



البقاء في المنزل: إرشادات للأسر المصابة بعدوى محتملة أو مؤكدة بفيروس كورونا (COVID-19)

لمن هذا الدليل

من المهم أن نتخذ جميعًا خطوات للحد من انتشار عدوى فيروس كورونا (COVID-19) في المجتمع لإنقاذ الأرواح وحماية الـ NHS.

إن هذا الدليل هو من أجل:

- الأشخاص الذين يعانون من [الإعراض](#) التي قد تكون ناجمة عن COVID-19 بما في ذلك أولئك الذين ينتظرون الفحص
- الأشخاص الذين تلقوا نتيجة فحص COVID-19 إيجابية (سواء ظهرت عليهم الأعراض أم لا)
- الأشخاص الذين يعيشون حاليًا في نفس المنزل مع شخص مصاب بأعراض COVID-19 أو حصل على نتيجة فحص إيجابية لـ COVID-19

في هذا الدليل ، الأسرة تعني:

- شخص واحد يعيش بمفرده
- مجموعة من الأشخاص (الذين قد يكونون أو لا يكونون لديهم قرابة ببعضهم البعض) يعيشون في نفس العنوان ويتشاركون مرافق الطهي أو الحمامات

- أو المراهيض أو مناطق المعيشة. قد يشمل ذلك الطلاب في المدارس الداخلية أو قاعات الإقامة الذين يتشاركون هذه المرافق
- مجموعة من الأشخاص الذين يشتركون في طريقة حياة بدوية على سبيل المثال أولئك الذين يعيشون في مواقع المسافرين أو في المركبات أو في قوارب القناة

اتبع [إرشادات منفصلة إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بفيروس COVID-19 ولكنك لا تعيش حاليًا في نفس المنزل الذي تعيش فيه](#). إذا وصلت إلى المملكة المتحدة من الخارج فقد تحتاج أيضًا إلى عزل نفسك.

تسري هذه الإرشادات في إنجلترا.

الأعراض

تتمثل أهم أعراض الـ COVID-19 في ظهور أي مما يلي مؤخرًا:

- سعال جديد أو مستمر
- ارتفاع بالحرارة
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية (فقدان حاسة الشم)

بالنسبة لأغلب الناس، سيكون (COVID-19) مرضًا خفيفًا. ومع ذلك ، إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه ، فابق في المنزل و [رتب لإجراء فحص](#).

هناك العديد من الأعراض الأخرى المرتبطة بـ COVID-19. قد يكون لهذه الأعراض الأخرى سبب آخر وليست وحدها سببًا لإجراء فحص COVID-19. اطلب العناية الطبية إذا كنت قلقًا بشأن أعراضك.

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو حصلت على نتيجة اختبار إيجابية ، فلا يزال يتعين عليك اتباع هذه الإرشادات والعزل الذاتي حتى لو تلقيت جرعة واحدة أو أكثر من لقاح COVID-19. هذا لأنه لا يزال من الممكن الحصول على COVID-19 ونشره للآخرين حتى لو تم تطعيمك.

الرسائل الرئيسية

يجب على أي شخص مصاب [بأعراض](#) COVID-19 أو لديه نتيجة فحص إيجابية البقاء في المنزل طوال فترة العزل الكاملة. إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، فيجب عليك الترتيب لإجراء فحص PCR بأقرب وقت ممكن. لا يزال هذا الدليل ساريًا حتى إذا تلقيت جرعة واحدة أو أكثر من لقاح COVID-19.

إذا كنت تعيش في نفس المنزل الذي يعيش فيه شخص مصاب بـ COVID-19 ، فيجب عليك البقاء في البيت وعزل نفسك. اعتبارًا من 16 أغسطس ، إذا تم تطعيمك بالكامل أو كان عمرك أقل من 18 عامًا و 6 أشهر [فلن تتم مطالبتك بالعزل الذاتي إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بفيروس COVID-19](#).

قد يتم تغريمك في حالة عدم البقاء في المنزل والعزل الذاتي بعد إخطارك بواسطة الفحص والتتبع من دائرة الصحة العامة NHS Test and Trace¹. قد يحق لك الحصول على دفعة لمرة واحدة قدرها 500 جنيه إسترليني من خلال [NHS Test and Trace Support Payment scheme \(خطة الدفع لدعم الاختبار والتتبع\)](#) إذا كنت مطالبًا بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي أو كنت والدًا أو وصيًا لطفل قد طلب منه أن يعزل نفسه.

الفحوصات لـ كوفيد-19

حاليًا يتم استخدام نوعين من الفحوصات لاكتشاف ما إذا كان شخص ما مصابًا بـ COVID-19:

- فحوصات تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR)
- تُعرف اختبارات مستضد جهاز التدفق الجانبي (LFD) أيضًا باسم اختبارات التدفق الجانبي السريع أو الاختبارات السريعة

تكتشف فحوصات الـ PCR الحمض النووي الريبي (الحمض النووي الريبي ، المادة الوراثية) للفيروس. فحوصات تفاعل البوليميراز المتسلسل هي أكثر فحوصات COVID-19 موثوقة. يستغرق الحصول على النتائج بعض الوقت لأنه يتم معالجتها عادةً في المختبر. إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، فيجب عليك [الترتيب لإجراء فحص PCR](#).

الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 هم أكثر عرضة للإصابة بـ COVID-19، حتى لو لم يكن لديهم أعراض.

