



Home Quarantine Information



www.moph.gov.qa



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://www.instagram.com/MOPHQatar)



If you are a passenger arriving to Qatar, you will be required to adhere to the following quarantine requirements.

If you are arriving from one of the countries identified by the state of Qatar government as low risk, you will be required to quarantine at home for a period of 1 week.

If you are arriving from any other country, you will be required to quarantine at one of the government approved quarantine hotels for a period of one week, followed by another week of home quarantine.

If you've been tested in one of the MOPH approved COVID-19 testing centers abroad and had a COVID-19 free certificate (48hrs), you are exempted from testing at the airport and eligible for home quarantine for one week.



How to home quarantine

- Stay at home in a room with ensuite bathroom separated from other family members, and ensure proper and regular ventilation.
- Avoid any contact with other family members.
- Don't allow visitors into your house.
- Use your phone if you need to contact anyone else in the house.
- Ask others – a family members or friend – to run errands for you like buying food or medicine.
- You must not leave your house. In the event of a medical emergency call 999.
- Only one member of the family should be allowed to provide care to you. Your caregiver should wear a facemask and gloves every time he or she enters your room and should dispose of the mask and gloves and wash their hands immediately after leaving the room. A distance of at least 1.5 meters shall be maintained between you and your caregiver at all times.



How to protect yourself and others from infection

- Ensure you wash your hands with water and soap frequently, with the correct technique, for at least 20 seconds, or use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol if water and soap is not available.
 - It is important to always wash your hands thoroughly:
 - * After coughing or sneezing.
 - * Before, during and after preparing food.
 - * Before eating.
 - * After going to the bathroom.
- Everyone in the house should wash their hands regularly and avoid touching their face, mouth or nose.
- Cover your mouth with a tissue while coughing or sneezing and dispose of the tissue immediately in a lined trash bin. Wash your hands immediately after. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your elbow.
- Avoid sharing personal household items like dishes, drinking glasses, eating utensils, toothbrushes, clothes, pillows, bed linen, or towels with other people in your house and wash these items thoroughly with soap and warm water after use.
- Clean and disinfect surfaces and used items at least once a day, including door handles, toilets, tables, TV remote controls, mobile phones, and all other high-touch surfaces and items. Single-use gloves should be used when cleaning and once you finish cleaning, dispose of the gloves and wash your hands thoroughly.
- Make sure your clothes washed separately from other people's clothes in the house.
- Don't share towels with other people in your home and use your own towels, whether you use them to dry off after shower or to dry your face and hands.



Eating at home

- Avoid cooking or preparing food for others, let someone else in the house cook your food to avoid entering the kitchen.
- Eat your food in your room and avoid eating or drinking with other people in the house.
- Be careful to wash your dishes separately from others in the house.
- Make sure to eat healthy food that strengthens your immunity system.
- Make sure to drink enough water (8-12 glasses a day).



Additional useful information

- If you have a chronic health condition and require regular medication, ensure you have adequate supply available at home.
- Use simple ways to explain the situation to children and avoid any direct contact with them.
- Make sure there is a closed trash bin in your room. Place a plastic bag in your trash bin and ensure the plastic bag is tightly sealed before you throw it.
- Make sure to get enough sleep and rest.
- Avoid contact with any pet in the house, especially if other people are also in contact with it.



Items to have available

1. Face masks. Do not use it more than one time, throw the mask in the trash and wash your hands well after you use it.
2. Gloves. Do not use them more than one time, throw the gloves in the trash and wash your hands well after you use it.
3. Thermometer.
4. Alcohol swabs.
5. Fever-reducing medicine, such as Paracetamol.
6. Hand soap.
7. Hand sanitizer, must contain at least 60% alcohol.
8. Home cleaning items, including toilet and kitchen detergents.
9. Tissue paper.
10. Alcohol wipes.
11. Closed trash bins.



If you are sick with flu-like illness, such as (fever, cough, shortness of breath, body ache or change in taste or smell), please call 16000.



