



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 traveling to the State of Qatar, you will be expected to adhere to the following quarantine requirements:

If you arrive from one of the countries included in the COVID-19 Green List, you will be home quarantined for one week.

If you arrive from any of the other countries, you will be hotel quarantined in one of the government-approved quarantine hotels for one week.

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



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 - family members or friends - to run errands for you, like buying food or medicine.
- You must not leave your house and, 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. Remember to maintain 1.5 meters 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 are not available.
- It is important to wash your hands thoroughly:
 - * After coughing or sneezing.
 - * Before, during, and after preparing food.
 - * Before eating.
 - * After using the toilet.
 - * 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 waste bin. Remember to wash your hands immediately and thoroughly. In case of unavailability of 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 thoroughly wash them 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 objects. 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 are 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 a shower or after washing 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 an 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 waste bin with a plastic bag in your room. 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 that should be used once and discarded into a closed waste bin. Remember to wash your hands well after each use.
2. Gloves that can be used once and discarded into a closed waste bin after use. Remember to wash your hands well after each use.
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 waste 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 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 6 of their arrival at one of the PHCC Healthcare Centers.
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

١. تتوافر ظروف السكن المناسبة للحجر المنزلي من حيث توافر غرفة ملحقة بدورة مياه خاصة بها.
٢. التوقيع على تعهد بالالتزام بقواعد الحجر الصحي المنزلي.
٣. مشاهدة فيديو قصير وقراءة الكتيب الخاص بالحجر الصحي المنزلي.
٤. يجب تطبيق التدابير الوقائية في المنزل لحماية الآخرين.
٥. إجراء الفحص في اليوم السادس من العودة من خلال زيارة إحدى المراكز الصحية التابعة لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية.
٦. ضرورة الرد على المكالمات الهاتفية اليومية من قبل فريق الصحة العامة.
٧. الموافقة على تلقي زيارة أو مكالمة من فريق الصحة العامة كل ٢-٣ أيام.
٨. التواصل مع فريق الصحة العامة في حال ظهور أعراض المرض (حمى، سعال، آلام في الجسم، تغير في حاسة الذوق أو الشم).
٩. تحميل تطبيق احتراز.
١٠. عدم استقبال الزوار خلال فترة الحجر الصحي.



الأدوات التي يجب أن تكون متوفرة

١. كمادات تستخدم لمرة واحدة، ويتم رميها في صندوق المهملات وغسل اليدين جيداً بعد الاستخدام.
٢. قفازات تستخدم لمرة واحدة، ويتم رميها في صندوق المهملات وغسل اليدين جيداً بعد الاستخدام.
٣. مقياس حرارة.
٤. مسحات كحولية.
٥. أدوية خافضة للحرارة مثل باراسيتامول.
٦. صابون لغسل اليدين.
٧. معقم لليدين يحتوي على نسبة كحول لا تقل عن ٦٠٪.
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 في التنفس، أو آلام في الجسم أو تغيير في حاسة التذوق أو الشم)، يرجى الاتصال بالرقم ١٦٠٠٠.



تناول الطعام في المنزل

- تجنب الطهي أو إعداد الطعام للآخرين، ودع شخصا 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 يوميا).



معلومات إضافية مفيدة

- إذا كنت تعاني من مرض مزمن وتخضع لعلاج منتظم، فتأكد من توفر كمية ملائمة في المنزل.
- استخدم طرق مبسطة لشرح الوضع للأطفال وتجنب أي اتصال مباشر معهم.
- تأكد من أن يتواجد بالغرفة صندوق مهملات مغلق به كيس بلاستيكي. ويجب التأكد من إحكام غلق الكيس قبل رميه.
- تأكد من الحصول على قسط كاف من النوم والراحة.
- تجنب الاتصال بأي حيوان أليف في المنزل، خاصة إذا كان هناك أشخاص آخرون على اتصال به أيضا.



كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى

- تأكد من غسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر، باتباع الطريقة الصحيحة، لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، أو استخدام معقم لليدين يحتوي على نسبة كحول لا تقل عن ٦٠٪ في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- من المهم أن تغسل يديك بشكل جيد دائما:
 - * 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.
- أعمل على تغطية فمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس وتخلص منه على الفور من خلال رميه في صندوق مهملات مغلق به كيس بلاستيكي، واغسل يديك فورا. وفي حالة عدم توافر المنديل الورقي، فينصح 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 وغيرها من الأدوات الشخصية مع الآخرين، وقم بغسل هذه الأدوات جيدا بالماء الدافئ والصابون بعد الاستخدام.
- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح والأدوات المستخدمة مرة واحدة على الأقل في اليوم، بما في ذلك مغابض الأبواب، والمرادض، والطاولات، وأجهزة التحكم عن بعد، والهواتف المحمولة، وغيرها من الأسطح والأدوات متعددة الاستخدام. يجب استعمال القفازات ذات الاستخدام الواحد عند التنظيف، ويجب التخلص منها وغسل اليدين جيدا فور الانتهاء من التنظيف.
- تأكد من غسل ملابسك بشكل منفصل عن ملابس الآخرين في المنزل.
- لا تتشارك المناشف مع الآخرين في المنزل واستخدم مناشف خاصة بك، سواء استخدمتها للتجفيف بعد الاستحمام أو بعد غسل الوجه واليدين.



إذا كنت مسافراً إلى دولة قطر، فسيطلب منك الالتزام بمتطلبات الحجر الصحي.

إذا كنت قادماً من إحدى الدول المدرجة ضمن قائمة الدول الخضراء الخاصة بكوفيد-19، فأنت ملزم بالحجر الصحي في المنزل لمدة أسبوع واحد.

إذا كنت قادماً من أي دولة أخرى، فأنت ملزم بالحجر الصحي في أحد فنادق الحجر الصحي المعتمدة لدى الحكومة لمدة أسبوع واحد.

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 قبل السفر)، فأنت معفى من إجراء الفحص في المطار.



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.
- السماح لفرد واحد فقط من أفراد الأسرة برعايتكم وخدمتكم. يتوجب على الشخص الذي يقوم بالاعتناء بكم ارتداء قناع وجه وقفازات بلاستيكية كلما دخل إلى الغرفة، ومن ثم التخلص منها بعد الاستخدام وغسل يديه على الفور بعد مغادرة الغرفة.
- يجب المحافظة على مسافة 1.٥ (متر ونصف) على الأقل بينك وبين مقدم الرعاية في جميع الأوقات.

معلومات عن الحجر المنزلي