تكتشف فحوصات الـ LFD البروتينات في فيروس كورونا وتعمل بطريقة مشابهة لفحص الحمل. إنها بسيطة وسريعة الاستخدام. ان فحص LFD ليس دقيقا جدا مثل فحص PCR بكل الظروف، ولكن يمكنه ان يكتشف عددا مساويا من

¹ لأغراض هذا الدليل ، يشمل ذلك أدوات تتبع جهات الاتصال / معالجات الاتصال الخاصة بالاختبار والتتبع ، ومنتبعي جهات اتصال السلطة المحلية الذين يعملون مع NHS Test and Trace ، وفرق حماية الصحة العامة في إنجلترا وموظفي NHS (لجهات اتصال الرعاية الصحية)

الناس ذوي مستويات عالية من فيروس الكورونا مثل فحص PCR. وتستخدم بشكل رئيسي بالناس الذين لا يبدون أعراض COVID-19.

يمكن للأشخاص في إنجلترا الذين لا تظهر عليهم أعراض COVID-19 المشاركة في الاختبارات المنتظمة باستخدام اختبارات LFD. يقوم العديد من الأشخاص بهذا بالفعل كجزء من برامج اختبار LFD في المدرسة أو مكان العمل. تُعرف كل هذه البرامج باسم "برامج الاختبار بدون أعراض" ويمكن أن تساعد في تقليل انتشار العدوى للآخرين.

إذا تلقيت جرعة واحدة أو أكثر من لقاح COVID-19

إذا تم تطعيمك بلقاح COVID-19 ، فمن غير المرجح أن تصاب بـ COVID-19 ، وأن تصاب بمرض شديد إذا أصبت به. أنت أيضًا أقل عرضة لنشر COVID-19 لأشخاص آخرين ، لكن لا يزال من الممكن حدوث ذلك.

إذا كانت لديك [أعراض](#) COVID-19 أو حصلت على نتيجة اختبار إيجابية ، فلا يزال يتعين عليك اتباع هذه الإرشادات والعزل الذاتي حتى لو تلقيت جرعة واحدة أو أكثر من لقاح COVID-19. سيقبل ذلك من خطر انتشار العدوى ويساعد على حماية الآخرين.

اعتبارًا من 16 أغسطس ، إذا كنت على اتصال بشخص مصاب بفيروس COVID-19 وتم تطعيمك بالكامل ، أو كان عمرك أقل من 18 عامًا و 6 أشهر ، فلن يُطلب منك عزل نفسك. هناك المزيد من المعلومات في قسم [جهات الاتصال المنزلية الذين ليسوا مطالبين بالعزل الذاتي](#).

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو حصلت على نتيجة فحص إيجابية لـ COVID-19

ابق في المنزل و اعزل نفسك

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 ، فابق في المنزل و اعزل نفسك على الفور. إذا كانت لديك نتيجة فحص إيجابية ولكن لم تكن لديك [أعراض](#) ، فابق في المنزل و اعزل نفسك فور تلقي النتائج.

تحتاج أسرتك إلى العزل أيضًا. الرجاء مراجعة القسم أدناه للحصول على معلومات [حول ما يحتاج أفراد أسرتك الآخرين القيام به](#).

رَبِّ لإجراء اختبار PCR عبر الإنترنت أو عن طريق الهاتف عن طريق الاتصال بالرقم 119 إذا لم يكن لديك اختبار بالفعل. ابق في المنزل أثناء انتظار مجموعة أدوات الاختبار المنزلية أو موعد الاختبار أو نتيجة الاختبار. يمكنك مغادرة منزلك في بعض الظروف المحددة ، ولكن لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة. شاهد الظروف التي يمكنك فيها **مغادرة المنزل**.

إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك للوصول إلى موقع الاختبار ، فارتدِ غطاءً للوجه ، وابقَ بعيدًا عن الأشخاص الآخرين الذين لا تعيش معهم على الأقل مترين ، ثم عد إلى المنزل فورًا بعد ذلك.

إذا تم إخطارك من قبل NHS Test and Trace بنتيجة اختبار إيجابية ، فيجب عليك إكمال فترة العزل الكاملة ، باستثناء حالات معينة حيث كان لديك **إختبار LFD المساعد الذي كان متوقعًا باختبار PCR سلبي**. تبدأ فترة العزلة على الفور من وقت بدء الأعراض ، أو من وقت إجراء الاختبار ، إذا لم تكن لديك أي أعراض. تشمل فترة العزل اليوم الذي بدأت فيه الأعراض (أو اليوم الذي أجري فيه الفحص إذا لم تكن لديك أعراض) ، والأيام العشرة التالية الكاملة. هذا يعني أنه إذا بدأت الأعراض ، على سبيل المثال ، في أي وقت في الخامس عشر من الشهر (أو إذا لم تكن لديك أعراض ولكن تم إجراء أول اختبار إيجابي لـ COVID-19 في اليوم الخامس عشر) ، فإن فترة العزل الخاصة بك تنتهي في 23: 59 ساعة في 25.

إذا تلقيت طلبًا عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف لتسجيل الدخول إلى موقع خدمة **NHS Test and Trace** يجب أن تفعل هذا. سيتم سؤالك عن موعد بدء الأعراض. يجب عليك تقديم هذه المعلومات لأنه سيتم استخدامها لتحديد من كان على اتصال بك أثناء إصابتك بالعدوى.

سيتم سؤالك عن جهات الاتصال الأخيرة الخاصة بك حتى يمكن إعطاؤهم نصائح الصحة العامة. سوف لن يتم إخبارهم بهويتك. من المهم جدًا أن تقدم هذه المعلومات ، لأنها ستلعب دورًا حيويًا في المساعدة على حماية عائلتك وأصدقائك والمجتمع الأوسع.