Home Quarantine Checklist:

1. Have suitable housing conditions with the availability of their own room and linked bathroom.
2. Must sign an undertaking (including all the family members and household helpers living in the same house) to abide by the rules of home-based quarantine.
3. Must watch a video clip and review the pamphlet on Home Quarantine.
4. Must apply preventive measures at home to protect the others.
5. Have a swab taken on day 5 or 6 of their arrival at the designated Covid19 Quarantine Center.
6. Must answer the phone calls from the public health team after being discharged to Home Quarantine.
7. Must agree to receive a visit from the public health team every 2-3 days.
8. Must inform the public health team if any symptoms developed (fever, cough, body aches, change in taste or smell).
9. Must download the Ehteraz app.
10. Should not receive visitors while under home quarantine.



الحجر الصحي المنزلي - قائمة التدقيق

1. تتوافر ظروف السكن المناسبة للحجر المنزلي من حيث توافر غرفة ملحقة بدورة مياه خاصة بها.
2. التوقيع على تعهد بالالتزام بقواعد الحجر الصحي المنزلي (بما في ذلك جميع أفراد الأسرة والعمالة المنزلية الذين يعيشون في نفس المنزل).
3. مشاهدة فيديو قصير وقراءة الكتيب الخاص بالحجر الصحي المنزلي.
4. يجب تطبيق التدابير الوقائية في المنزل لحماية الآخرين.
5. اجراء الفحص في اليوم الخامس أو السادس من العودة عن طريق المراكز الصحية المخصصة.
6. ضرورة الرد على المكالمات الهاتفية اليومية من قبل فريق الصحة العامة.
7. الموافقة على تلقي زيارة أو مكالمة من فريق الصحة العامة كل 2-3 أيام.
8. التواصل مع فريق الصحة العامة في حال ظهور أعراض المرض (حمى، سعال، آلام في الجسم، تغير في حاسة الذوق أو الشم).
9. تحميل تطبيق احتراز.
10. عدم استقبال الزوار خلال فترة الحجر الصحي.



الأعراض التي يجب أن تكون متوفرة

١. كمادات. لا تستخدم الكماد أكثر من مرة، قم برمي الكماد في صندوق المهملات واغسل يديك جيدًا بعد استخدامه.
٢. قفازات ذات الاستخدام الواحد. لا تستخدم القفازات أكثر من مرة، إرم القفازات في صندوق المهملات واغسل يديك جيدًا بعد استخدامها.
٣. مقياس حرارة.
٤. مسحات كحولية.
٥. أدوية خافضة للحرارة مثل باراسيتامول.
٦. صابون لليد.
٧. معقم لليدين ويجب أن يحتوي على نسبة لا تقل عن ٧٠٪ من الكحول.
٨. مواد التنظيف المنزلية بما في ذلك أدوات تنظيف دورات المياه والمطبخ.
٩. مناديل ورقية.
١٠. مناديل كحولية.
١١. صناديق مهملات مغلقة.



إذا كنت تعاني من أعراض مرضية تشبه الإنفلونزا، مثل (الحمى أو السعال أو ضيق النفس، أو الام الجسم أو تغيير في حاسة الذوق أو الشم)، فيرجى الاتصال بالرقم ١٦٠٠٠.



تناول الطعام في المنزل

- تجنب الطهي أو إعداد الطعام للآخرين، ودع شخصاً آخر في المنزل يقوم بطهي طعامك لتجنب دخول المطبخ.
- تناول طعامك في غرفتك وتجنب الأكل أو الشرب مع بقية أفراد المنزل.
- قم بغسل أطباقك بشكل منفصل عن الأطباق الأخرى في المنزل.
- تأكد من تناول طعام صحي يقوي جهاز المناعة لديك.
- تأكد من شرب كمية كافية من الماء (٨-١٢ كوب يومياً).



معلومات إضافية مفيدة

- إذا كنت تعاني من مرض مزمن وتحتاج إلى دواء منتظم، فتأكد من توفر الإمدادات الكافية في المنزل.
- استخدم طرق مبسطة لشرح الوضع للأطفال وتجنب أي اتصال مباشر معهم.
- تأكد من وجود صناديق مهملات مغلقة في غرفتك. وضع كيساً بلاستيكيًا فيها وتأكد من غلق الكيس بإحكام قبل رميه.
- تأكد من الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة.
- تجنب الاتصال بأي حيوان أليف في المنزل، خاصة إذا كان هناك أشخاص آخرون على اتصال به أيضاً.



كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى

- تأكد من غسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر، باستخدام التقنية الصحيحة، لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، أو استخدام معقم لليدين يحتوي على نسبة ٦٠٪ على الأقل من الكحول في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- من المهم أن تغسل يديك بشكل جيد دائمًا:
 - * بعد السعال أو العطس.
 - * قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام.
 - * قبل الأكل.
 - * بعد الذهاب إلى دورة المياه.
- يجب على جميع أفراد المنزل غسل أيديهم بانتظام وتجنب لمس وجههم أو فمهم أو أنفهم.
- غطي فمك بمنديل ورقي أثناء السعال أو العطس وتخلص منها على الفور من خلال رميها في صندوق مهملات مغطاة بكيس بلاستيكي. اغسل يديك فورًا. إذا لم تكن لديك منديل ورقي في متناول يديك، قم بالسعال أو العطس في ثنية المرفق.
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية مثل الأطباق، أو أكواب الشرب، أو أواني الأكل، أو فراشي الأسنان، أو الملابس، أو الوسائد، أو مفارش السرير، أو المناشف مع أشخاص آخرين في المنزل، وقم بغسل هذه الأدوات جيدًا بالماء الدافئ والصابون بعد الاستخدام.
- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح والأغراض المستخدمة مرة واحدة على الأقل في اليوم، بما في ذلك مقابض الأبواب، والمراحيز، والطاولات، وأجهزة التحكم عن بعد، والهواتف المحمولة، وجميع الأسطح والأغراض الأخرى متعددة الاستخدام. يجب استعمال القفازات ذات الاستخدام الواحد عند التنظيف وبمجرد الانتهاء من التنظيف، تخلص من القفازات واغسل يديك جيدًا.
- تأكد من غسل ملابسك بشكل منفصل عن ملابس الآخرين في المنزل.
- لا تتشارك المناشف مع أشخاص آخرين في المنزل واستخدم مناشف خاصة بك، سواء كنت تستخدمها للتجفيف بعد الاستحمام أو لتجفيف وجهك ويديك.



إذا كنت مسافرًا إلى دولة قطر ، فسيُطلب منك الالتزام بمتطلبات الحجر الصحي.

إذا كنت قادمًا من إحدى الدول التي حددتها حكومة دولة قطر على أنها منخفضة المخاطر، فأنت ملزم بالحجر الصحي في المنزل لمدة أسبوع واحد.

إذا كنت قادمًا من أي دولة أخرى، فأنت ملزم بالحجر الصحي في أحد فنادق الحجر الصحي المعتمدة من الحكومة لمدة أسبوع واحد، يليه أسبوع آخر من الحجر الصحي المنزلي.

إذا كنت قد خضعت للفحص في أحد المراكز المعتمدة من قبل وزارة الصحة العامة لفحص كوفيد-19 في الخارج وحصلت على شهادة خلو من كوفيد-19 (خلال ٤٨ ساعة من السفر)، فأنت معفى من إجراء الفحص في المطار ومؤهّل للحجر الصحي في المنزل لمدة أسبوع.



كيف تقوم بالحجر المنزلي

- ابق بالمنزل بغرفة منفصلة عن باقي أفراد الأسرة، على أن تكون الغرفة بها تهوية جيدة وملحقة بدورة مياه خاصة بها.
- لا تختلط مع بقية أفراد الأسرة في المنزل.
- امتنع عن استقبال الزوار في المنزل.
- استخدم هاتفك إذا كنت بحاجة إلى التواصل مع أي شخص آخر في المنزل.
- اطلب من الآخرين – أفراد الأسرة أو الأصدقاء – القيام بالمهام نيابة عنك مثل شراء الطعام أو الدواء.
- يجب ألا تغادر منزلك، وفي حال وجود أي طارئ طبي اتصل بالرقم ٩٩٩.
- يجب السماح لفرد واحد فقط من أفراد الأسرة برعايتكم وخدمتكم. يتوجب على الشخص الذي يقوم بالاعتناء بكم ارتداء قناع وجه وقفازات بلاستيكية كلما دخل إلى غرفتكم، ومن ثم التخلص منها بعد الاستخدام وغسل يديه على الفور بعد مغادرة الغرفة. ويجب المحافظة على مسافة ١,٥ (متر ونصف) على الأقل بينك وبين مقدم الرعاية في جميع الأوقات.

معلومات عن الحجر المنزلي

