

تعليمات العزل المنزلي للمرضى المؤكد إصابتهم بفيروس كوفيد-19

العزل الصحي:

العزل الصحي هو فصل الشخص الذي تأكدت إصابته بكوفيد-19 عن الآخرين لاحتواء ومنع انتقال العدوى.

الخطوات الواجب اتخاذها قبل اتخاذ قرار عزل المريض منزلياً:

- تقييم المريض من قبل الطبيب لمعرفة امكانية تلقي الرعاية في المنزل.
- التأكد من بيئة المنزل بحيث يكون مناسباً للعزل.
- العمل على متابعة المخالطين للمصاب داخل المنزل.
- توفر وسائل الوقاية الشخصية المناسبة لرعاية المصاب والحد من انتشار العدوى داخل المنزل.

الجهات المعنية:

- العاملين الصحيين المسؤولين عن متابعة المرضى المعزولين من قبل فريق الطبي.
- مقدمي الرعاية (وهم: الآباء والأزواج وأفراد الأسرة). على ان يتم ارشادهم الى السبل المثلى لما يلي:
- كيفية رعاية المرضى والتقليل من مخاطر العدوى (من إجراءات النظافة واستخدام معدات الوقاية الشخصية والتخلص منها).
- التعرف على العلامات التي تدل على أن حالة مريض الكوفيد-19 تزداد سوءاً وأنه يحتاج إلى إرساله إلى منشأة صحية.
- التعرف على اليه التواصل الفاعل بين مقدمي الرعاية في المنزل والعاملين الصحيين المسؤولين عن متابعة المرضى المعزولين، وكذلك وصول المرضى إلى المستشفيات المعتمدة لغايات العزل.

تقييم البيئة المنزلية:

يجب تقييم ما إذا كان المنزل المعني مناسباً للعزل وتوفير الرعاية لمصاب كوفيد-19، بما في ذلك توفر جميع ما يحتاجون إليه للالتزام بالتوصيات المتعلقة بالعزل المنزلي. على سبيل المثال:

- مستلزمات نظافة الايدي ومواد التنظيف والتطهير.
- القدرة على فرض القيود والالتزام بها وعلى حركة الأشخاص حول المنزل أو منه.
- ضمان العزل الكافي للمصاب وتدابير الوقاية من العدوى في المنزل.
- العائلات التي لديها أطفال وتم عزلهم داخل الأسرة يجب ان يعلموا ان اصابتهم بالمرض محتمل، والاتفاق مسبقاً على كيفية رعاية الأطفال في حالة مرض مقدمي الرعاية الأساسيين. ويجب أن يتم تحديد ذلك بالتشاور مع مقدمي الرعاية للطفل. إذا كان هؤلاء أو غيرهم من الأشخاص المعرضين للخطر (كبار السن وذوي الإعاقة) موجودين في بيئة المنزل ولا يمكن فصلهم عن الأسرة فيجب الاتفاق مع مقدم الرعاية لتوفير مكان بديل لعزل المريض (العزل المؤسسي في منطقة العزل المخصصة لهذه الحالات)، بموافقة المريض، وموافقة مقدم الرعاية، وأفراد الأسرة.

إجراءات العزل المنزلي:

- إذا ظهرت نتيجة فحص (PCR) إيجابية لشخص ولا تظهر عليه الاعراض المرضية فيتم عزل المريض منزلياً عشرة ايام وحجر افراد العائلة لمدة عشرة أيام من تاريخ ظهور نتيجة الفحص، اما اذا كانت الاعراض خفيفة فيتم عزل المصاب ثلاثة عشر يوماً على الأقل على ان لا تكون لديه اعراض خلال الثلاثة ايام الاخيرة.
- يتم ابلاغ مديريات الشؤون الصحية/ قسم رصد الأمراض في المحافظات من قبل مديرية الأمراض السارية بنتائج العينات الإيجابية يومياً كل حسب محافظته لتتبع المخالطين في منازلهم.
- يتم إبلاغ المصاب بالنتيجة الايجابية للفحص من قبل فريق الطبي (111) وتزويده بإرشادات العزل المنزلي اذا انطبقت عليه شروط العزل المنزلي.
- تصنيف الحالات من قبل فريق الطبي وتقييم المصاب لتحديد مكان العزل (عزل منزلي، عزل مؤسسي في مناطق العزل، عزل في المستشفيات المعتمدة) وتزويد مديرية الأمراض السارية بها يوميا لعمل الاحصائيات الوبائية عن المصابين.
- في حال كان المنزل مناسباً وفي شروط العزل المنزلي يقوم المعنيين بالمتابعة والرصد النشط للمريض والمخالطين المباشرين له طوال فترة العزل ومدتها عشرة ايام من خلال الزيارات المنزلية (مديرية الشؤون الصحية المعنية، الجهات الامنية) أو الاتصال الهاتفي (111) أو كليهما معا وبشكل دوري ومنتظم (كل يوم) للتأكد من استمرارية التقيد بإرشادات وشروط العزل المنزلي المبينة في النشرة وكذلك التأكد من عدم ظهور أية أعراض مرضية على الشخص أو أي من أفراد أسرته كارتفاع الحرارة أو السعال أو ضيق التنفس.
- من خلال المتابعة إذا لاحظ الطبيب او الشخص الموكل له بالمتابعة ان الشخص المعزول في المنزل غير متقيد بشروط العزل المنزلي فيقوم فوراً بإبلاغ خلية الأزمة (193) في المحافظة المعنية بذلك لاتخاذ الاجراءات القانونية والصحية الفورية اللازمة.
- في حال وجد مقدم الرعاية أن ظروف المسكن والأسرة لا تناسب العزل المنزلي فعليه الاتصال برقم هاتف 111 والإبلاغ بذلك ليتم إخضاعه للعزل المؤسسي في مناطق العزل المخصصة لهذه الغاية.

- يتم التنسيق لنقل الحالات المصابة من قبل فريق الطبي (111) سواءا التي لديها اعراض للمستشفيات المعتمدة او الحالات التي سيتم نقلها للعزل المؤسسي في المناطق المخصصة لذلك مع خلية الأزمة في المحافظة المعنية (193).
- التنسيق من قبل خلية الأزمة في المحافظة مع مديرية الدفاع المدني لنقل المصابين الى المناطق المخصصة للعزل.
- التنسيق من قبل خلية الأزمة في المحافظة مع المستشفيات المعتمدة والمناطق المخصصة للعزل لاستقبال المصابين.
- في حال تطورت حالة المريض واستدعت العلاج في المستشفى فيتم تحويل المريض إلى المستشفيات المعتمدة للتقييم والعلاج وذلك من خلال الاتصال على رقم هاتف 111 و بالتنسيق مع خلية الازمة في كل محافظة (193) لنقل المريض الى المستشفى.
- خلال نقل الشخص إلى المستشفى يجب أن يوضع له كمامة وينقل من خلال سيارة إسعاف مع اتخاذ جميع احتياطات ضبط العدوى وفي حال الاضطرار إلى نقله بمركبة عادية فيجب أن تكون مركبة خاصة وليست مخصصة للنقل العام.
- إذا كانت العينة الإيجابية لشخص يسكن ضمن عمارة مؤلفة من شقق سكنية، فلا يتم حجر جميع سكان العمارة بل يكفي بحجر العائلة ضمن نطاق المنزل فقط.
- الأشخاص القادمين من خارج البلاد وحسب تعليمات وزارة الصحة يتم إجراء الفحص (PCR) في مطارات المملكة والمعابر الحدودية الأخرى والانتظار لحين ظهور النتيجة. وفي حال كانت نتيجة الفحص إيجابية ولا توجد على الشخص أعراض مرضية فيطبق عليه إجراءات العزل المنزلي حسب تصنيف حالته الصحية.
- في اليوم العاشر من العزل المنزلي بالتنسيق مع مديرية الشؤون الصحية المعنية يتم فك العزل المنزلي عن المصاب اذا لم يكن يعاني من اعراض، اما اذا كانت الاعراض خفيفة فيتم فك العزل عن المصاب بعد ثلاثة عشر يوما على الأقل على ان لا تكون لديه اعراض خلال الثلاثة ايام الاخيرة دون إعادة فحص (PCR) لهم.
- يقوم فريق الطبي (111) بتزويد مديرية الامراض السارية او مديرية الشؤون الصحية المعنية بتقرير يومي يتضمن اسماء المرضى وارقام هواتفهم ومكان السكن بالتفصيل، وتصنيف المرضى حسب مكان العزل (التغذية الراجعة).