يمكنك العودة إلى روتينك الطبيعي والتوقف عن العزل الذاتي بعد 10 أيام كاملة إذا اختفت الأعراض ، أو إذا كانت الأعراض الوحيدة التي تعاني منها هي السعال أو فقدان الشم ، والذي يمكن أن يستمر لعدة أسابيع. إذا استمر ارتفاع درجة الحرارة لديك بعد 10 أيام ، فابق في المنزل واطلب المشورة الطبية.

إذا كنت تعزل بسبب نتيجة فحص إيجابية ولكن لم يكن لديك أي أعراض ،
وظهرت عليك أعراض COVID-19 خلال فترة العزلة ، فابدأ فترة عزل جديدة
مدتها 10 أيام من خلال عد 10 أيام كاملة من اليوم التالي لظهور الأعراض.

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 في أي وقت بعد إنهاء فترة العزلة الأولى ،
فيجب عليك وعلى أسرتك اتباع الخطوات الواردة في هذا الدليل مرة أخرى.

يعاني معظم الأشخاص المصابين بكوفيد-19 من مرض خفيف. اطلب العناية
الطبية الفورية إذا كان مرضك أو مرض أحد أفراد أسرتك يزداد سوءًا.

ابق بعيدًا عن أفراد أسرتك قدر الإمكان ، خاصةً إذا كانوا [طبا معرضون للخطر](#)
[الشديد](#). حيثما أمكن، تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ
وأماكن المعيشة الأخرى أثناء وجود الآخرين وخذ وجباتك إلى غرفتك لتناول
الطعام. استخدم [كمامة الوجه](#) أو قناع جراحي عند قضاء بعض الوقت في
مناطق مشتركة داخل منزلك.

مارس الرياضة فقط داخل منزلك أو حديقتك أو في مساحة خارجية خاصة. اتبع
النصائح العامة لـ [لتقليل انتشار العدوى](#) داخل منزلك.

قد يكون من الصعب على بعض الناس فصل أنفسهم عن الآخرين في منازلهم.
لن تكون كل هذه التدابير ممكنة إذا كنت تعيش مع أطفال أو لديك مسؤوليات
رعاية ، ولكن اتبع هذه الإرشادات بأفضل ما لديك في هذه الظروف.

قد يكون الأشخاص الذين يعيشون في موقع المسافر أو في مركبة أو على
قارب القناة قد واجهوا صعوبات إضافية في الوصول إلى المياه والصرف الصحي.
يجب أن تهدف إلى القيام بكل ما في وسعك للحد من انتشار COVID-19 مع
توفر المساحة المتاحة لك ولأسرتك. يتم توفير المزيد من الدعم والمشورة
العملية أدناه.

إذا كانت لديك نتيجة سلبية لفحص PCR لـ COVID-19 بعد الفحص لأن لديك أعراض

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل سلبية ولكن لا تزال لديك
أعراض ، فقد تكون مصابًا بمرض فيروسي آخر مثل البرد أو الأنفلونزا أو حشرة
في المعدة. يجب عليك البقاء في المنزل حتى تشعر بالتحسن ولمدة يومين
آخرين على الأقل إذا كنت تعاني من [الإسهال أو التقىؤ](#). اطلب العناية الطبية
إذا كنت قلقًا بشأن أعراضك.

يمكنك التوقف عن العزل طالما:

- أنت بصحة جيدة ولم تعاني من الإسهال أو القيء لمدة يومين على الأقل
- لا يعاني أي شخص آخر في منزلك من الأعراض
- لم يثبت أي شخص آخر في أسرتك إصابته بـ COVID-19
- لم يتم إخطارك بواسطة [NHS Test and Trace](#) بأنك ملزم قانونًا بالعزل الذاتي

يمكن لأي شخص في منزلك كان يعزل نفسه بسبب الأعراض أن يتوقف أيضًا عن العزلة.

بعد انتهاء فترة العزل

إذا كانت نتيجة فحص PCR لـ COVID-19 إيجابية، ربما تكون قد طورت بعض المناعة ضد المرض. ومع ذلك ، لا يمكن ضمان تطوير مناعة للجميع ، أو إلى متى ستستمر مناعتهم. من الممكن أن تظل فحوص تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية لبعض الوقت بعد الإصابة بفيروس COVID-19.

أي شخص حصل على نتيجة فحص إيجابية لـ COVID-19 يجب ألا يتم فحصه فقط خلال فترة 90 يومًا إلا إذا ظهرت عليهم أية أعراض جديدة لـ COVID-19.

ولكن إذا حصلت على فحص LFD، بغضون 90 يوما من نتيجة إيجابية سابقة لفحص PCR، مثلا كجزء من برنامج عمل أو مجتمعي، وكانت نتيجة هذا الفحص إيجابية، فيجب عليك وعائلتك ان تعزلوا ذاتيا وتتبعوا الخطوات في هذا التوجيه مرة أخرى.

إذا مر أكثر من 90 يوما منذ أن فحصت إيجابيا بواسطة فحص PCR لكوفيد-19، وأبدت أعراضا جديدة من كوفيد-19، أو أعطيت نتيجة إيجابية لفحص LFD أو PCR، فاتبع هذه خطوات التوجيه هذا مرة أخرى.

