، نظّفه وطهره واتّبع الإرشادات على صفحة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها [تطهير المنزل والأماكن الأخرى الغير الرعاية الصحية](#).
- قلل الوقت الذي تقضيه مع الآخرين في الغرفة نفسها.
- اذا كنت بحاجة لقضاء الوقت في الغرفة ذاتها مع احد يعيش معك، قم بتغطية جميع التقرحات الجلدية بالثياب، و/أو القفازات، و/أو الضمادات بشكل ملائم وقلل من أي احتكاك جسدي. بالإضافة الى ان عليك وعلى الشخص الموجود معك في الغرفة نفسها (اذا كان عمر هذا الأخير سنتان وما فوق) بارتداء قناع للوجه أو جهاز تنفسي عندما تكون هناك مخالطة (في مسافة ستة أقدام) للقاء مطوّل. من المهم، ان تتجنب مخالطة الأطفال او الحوامل او المرضعات او الذين يعانون من نقص المناعة او الذين كان لديهم التهاب الجلدي التحسسي او الاكزيما حيث قد يكونوا في خطر اكبر للمرض الشديد.
- تجنب المعانقة، والاحتضان، والتدليك، والتقبيل، والنوم في الفراش ذاته، والقيام بالجنس الشفوي والشرجي والمهبلي، او ملامسة الأعضاء التناسلية او شرج الآخرين، او الاحتكاك الجسدي مع الآخرين. لا تشارك الأغراض التي قد استخدمتها مع الآخرين او الحيوانات، والتي تشمل الشراشف والمناشف والثياب والأواني والأكواب والالكترونيات ضمن الأغراض الأخرى، إلا اذا تم تنظيفها وتعقيمها (انظر الى ما ادناه)
- قم بغسيل او تعقيم الثياب التي لبست او استخدمت ونظّف وعقم الأشياء التي تم لمسها بواسطة تقرح جلدي. نظّفها بنفسك ان امكن.
- تجنب تلوّث الأثاث المنجد والمواد المسامية الأخرى التي لا يمكن غسلها وذلك من خلال وضع شراشف عادية او شراشف ضد الماء او ملاءات او اقمشة عليها.
- قم بغسل الأيدي بتكرار خلال النهار، خاصة بعد احتكاك مباشر مع التقرحات الجلدية. على المقيمين في المنزل ان يقوموا بغسل الأيدي بتكرار أيضاً. استخدم الصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية او معقم الأيدي الكحولي الذي يحتوي على ٦٠٪ كحول على الأقل.

تخفيف خطر انتشار التقرحات لاماكن مختلفة في جسمك

- تجنب استخدام العدسات اللاصقة لمنع نقل المرض الى العيون
- تجنب حلاقة الأماكن التي فيها التقرحات

التنظيف والتعقيم والتخلص من النفايات

- **الغسيل** (كالشراشف والمناشف والثياب) يمكن ان تُغسل في آلة الغسيل مع مياه دافئة ومعقم. لا يجب خض او التعامل مع الغسيل المتسخ بطريقة قد تؤدي الى انتشار الجزيئات المعدية.
- اذا كان هناك من يتعامل مع غسيلك، فعلى ذلك الشخص، لتخفيف من تعرضه للمرض، ان يرتدي قفازات للاستخدام الواحد وقناع للوجه مناسب وتغطية أي جلد مكشوف الذي قد يتعرض الى احتكاك مع غسيل متسخ.
- **قم بتنظيف وتطهير بتكرار الأغراض الملموسة.** اذا كان هناك من يقوم بهذا العمل، فعليه ارتداد على الأقل قفازات للاستخدام الواحد وجهاز تنفسي.
- **الصحون وأدوات الاكل** يجب ان تُنظف في غسالة الصحون او باليد مع مياه دافئة وصابون للاطباق.
- **الاماكن المتسخة** يجب ان تُنظف وتُعقم. من الممكن استخدام العديد من المنظفات والمطهرات المنزلية العادية- زر [صفحة وكالة الحماية البيئية](#) للائحة المطهرات المسجلة.