- تقوم مديرية الامراض السارية او مديرية الشؤون الصحية المعنية بعمل الاستقصاء الوبائي للحالات من اجل متابعة المخالطين من قبل فرق التفصي الوبائي بعد تزويدنا بالكشوفات و التقرير اليومي من فريق الطبي (111).

شروط العزل المنزلي للأشخاص المصابين:

- التقيد بإجراءات ضبط العدوى والسلامة العامة وضمان الامدادات الكافية لمعدات الحماية الشخصية المناسبة لكل من المرضى ومقدمي الرعاية الصحية.
- المراقبة الدقيقة لأية علامات أو أعراض تدهور في حالتهم الصحية.
- لا يسمح بالعزل المنزلي إلا بعد التقييم من الطبيب المعالج والتأكد أن المريض لا يعاني من أعراض وتتنطبق عليه شروط العزل المنزلي بعد ثبوت إيجابية الفحص.
- أن تكون درجة حرارة الشخص اقل من 37.5 درجة مئوية.
- يجب أن يكون مكان إقامته مناسباً للعزل المنزلي.
- ألا يعاني من امراض نقص المناعة (الإيدز، السرطان والعلاجات المثبطة للمناعة وما إلى ذلك).
- ألا يزيد عمره عن 65 عامًا.
- ألا يعاني من الامراض المزمنة غير المسيطر عليها مثل ارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض القلب، أمراض الرئة، الكبد، الكلى المزمنة والأوعية الدموية.
- أن يكون مقدم الرعاية الصحية متاحًا لتقديم الرعاية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع خلال مدة العزل.
- ان يلتزم المريض بمراقبة حالته الصحية وإبلاغ (111) عن أي تطورات بخصوص الأعراض المرضية.

متى تطلب العناية الطبية

يجب على المريض او ذويه طلب العناية الطبية الفورية في حال ظهور أي من العلامات أو الأعراض التالية:

- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 37.5 درجة مئوية.
- صعوبة التنفس.
- ألم/ ضغط مستمر في الصدر.
- ضعف أو تنميل في أي من الاطراف.
- ظهور زرقة في الشفاه/ الوجه.
- الارتباك العقلي.
- تداخل الكلام / النوبات.

متطلبات العزل المنزلي:

- يتم وضع المصاب في غرفة مفردة جيدة التهوية (مثل النافذة المفتوحة).
- الحد من عدد القائمين على رعاية المصاب، وتعيين شخص واحد يتمتع بصحة جيدة بشكل مثالي دون وجود أمراض مزمنة أو أمراض نقص المناعة.
- لا يسمح بالزيارة حتى يتعافى المريض تمامًا من العلامات والأعراض وانتهاء فترة العزل المنزلي للمصاب او فترة الحجر للمخالطين.
- عزله في غرفة مستقلة عن باقي افراد الاسرة والحفاظ على مسافة لا تقل عن متر ونصف المتر عن الشخص المريض واستخدام وسائل الوقاية الشخصية عند التعامل معه او مع متعلقاته الشخصية.
- الحد من حركة المريض وتقليل المساحة المشتركة.
- التأكد من أن المساحات المشتركة (مثل المطبخ والحمام) جيدة التهوية.

نظافة الايدي :

تعتبر الايدي من الطرق الرئيسية والمباشرة لنقل العدوى ويعد الغسيل المتكرر للأيدي واحدًا من أفضل الطرق لتجنب انتقال المرض وانتشاره.