إذا كنت تشارك في اختبار بدون أعراض

يمكن للأشخاص في إنجلترا الذين لا تظهر عليهم أعراض COVID-19 المشاركة في الاختبارات المنتظمة باستخدام اختبارات LFD. يمكن أن يساعد الاختبار بدون أعراض في تحديد الأشخاص الذين قد يكونون مصابين بـ COVID-19 ، لكنهم لا يشعرون بتوعك ، حتى يتمكنوا من اتخاذ خطوات للحد من انتشار العدوى للآخرين.

يكون اختبار LFD بدون أعراض أكثر فاعلية عند إجراء الاختبارات بانتظام ، مرتين في الأسبوع. يتوفر المزيد من [المعلومات حول طلب اختبارات LFD](#). إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لـ COVID-19 عن طريق اختبار LFD ، فيجب عليك عزل

نفسك واتباع هذه الإرشادات. يجب عليك أيضًا طلب المتابعة بإجراء اختبار PCR.

يمكن إجراء اختبارات LFD بطريقتين:

- الاختبار المساعد هو المكان الذي يقوم فيه الشخص بإجراء الاختبار بنفسه تحت إشراف عامل مدرب ، ويقوم هذا المشغل بمعالجة الاختبار ، ويقرأ النتيجة ويبلغ عنها
- الاختبار المنزلي (المبلغ عنه ذاتيًا) هو المكان الذي يقوم فيه الشخص بإجراء الاختبار بنفسه ويقرأ النتائج الخاصة به ويبلغ عنها

إذا كان لديك أي من أعراض COVID-19 ، فيجب عليك طلب اختبار PCR.

إذا كانت نتيجة اختبار LFD باستخدام المساعدة إيجابية

إذا كان اختبار LFD الخاص بك اختبارًا باستخدام مساعدة ، وكانت النتيجة إيجابية ، فيجب عليك عزل نفسك على الفور. قد يتم تغريمك إذا لم تفعل ذلك. قد يحق لك الحصول على دفعة لمرة واحدة قدرها 500 جنيه إسترليني من خلال خطة [NHS Test and Trace Support Payment scheme](#) إذا كنت مطالبًا بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي.

يجب عليك أيضًا إجراء [اختبار PCR](#) للمتابعة في أقرب وقت ممكن وفي غضون يومين من اختبار LFD الإيجابي على أبعاد تقدير.

أثناء انتظار نتيجة اختبار PCR للمتابعة ، يجب عليك أنت وأفراد أسرتك اتباع هذا الدليل. إذا تلقيت نتيجة اختبار PCR للمتابعة سلبية ، وتم إجراء اختبار PCR في غضون يومين من اختبار LFD الإيجابي ، فسيخبرك NHS Test and Trace أنت وأسرتك أنه يمكنك التوقف عن العزل الذاتي. ومع ذلك ، يجب أن تستمر أنت وأسرتك في العزلة الذاتية إذا:

- كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR هذه إيجابية
- اخترت عدم إجراء اختبار متابعة PCR
- تم إجراء اختبار PCR للمتابعة بعد أكثر من يومين من نتيجة اختبار LFD الإيجابية

من المهم أن تحجز اختبار PCR للمتابعة بمجرد أن تتمكن من متابعة نتيجة اختبار LFD الإيجابية.

إذا كانت نتيجة اختبار LFD في منزلك (المبلغ عنها ذاتيًا) إيجابية

إذا تم إجراء اختبار LFD الخاص بك في المنزل (تقرير ذاتي) ، فيجب عليك عزل نفسك على الفور. يجب أن تتبع أنت وأفراد أسرتك كل هذه الإرشادات. يجب عليك أيضًا الترتيب لإجراء [اختبار PCR](#) متابعة في أقرب وقت ممكن. إذا كانت نتيجة اختبار PCR للمتابعة سلبية ، فيمكنك أنت وجهات الاتصال بالأسرة التوقف عن العزلة الذاتية.

إذا كنت تعيش في نفس المنزل الذي يعيش فيه شخص مصاب بـ COVID-19

ابق في المنزل واعزل نفسك. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة. اعتبارًا من 16 أغسطس ، إذا تم تطعيمك بالكامل أو كان عمرك أقل من 18 عامًا و 6 أشهر ، فلن يُطلب منك عزل نفسك إذا كنت تعيش في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19. راجع القسم [أدناه للحصول على مزيد من المعلومات](#). إذا تلقيت جرعة واحدة فقط من لقاح COVID-19 ، فلا يزال يتعين عليك عزل نفسك.

تشمل فترة العزلة اليوم الذي بدأ فيه أول شخص [في الأعراض](#) (أو اليوم الذي تم فيه إجراء الفحص إذا لم تظهر عليه الأعراض ، سواء كان ذلك كان فحص LFD أو PCR) ، والأيام العشرة التالية الكاملة. هذا يعني أنه ، على سبيل المثال ، إذا بدأت فترة العزلة التي تبلغ 10 أيام في الخامس عشر من الشهر ، فستنتهي فترة العزلة في الساعة 23:59 من يوم 25 ويمكنك العودة إلى روتينك المعتاد.

إذا طُلب منك العزل الذاتي عن طريق [NHS Test and Trace](#) ، بما في ذلك عن طريق [تطبيق NHS COVID-19](#) قد يحق لك الحصول على دفعة قدرها 500 جنيه إسترليني من السلطة المحلية التابعة لك بموجب نظام الدفع للاختبار والتتبع [Test and Trace Support Payment scheme](#). قد يحق لك أيضًا الحصول على هذه الدفعة إذا كنت والدًا أو وصيًا على طفل طُلب منه عزل نفسه.

