

لمدة 14 يومًا على الأقل  
من اليوم الأول لظهور الأعراض

يجب عليك البقاء في منزلك

- لا تذهب للعمل (طبيبك يمنعك من العمل)
- لا تذهب إلى الأماكن العامة
- لا تذهب للتسوق بنفسك قدر الإمكان
- لا تذهب إلى الأماكن التي يوجد بها أشخاص ضعفاء (المستشفيات ، مستشفيات الولادة ، مرافق الإقامة لكبار السن ، إلخ)
- إذا كانت النزهة ضرورية ، فارتد قناعًا جراحيًا

قم بتطبيق الإجراءات التالية

- ارتد قناعًا جراحيًا عند ملامسة أحبائك
- يجب أن ترتدي القناع ؛ لا مصلحة لمن حولك في نفس المنزل
- بارتداء واحدة
- اغسل يديك بانتظام (أو استخدم محلول مائي كحولي) ، من الناحية المثالية كل ساعة
- لا تتلامس مع الأشخاص المستضعفين النساء الحوامل
- المرضى بأمراض مزمنة ، وكبار السن ، وما إلى ذلك
- قم بتهوية منزلك بانتظام

لأية أسئلة بخصوص فيروس كورونا

[Gouvernement.fr/info-coronavirus](http://Gouvernement.fr/info-coronavirus)

0800130000 (مكالمة مجانية)

إذا ساءت حالتك ، اتصل بـ 15

طبيبك يذكر أو أكد إصابتك بفيروس كوفيد 19  
ولا يتطلب علاجك دخول المستشفى الآن

للمراقبة في المنزل بشكل آمن، استخدم



ODYSSEE

رقم الهاتف: 0614613883 أو 0130940368

7 أيام في الأسبوع من 8 صباحًا إلى 8 مساءً  
أو عن طريق البريد:

[parcoursplusco@association-odyssee.fr](mailto:parcoursplusco@association-odyssee.fr)

سيتم إنشاء ملفك

أرسل التفاصيل إلى طبيبي



Disponible sur  
App Store

أقوم بالاتصال بالتطبيق على جهاز الكمبيوتر أو الهاتف الذكي

عبر [www.terr-esante.fr/patients](http://www.terr-esante.fr/patients)

- أو تنزيله من متاجر التطبيقات
- المقابلة QR أو مع رموز



DISPONIBLE SUR  
Google play

أكتب معايير المراقبة الخاصة بي.

يقوم فريق الرعاية الصحية المسؤول عن المراقبة عن بعد

بتحليل ردودك وسيصل بك إذا لزم الأمر.



ODYSSEE  
COORDINATION & ACCOMPAGNEMENT  
À DOMICILE

ars  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

أسئلة تحتاج للإجابة عليها كل يوم

درجة حرارتك 

هل لديك قشعريرة؟ نعم لا 

هل تعاني من فقدان حاسة الشم 

هل شعرت بأي إزعاج خلال الـ 24 ساعة الماضية؟ نعم لا 

كيف تقيم سعالك؟ 0 إلى 4 

كيف تقيم صعوبة التنفس لديك؟ 0 إلى 4 

معدل نبضات قلبك في الدقيقة 

معدل التنفس الخاص بك في الدقيقة 

هل تشعر أنك قادر على الاستمرار في احترام شروط الحجر الصحي 

المتابعة الطبية:

شروط تنظيم هذه المتابعة وتبنيها يقرها طبيبك أثناء الاستشارة الأولية. اعتماداً على حالتك، يمكن إجراء هذه المتابعة وجهاً لوجه، عن طريق الاستشارات عن بعد، أو عبر الهاتف. كن يقظاً بشكل خاص في نهاية الأسبوع الأول: لا تتردد في الاتصال به.

لأية أسئلة بخصوص فيروس كورونا

[Gouvernement.fr/info-coronavirus](http://Gouvernement.fr/info-coronavirus)

0800130000 (مكالمة مجانية)

إذا ساعات حالتك، اتصل بـ 15

قسط درجة حرارتك

- احتفظ بمقياس الحرارة الخاص بك لاستخدامك فقط واتبع تعليمات الشركة المصنعة للاستخدام.
- في حالة انسداد الأذن، تأكد من عدم وجود سداة من شمع الأذن بحيث يكون الجهاز على اتصال بطبلة الأذن؛ ربما تحقق في الأذن الأخرى.

قم بقياس معدل ضربات القلب / النبض

- شد الرسغ - الجانب الداخلي (مع الأوعية الدموية)
- استخدم إصبعي السبابة والوسطى للضغط على الأوعية.
- لمدة 30 ثانية، احسب النبضات، ثم اضرب في اثنين للحصول على الرقم المرجعي.
- في حالة الراحة، يتراوح النطاق المخصص للبالغين بين 50 و 100 نبضة



خذ معدل تنفسك

- ضع يدك على صدرك في حالة راحة
- تنفس بهدوء
- لدقيقة واحدة عد عدد مرات رفع صدرك = معدل التنفس