الحرص الدائم على غسيل الايدي بالماء والصابون لمدة تزيد عن 40-60 ثانية او استخدام معقم كحولي يحتوي على 70% من الكحول على الاقل لمدة (20-30 ثانية).

- تطبيق آداب السعال والعطاس من قبل الجميع، وخاصة المصابين (تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس باستخدام المناديل أو الكوع والتخلص من المناديل فوراً بطريقة سليمة ثم غسل الايدي).

ارتداء الكمامات :

- يجب على مقدم الرعاية ارتداء كمامة طبية محكم الإغلاق لتغطية الفم والأنف أثناء وجوده في نفس الغرفة مع المريض والمحافظة على التباعد الاجتماعي في جميع الأوقات.
- يجب عدم لمس مقدمة الكمامة أو التعامل معها.
- إذا أصبحت الكمامة مبللة أو متسخة بالإفرازات، فيجب استبدالها على الفور بكمامة نظيفة وجافة.
- قم بإزالة الكمامة باستخدام تقنية مناسبة.
- غسل الأيدي بعد خلع الكمامة وتخلص منها بطريقة سليمة.
- لا تعيد استخدام الكمامة ذات الاستخدام الواحد وتخلص منها بعد استخدامها.

استخدام القفازات:

- تجنب ملامسة سوائل الجسم بشكل مباشر، وخاصة إفرازات الفم أو الجهاز التنفسي والبراز. استخدام القفازات احادية الاستخدام والكمامة الطبية عند التعامل مع المريض والنفايات المتعلقة به.
- غسل اليدين قبل وبعد إزالة القفازات والكمامة.
 - عدم استخدام الكمامة أو القفازات لأكثر من مرة.

أواني الطعام والشراب:

- يمنع مشاركة أو تقاسم أواني الطعام والشراب المستعملة مع المصاب.
- يفضل استخدام الأواني ذات الاستعمال لمرة واحدة (Disposable) ويجب التخلص منها مباشرة.
- لإعادة استخدام الاواني عند الضرورة، يكفي استخدام المنظفات والماء الساخن لتنظيف أواني الطعام.

التعامل مع البياضات :

- غسل الملابس والشراشف حسب الطريقة الروتينية.
- ضع البياضات الملوثة في كيس الغسيل.
- تنظيف الملابس وأغطية السرير وما إلى ذلك، والملابس الخاصة بالمصاب باستخدام الماء الساخن ومستحضرات التنظيف يعتبر كافياً لتطهيرها (يفضل درجة حرارة 60-90 م) ويجب استخدام قفازات شديدة التحمل عند تنظيفها وتجفيفها جيداً.

تنظيف الأسطح :

- تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يومياً، مثل طاولات السرير، وأطراف الأسرة، وغيرها من غرف النوم وأثاث المنزل. يجب استعمال مطهرات مثل الكلور بتركيز (10CC كلور لكل واحد لتر ماء).
- تنظيف وتطهير أسطح الحمام والمرحاض بعد كل استخدام.
- يجب استخدام الصابون أو المنظفات المنزلية العادية للتنظيف أولاً وبعد ذلك يجب استخدام مطهر منزلي منتظم يحتوي على 0.5% هيبوكلوريت الصوديوم؛ يجب وضع القفازات والكمامات.
- يجب عدم مشاركة المناشف أو بياضات الأسرة.

نصائح وملاحظات:

- يفضل إبعاد الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة من المحيط الذي يتواجد فيه الشخص المعزول.
- توفير مخزون كاف من وسائل الوقاية الشخصية ومواد التطهير لأفراد الأسرة مثل الصابون والمطهرات والقفازات والكمادات.... الخ.
- بعد إنهاء مدة العزل وفي حال عدم ظهور أعراض مرضية على الشخص طيلة فترة العزل يعطى إقرار من قبل مدير الشؤون الصحية بأنه قد أنهى مدة العزل ويمكنه ممارسة حياته الطبيعية.