قد يؤدي عدم الامتثال إلى غرامة تبدأ من 1000 جنيه إسترليني. إن الآباء أو الأوصياء مسؤولون قانونًا عن ضمان عزل أي شخص بعمر أقل من 18 عامًا إذا ثبتت إصابته بـ COVID-19 وتم الاتصال به من قبل NHS Test and Trace وإخباره بالعزل الذاتي.

المخالطون ضمن المنزل الذين ليسوا مطالبين بالعزل الذاتي اعتبارًا من 16 أغسطس

اعتبارًا من 16 أغسطس ، لن تتم مطالبتك بالعزل الذاتي إذا كنت تعيش في نفس المنزل الذي يعيش فيه شخص مصاب بـ COVID-19 وينطبق أي مما يلي:

- لقد تم تطعيمك بالكامل
- عمرك أقل من 18 عامًا و 6 أشهر
- لقد شاركت أو تشارك حاليًا في تجربة معتمدة للقاح COVID-19
- لا يمكنك الحصول على التطعيم لأسباب طبية

التطعيم الكامل يعني أنه قد تم تطعيمك بلقاح COVID-19 المعتمد من MHRA في المملكة المتحدة ، ومر 14 يومًا على الأقل منذ تلقيك الجرعات الموصى بها من هذا اللقاح.

ستتصل بك NHS Test and Trace لإعلامك بأنه تم تحديد هويتك كجهة اتصال والتحقق مما إذا كنت مطلوب قانونًا لعزل الذات. إذا لم تكن ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي ، فسيتم تزويدك بالنصيحة بشأن الاختبار وإرشادك بشأن منع انتشار COVID-19. حتى إذا لم تكن لديك أعراض ، [يُنصح بإجراء اختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل في أسرع وقت ممكن](#).

لا ينبغي عليك الترتيب لإجراء اختبار PCR إذا كنت قد تلقيت سابقًا نتيجة إيجابية لاختبار PCR في آخر 90 يومًا ، إلا إذا ظهرت عليك أي أعراض جديدة لـ COVID-19 ، حيث من الممكن أن تظل اختبارات PCR إيجابية لبعض الوقت بعد عدوى COVID-19.

حتى وإن تم تطعيمك ، فلا يزال بإمكانك الإصابة بـ COVID-19 ونقله إلى الآخرين. إذا تم التعرف عليك كجهة اتصال لشخص مصاب بـ COVID-19 ولكنك لست مطالبًا بالعزل الذاتي ، فيمكنك المساعدة في حماية الآخرين باتباع إرشادات [حول كيفية البقاء آمنًا والمساعدة في منع انتشار](#). بالإضافة إلى الحصول على اختبار PCR ، يمكنك أيضًا التفكير في:

- الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين خارج أسرتك ، خاصة في الأماكن المغلقة
- ارتداء غطاء للوجه في أماكن مغلقة وحيث لا يمكنك الحفاظ على التباعد الاجتماعي
- الحد من الاتصال مع أي شخص معرض للخطر سريريًا
- المشاركة في [اختبار LFD](#)

تنطبق هذه النصيحة عندما يكون الشخص في منزلك المصاب بـ COVID-19 في عزلة ذاتية.

إذا كنت عاملاً في مجال الرعاية الصحية أو الاجتماعية تم تحديده كجهة اتصال منزلية وتم إعفاؤك من العزلة الذاتية ، فهناك [إرشادات إضافية متاحة](#) يجب عليك اتباعها لتقليل خطر انتشار COVID-19 في هذه الإعدادات.

يجب أن يستمر الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا و 6 أشهر والذين يحضرون عادةً في مكان تعليمي أو رعاية أطفال والذين تم تحديدهم على أنهم على اتصال وثيق في حضور المكان كالمعتاد. لا يحتاجون إلى ارتداء غطاء للوجه داخل المكان ، ولكن من المتوقع و الموصى بارتدائه عند السفر في وسائل النقل العام أو المخصصة.

إذا ظهرت لديك [أعراض](#) في أي وقت ، حتى لو كانت خفيفة ، اعزل نفسك فوراً ، [رتب اختبار COVID-19 PCR](#) واتبع [الإرشادات للأشخاص الذين يعانون من أعراض COVID-19](#).

اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل إذا كنت تعزل نفسك كجهة اتصال

يمكنك الترتيب لإجراء اختبار PCR واحد سواء كانت لديك أعراض أم لا. هذا لأنك أكثر عرضة للإصابة. نتائج اختبار فحص البوليميراز المتسلسل PCR ستساعد NHS Test and Trace على الاتصال بالأشخاص الذين ربما أصيبوا بالفيروس عن طريقك. يمكنهم بعد ذلك عزل أنفسهم وتجنب نقله إلى الآخرين.

يجب عليك الترتيب لإجراء اختبار PCR هذا في أقرب وقت ممكن خلال فترة العزل التي تبلغ 10 أيام ، حتى تتمكن NHS Test and Trace من تحديد الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم. يمكنك طلب مجموعة أدوات الاختبار المنزلي أو حجز موعد في موقع للاختبار. لتقليل المخاطر على الآخرين ، يجب عليك استخدام موقع اختبار فقط إذا كنت غير قادر على استخدام خدمة اختبار PCR المنزلية. إذا ذهبت إلى موقع اختبار ، ابق مترين على الأقل بعيداً عن الأشخاص الآخرين الذين لا تعيش معهم ، ثم عد إلى المنزل بعد ذلك مباشرة. إذا طلبت مجموعة أدوات اختبار منزلية ، فيجب عليك استخدامها وإعادتها في غضون 48 ساعة من استلامها.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل سلبية ، فلا يزال يتعين عليك البقاء في المنزل والعزل الذاتي لتجنب تعريض الآخرين للخطر ، إلا إذا كنت غير مطالب بذلك. هذا لأنه لا يزال من الممكن أن تصبح معدياً خلال فترة العزل التي تبلغ 10 أيام.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) إيجابية ، فاتبع نصيحة الأشخاص المصابين بـ COVID-19 بالبقاء في المنزل والبدء في فترة عزل أخرى كاملة مدتها 10 أيام ، بغض النظر عن المدة التي قضيتها في فترة العزل الأصلية التي تبلغ 10 أيام. هذا يعني أن فترة العزلة الإجمالية ستكون أطول من 10 أيام.