■ اقرأ تعليمات الشركة المصنعة؛ تأكد ان المنتج يناسب منزلك



تعليمات العزل للأشخاص الذين أصابوا بجدري القردة

- نظّف المنزل بواسطة المياه والصابون اذا كان ذلك مذكور بالتعليمات او اذا المنزل كان ملوثاً. قد يؤثر التلوث على علمية التعقيم.
- اتبع تعليمات الوقت، على المكان ان مبللاً للوقت المعين المذكور لتأكد من فعالية المنتج. اعد الكرّة عند اللزوم.

- **النفائات:** قم بتفريق القفازات والضمادات والمناشف الورقية ذات الاستعمال الواحد عن باقي النفائات في سلة مهملات مخططة. قم باغلاق الكيس وارميه في مكب النفائات. ارتد القفازات عند رمي النفائات.
- زر موقع مراكز السيطرة على الامراض والوقاية [تعليمات على التعقيم المنزل والمراكز غير الرعاية الصحية](#) منها للمزيد من المعلومات والنصائح حول التنظيف خلال وبعد جدري القردة.

تقرحات جلدية

- قم بتغطية **التقرحات الجلدية التي لم تُشفى بعد بقدر المستطاع اذا كنت تعيش او تخالط الآخرين**
- غطّ التقرحات الجلدية بواسطة الثياب او شاش مع شريط الإسعافات الأولية اللاصق او ضمادة شبه نفاذة (التي تسمح للهواء في التدفق وليس السوائل) كالتيغاديرم مع شاش او ما شابه.
- ارتدّ القفازات لتغطية التقرحات على اليدين.
- امنع التقرحات من لمس الأشخاص او الأغراض التي قد تُستعمل من قبل الآخرين.
- اتبع نصائح مقدم الرعاية الصحية على العناية بالتقرحات. اطلب الرعاية الطبية اذا كان هناك علامات لالتهابات أخرى كالحمي او القيح او ازدياد الحرارة والاحمرار والتورم في الجلد حول أماكن التقرحات.
- غير الضمادات بنفسك اذا امكن- ارتدّ القفازات ذات الاستعمال الواحد واغسل يديك حينما تتخلص من القفازات. اذا كنت بحاجة الى مساعدة في التنظيف او تغطية التقرحات، على الشخص الذي يساعدك ان يرتدي على الأقل، قفازات أحادية الاستعمال وثياب ذات الاكمام وقناع للوجه مناسب او جهاز تنفسي. أي قطعة ثياب يجب غسلها مباشرة اذا لمست التقرحات خلال غيار التضميم. اقرأ أعلاه لكيفية التخلص من النفائات (كالضمادات والقفازات)

اقنعة الوجه والأجهزة التنفسية

- ارتدّ جهاز تنفسي او قناع مناسب في جميع الأوقات عندما تكون على احتكاك مع الآخرين الى ان تُشفى جميع التقرحات والعوارض الأخرى قد زالت لمدة ٨ ٤ ساعة على الأقل.
- من الممكن ان ينتقل جدري القردة من خلال افرازات الجهاز التنفسي. للسلامة، يُنصح بارتداء قناع الوجه او جهاز تنفسي عندما تكون مع الآخرين طوال فترة مرضك. بالإضافة، على افراد الاسرة بارتداء قناع مناسب او جهاز تنفسي اذا كانوا سيتواجدون معك. الأجهزة التنفسية مثل N95 و KN95 و KF94 تؤمن الحماية الأفضل.

