

خرافات بشأن العزل الذاتي

هناك الكثير من الخرافات التي تتعلق بالعزل الذاتي، ونورد لكم فيما يلي الحقائق الكاشفة لها.

الخرافة: ما زال بإمكانني الخروج للتزّهر في حال خضوعي للعزل الذاتي
الحقيقة: لا بدّ لكم من عدم مغادرة منزلكم لمدة ١٠ أيام كاملة، إلا في حالات الطوارئ.

الخرافة: يتعين عليّ تطبيق العزل الذاتي لمدة ١٤ يوماً
الحقيقة: يجب عليكم تطبيق العزل الذاتي لمدة ١٠ أيام فقط، بدءاً من اليوم التالي لإجراء الاختبار أو لمخالطة شخص مصاب.

الخرافة: لا يمكنني مغادرة المنزل لأي سببٍ من الأسباب في حال خضوعي للعزل الذاتي
الحقيقة: يمكنكم ذلك - ولكن في حالات الضرورة القصوى فقط مثل الحصول على مساعدة طبية أو تفادي التعرّض للضرر.

الخرافة: لا يتعين عليّ تطبيق العزل الذاتي في حال حصولي على لقاح ضد الفيروس
الحقيقة: يجب عليكم تطبيق العزل الذاتي حتى في حال حصولكم على لقاح ضد الفيروس أو إصابتكم بفيروس كورونا من قبل.

الخرافة: لن أحتاج إلى تطبيق العزل الذاتي بعد تخفيف القيود
الحقيقة: يجب عليكم الاستمرار في الالتزام بالعزل الذاتي إذا طلب منكم - لأنكم بذلك تحمون العامة وتساهمون في عودتنا إلى الأوضاع الطبيعية.

الخرافة: يمكنني التوقف عن تطبيق العزل الذاتي عند تسجلي نتيجة سلبية في الاختبار
الحقيقة: يجب عليكم الاستمرار في تطبيق العزل الذاتي ما لم تكونوا من المشاركين في برنامج استرشادي.

الخرافة: لا يمكنني الحصول على أي دعمٍ عند خضوعي للعزل الذاتي
الحقيقة: ما زال بإمكانكم الاستفادة من نصائح الصحة النفسية والعقلية والمساعدة من السلطة المحلية بالإضافة إلى الدعم المالي.

الخرافة: لن أحتاج إلى تطبيق العزل الذاتي في حال ارتدائي غطاءً للوجه
الحقيقة: يجب عليكم الاستمرار في تطبيق العزل الذاتي، إذ يُحتمل أنكم قد تعرّضتم بالفعل للإصابة بالفيروس.

الخرافة: لا أحتاج إلى تطبيق العزل الذاتي لكون الكثيرين لا يطبقونه أيضاً
الحقيقة: تشير أحدث البيانات إلى التزام نسبة ٩٣٪ من الأشخاص بتطبيق العزل الذاتي عندما طلب منهم ذلك، ويجب عليكم الالتزام أيضاً.