لا ينبغي عليك الترتيب لإجراء اختبار PCR إذا كنت قد تلقيت سابقًا نتيجة إيجابية لاختبار PCR في آخر 90 يومًا ، إلا إذا ظهرت عليك أية أعراض جديدة لـ COVID-19. من الممكن أن تظل فحوصات البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية لبعض الوقت بعد الإصابة بفيروس COVID-19.

اختبارات LFD أثناء عزل نفسك كجهة اتصال

إذا كنت تشارك بانتظام في اختبار بدون أعراض باستخدام اختبارات LFD ، فيمكنك الاستمرار في القيام بذلك طالما يتم إجراء هذه الاختبارات في المنزل. لا تغادر منزلك خلال فترة العزلة الذاتية للمشاركة في برنامج مساعد للاختبار بدون أعراض.

إذا كانت نتيجة اختبار LFD سلبية ، فلا يزال يتعين عليك البقاء في المنزل والعزل الذاتي لتجنب تعريض الآخرين للخطر. هذا لأنه لا يزال من الممكن أن تصبح معدية خلال فترة العزل التي تبلغ 10 أيام.

إذا كانت نتيجة اختبار LFD إيجابية ، فيجب إجراء متابعة [اختبار PCR](#) في أقرب وقت ممكن.

إذا ظهرت عليك أعراض أثناء عزل نفسك كجهة اتصال

إذا ظهرت عليك [أعراض](#) أثناء العزل ، يجب أن [ترتب لإجراء اختبار COVID-19 PCR](#). إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية ، فاتبع نصيحة الأشخاص المصابين بـ COVID-19 بالبقاء في المنزل والبدء في فترة عزل كاملة أخرى مدتها 10 أيام. يبدأ هذا عند بدء الأعراض ، بغض النظر عن مكان وجودك في فترة العزل الأصلية التي تبلغ 10 أيام. هذا يعني أن فترة العزلة الإجمالية ستكون أطول من 10 أيام.

إذا ظهرت أعراض على أفراد الأسرة الآخرين خلال هذه الفترة. فلن تحتاج إلى العزلة لمدة تزيد عن 10 يومًا.

زوار الأسرة

لا تدعو أو تسمح للزوار من العلاقات الاجتماعية بدخول منزلك ، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة. إذا كنت تريد التحدث إلى شخص ليس من أفراد أسرتك ، فاستخدم الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.

إذا تلقيت أنت أو أحد أفراد أسرتك الرعاية الأساسية في منزلك ، فيجب على مقدمي الرعاية الاستمرار في الزيارة واتباع [توفير إرشادات الرعاية المنزلية](#) لتقليل مخاطر عدوى.

يجب تأجيل جميع الخدمات والإصلاحات غير الأساسية في المنزل حتى انتهاء فترة العزل الذاتي. يجب ألا يأتي سائقو خدمات التوصيل إلى منزلك، لذا تأكد من أن تطلب منهم ترك المواد التي قاموا بتوصيلها في الخارج لأخذها.

كيف ينتشر COVID-19

ينتشر COVID-19 من شخص لآخر من خلال الرذاذ الصغير والهباء الجوي ومن خلال الاتصال المباشر. يمكن أيضًا أن تتلوث الأسطح والممتلكات بـ COVID-19 عندما يسعل الأشخاص المصابون بالعدوى أو يعطسون أو يلمسونها. يكون خطر الانتشار أكبر عندما يكون الناس قريبين من بعضهم البعض ، خاصة في الأماكن الداخلية سيئة التهوية وعندما يقضي الناس الكثير من الوقت معًا في نفس الغرفة.

يعد التباعد الاجتماعي وغسل اليدين والنظافة التنفسية الجيدة (باستخدام المناديل والتخلص منها) وتنظيف الأسطح والحفاظ على [التهوية الجيدة](#) للأماكن الداخلية من أهم الطرق للحد من انتشار COVID-19.

يمكن للأشخاص المصابين بـ COVID-19 نقل العدوى للآخرين لمدة تصل إلى يومين قبل بدء الأعراض ، ولمدة تصل إلى 10 أيام بعد ذلك. يمكن أن ينشروا المرض للآخرين حتى عندما يكونون على ما يرام ، ولهذا السبب يجب عليهم البقاء في المنزل.

الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 هم أكثر عرضة للإصابة بـ COVID-19. يمكن أن ينشروا المرض للآخرين حتى عندما يكونون على ما يرام.

كيفية الحد من الاتصال الوثيق مع الآخرين في المنزل إذا كنت مصاباً بـ COVID-19

اقض أقل وقت ممكن في الأماكن المشتركة مثل المطابخ والحمامات ومناطق الجلوس. تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ وأماكن المعيشة الأخرى أثناء وجود الآخرين وخذ وجباتك إلى غرفتك لتناول الطعام. راقب التباعد الاجتماعي الصارم.