حيوانات اليفة

- من الممكن ان تتعرض الحيوانات الى المرض من خلال مخالطة شخص مريض وبإمكانها نقل العدوى الى الآخرين. تجنّب مخالطة الحيوانات واتبع التعليمات على صفحة مراكز السيطرة على الامراض والوقاية حول [حيوانات في المنزل](#) اذا كان لديك حيوان اليف. المخالطة تتضمن مداعبة واحتضان وعناق وتقبيل ولعق ومشاركة أماكن النوم ومشاركة الأكل.
- اذا كنت بحاجة الى لتمشية حيوانك في الخارج، تأكد ان التقرحات الجلدية/ الطفح الجلدي مغطى بالكامل بواسطة الثياب و/او القفازات و/او الضمادات وارتي قناع مناسب عندما تكون خارج المنزل.



تعليمات العزل للأشخاص الذين أصابوا بجدري القردة

تدابير وقائية خارج المنزل

- إذا كنت تمارس العزل المنزلي ولكن عليك الخروج في حالة طوارئ لرؤية طبيب:
 - قد بنفسك إذا أمكن. إذا كانت المواصلات العامة حالك الوحيد، تجنّب الأوقات المزدحمة. حافظ على مسافة بقدرية المستطاع بينك وبين النوافذ المفتوحة.
 - قم بتغطية أي تقرحات غير شافية بواسطة الثياب أو الضمادات (اقرأ تقرحات الجلد أعلاه)
 - ارتد دائماً قناع مناسب أو جهاز تنفسي عندما تكون مع الآخرين (اقرأ اقنعة الوجه وأجهزة التنفس أعلاه)
 - اغسل اليدين بتكرار بالصابون والمياه أو معقم اليدين الكحولي وتجنب ملامسة التقرحات.

إذا كنت تطابق مع كافة معايير معاودة القيام بالأنشطة المحدودة خارج المنزل:

- اتبع التدابير الوقائية المذكورة أعلاه
- لا تمارس نشاطات تتضمن الاحتكاك (كالتدليك، اهتمام بالبشرة ، الخ) أو القيام بزيارات غير ضرورية للاماكن المقلقة (اقرأ المربع أعلاه)
- لا تشارك المناشف أو اغراضك الشخصية مع الآخرين
- تجنّب الذهاب الى الحانات والنوادي والحفلات و حمامات البخار
- تجنّب الاحتكاك الجسدي المباشر أو الحميم مع الآخرين كالتقبيل والاحتضان والاحتكاك الجنسي.

اخبر القريبين منك انهم قد يكونوا معرضين للمرض

تحدث مع شركائك الجنسيين واي احد كان لديك احتكاك حميم و/او مطوّل منذ بدء العوارض. افعل ذلك بأسرع وقت ممكن ليأخذوا بعين الاعتبار الحصول على اللقاح (ان لم يحصلوا على لقاح جدري القردة سابقاً). الحصول على اللقاح بعد التعرّض قد يمنع الإصابة بجدري القردة او التخفيف من حدته. وعليهم الحذر من أي عوارض لجدري القردة.

الرجاء الرد على الاتصالات من قبل الصحة العامة

الرجاء الرد على الاتصالات من قبل الصحة العامة. سيتواصلون معك ليسألوا عن الأنشطة التي قمت بها قبل وبعد ظهور العوارض. وهذا لمعرفة كيف تعرضت لجدري القردة ولتساعدكم على تحديد الافراد الذين قد تعرضوا لجدري القردة. سيسألون ان كنت بحاجة للعلاج او اذا ذهبت الى المستشفى.

المزيد من المعلومات

إذا لديك أي أسئلة زر [صحة عامة مقاطعة لوس انجليس/غوف/جدري القردة](https://ph.lacounty.gov/Monkeypox) او صفحة مراكز السيطرة على الامراض والوقاية منها [عندما تكون مريضاً](https://www.cdc.gov/mmwr) للمزيد من المعلومات.

ان لم يكن لديك مقدم الرعاية او لديك أسئلة عن العزل، اتصل على مركز الاتصالات للصحة العامة على ١-٨٣٣-٥٤٠-٥٧٣ - مفتوح يومياً من ٨ صباحاً حتى ٨:٣٠ مساءً.