اطلب من الأشخاص الذين تعيش معهم المساعدة من خلال إحضار وجباتك إليك ، والمساعدة في التنظيف ومن خلال منحك مساحة.

استخدم حمامًا منفصلاً عن باقي أفراد الأسرة حيثما أمكن ذلك. إذا لم يتوفر حمام منفصل ، فحاول استخدام المرافق أخيرًا ، قبل تنظيف الحمام باستخدام منتجات التنظيف المعتادة. يجب تنظيف الحمام بانتظام.

يجب عليك استخدام مناشف منفصلة عن أفراد الأسرة الآخرين ، سواء لتجفيف نفسك بعد الاستحمام أو لتجفيف يديك. حافظ على تهوية غرفتك جيدًا عن طريق فتح نافذة على الخارج.

استخدم [غطاء الوجه](#) أو قناع جراحي عند قضاء بعض الوقت في مناطق مشتركة داخل منزلك وذلك للحد من نقل العدوى للآخرين. إذا تم استخدام غطاء الوجه بشكل صحيح ، فقد يساعد في حماية الآخرين عن طريق الحد من انتقال COVID-19 ولكنه لا يحل محل الحاجة إلى الحد من اتصالك بأفراد الأسرة الآخرين.

يجب دعم الأشخاص [المعرضين للخطر سريريًا](#) لتقليل اتصالهم بأشخاص آخرين في المنزل خلال هذه الفترة ، بغض النظر عما إذا كان الآخرون يعانون من الأعراض أم لا

الحد من انتشار COVID-19 في منزلك

[GermDefence](#) هو موقع إلكتروني يمكن أن يساعدك في تحديد طرق لحماية نفسك والآخرين في أسرتك من COVID-19. يقدم نصائح مثبتة علميًا حول الحد من مخاطر COVID-19 والفيروسات الأخرى في منزلك.

GermDefence سهل الاستخدام ولا يستغرق سوى 10 دقائق لتحديد الإجراءات ووضع خطة لكيفية حماية نفسك. [GermDefence](#) يتوفر أيضًا بعدة لغات مختلفة.

يجب على الجميع اتخاذ الخطوات التالية للحد من انتشار العدوى داخل منازلهم.

اغسل يديك

هذه واحدة من أكثر الطرق فعالية لتقليل خطر الإصابة بـ COVID-19 أو نقله إلى الآخرين. اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو باستخدام معقم اليدين ، خاصة بعد السعال والعطس ونفث الأنف وقبل تناول الطعام أو التعامل معه. نظف يديك بشكل متكرر وتجنب لمس وجهك.

غطّ السعال والعطس

غط فمك وأنفك بالمناديل عندما تعطس أو تسعل إذا لم يكن لديك منديل ورقي ، اسعل أو اعطس في ثنية مرفقك ، وليس في يدك.

تخلص من المناديل الورقية في كيس قمامة واغسل يديك على الفور. إذا كان لديك مقدم رعاية ، فيجب أن يستخدم المناديل الورقية التي تستخدم لمرة واحدة لمسح أي مخاط أو بلغم بعد العطس أو السعال ثم غسل أو تعقيم أيديهم.

قم بتنظيف منزلك لتقليل انتشار العدوى

نظف بانتظام الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر ، مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد ، والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات.

استخدم منتجات التنظيف المنزلية القياسية مثل المنظفات والمبيضات لتنظيف منزلك لأنها فعالة جدًا في التخلص من الفيروس على الأسطح. نظف الحمامات المشتركة في كل مرة يتم استخدامها ، خاصة الأسطح التي لمستها ، باستخدام منتجات تنظيف الحمام المعتادة.

يجب تخزين أقمشة التنظيف والمخلفات الشخصية مثل المناديل وأغطية الوجه التي تستخدم لمرة واحدة في أكياس قمامة يمكن التخلص منها. يجب وضع هذه الأكياس في كيس آخر ، وربطها بإحكام ووضعها جانبًا لمدة 72 ساعة على الأقل قبل وضعها في سلة المهملات المنزلية الخارجية المعتادة. يمكن التخلص من القمامة المنزلية الأخرى بشكل عادي.

استخدم غسالة الأطباق لتنظيف وتجفيف الأواني الفخارية وأدوات المائدة. إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، اغسلها يدويًا باستخدام سائل غسيل وماء دافئ وجففها جيدًا باستخدام منشفة شاي منفصلة.

الغسيل

لخفض احتمال نشر الفيروس بالهواء، يجب عدم هز الغسيل المتسخ اغسل الملابس وفقاً لتعليمات الشركة الصانعة. يمكن غسل كل الغسيل المتسخ دفعةً واحدة. إذا لم يكن لديك غسالة، انتظر 72 ساعة أخرى بعد انتهاء عزلك. يمكنك عندها أخذ الغسيل إلى محل غسيل عام.

لا تشارك المناشف، بما في ذلك مناشف اليد ومناشف المطبخ.

تهوية المناطق الداخلية

حافظ على [التهوية الجيدة للمناطق الداخلية](#) ، وخاصة مناطق المعيشة المشتركة. لزيادة تدفق الهواء يمكنك:

- افتح النوافذ قدر الإمكان
- افتح الابواب
- تأكد من أن أية فتحات تهوية مفتوحة وأن تدفق الهواء غير مسدود
- اترك المراوح (في الحمامات على سبيل المثال) تعمل لفترة أطول من المعتاد مع إغلاق الباب بعد الاستخدام

رعاية الحيوانات الأليفة

ينتشر COVID-19 في المملكة المتحدة بين البشر. هناك أدلة محدودة على أن بعض الحيوانات ، بما في ذلك الحيوانات الأليفة ، يمكن أن تصاب بفيروس SARS-CoV-2 (الفيروس الذي يسبب كوفيد-19) بعد الاتصال الوثيق مع البشر المصابين.

يجب على مالكي الحيوانات الأليفة الذين يعانون من COVID-19 أو الذين يعانون من العزلة الذاتية مع الأعراض تقييد الاتصال بالحيوانات الأليفة وغسل أيديهم جيداً قبل وبعد التفاعل مع حيوانهم الأليف.

الاعتناء بصحتك وعافيتك

الاعتناء بصحتك العقلية والجسدية أثناء البقاء في المنزل

قد يكون البقاء في المنزل لفترة طويلة أمرًا صعبًا ومحبطًا ويحمل الشعور بالوحدة لبعض الأشخاص وقد تشعر أنت أو أفراد الأسرة الآخرون بالإكتئاب. قد

يكون الأمر صعبًا بشكل خاص إذا لم يكن لديك مساحة كبيرة أو الوصول إلى حديقة.

تذكر أن تعتني بعقلك وجسمك وتحصل على الدعم إذا كنت بحاجة إليه.

[Every Mind Matters](#) يقدم نصائح وارشادات بسيطة للعناية بصحتك العقلية بشكل أفضل ، بما في ذلك مركز COVID-19 الذي يقدم نصائح لمن يقيمون في المنزل.

يجد العديد من الناس أن من المفيد تذكير أنفسهم بسبب كون ما يفعلونه مهمًا جدًا. من خلال البقاء في المنزل ، فإنك تساعد في حماية أصدقائك وعائلتك والأشخاص الآخرين في مجتمعك و NHS.

الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تسهيل البقاء في المنزل:

- ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي
- تذكر أن التمرينات البدنية يمكن أن تكون مفيدة لرفاهيتك. ابحث عن صفوف أو دورات عبر الإنترنت يمكن أن تساعدك على ممارسة التمارين الخفيفة في منزلك
- خطط مسبقًا وفكر فيما ستحتاجه للبقاء في المنزل طوال المدة
- اطلب من صاحب العمل والأصدقاء والعائلة المساعدة في الوصول إلى الأشياء التي ستحتاجها أثناء البقاء في المنزل
- فكر وخطط كيف يمكنك الحصول على الطعام والإمدادات الأخرى ، مثل الأدوية ، التي ستحتاجها خلال هذه الفترة
- تحقق مما إذا كان الحي أو المجتمع المحلي لديك لديه نظام تطوعي يمكن أن يساعدك في توفير الإمدادات أو تقديم دعم آخر لك
- اطلب من الأصدقاء أو العائلة تسليم أي شيء تحتاجه أو طلب المستلزمات عبر الإنترنت أو عبر الهاتف ، مع التأكد من تركها خارج منزلك لتستلمها
- فكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء وجودك في المنزل مثل الطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام
- يجد الكثير من الناس أنه من المفيد التخطيط لمدة 10 أيام كاملة. قد تجد أنه من المفيد أيضًا التخطيط مسبقًا لما ستفعله إذا شعر أحد أفراد أسرتك ، على سبيل المثال ، بحالة أسوأ بكثير

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في أزمة الصحة العقلية أو الطوارئ أو الانهيار ، فاطلب المشورة والتقييم الفوريين. حتى أثناء جائحة COVID-19 ، يتوفر دعم عاجل للصحة العقلية للبالغين والأطفال على مدار الساعة. [ابحث عن خط](#)

[مساعدة NHS المحلي](#) من خلال البحث عن الرمز البريدي أو المدينة الأصلية التي تعيش بها في مكتشف الخدمة الجديد.

إذا كنت بحاجة إلى استشارة طبية

تظل خدمات الصحة والرعاية مفتوحة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من جميع الظروف الصحية ، بما في ذلك COVID-19. يعاني معظم الأشخاص المصابين بـ COVID-19 من مرض خفيف يمكن إدارته في المنزل. اكتشف المزيد حول [إدارة أعراض COVID-19 في المنزل](#).

يجب إلغاء جميع المواعيد الطبية الروتينية والمواعيد الخاصة بالأسنان أثناء إقامتك في المنزل. إذا كنت قلقًا أو طلب منك الحضور شخصيًا خلال هذا الوقت ، فناقش ذلك مع جهة الاتصال الطبية الخاصة بك أولاً (على سبيل المثال ، طبيبك أو طبيب الأسنان ، المستشفى المحلي أو خدمة العيادات الخارجية).

اطلب العناية الطبية الفورية إذا كان مرضك أو مرض أحد أفراد أسرتك يزداد سوءًا. إذا لم تكن حالة طارئة ، فاتصل بـ [NHS 111 عبر الإنترنت](#) خدمة COVID-19 أو NHS 111 للحالات الصحية الأخرى. إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت، يجب عليك الاتصال بالرقم NHS 111.

إذا كانت حالة طبية طارئة وتحتاج إلى الاتصال بسيارة إسعاف ، فاتصل بالرقم 999. أبلغ معالج المكالمات أو المشغل بأنك أو أي شخص في أسرتك مصاب بـ COVID-19 أو يوجد أعراض إذا كان هذا هو الحال.

الدعم المالي أو العملي الآخر

الدعم المالي

يعد العزلة الذاتية أحد أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها للمساعدة في وقف انتشار الفيروس وحماية أصدقائنا وعائلتنا ومجتمعنا و NHS. إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، أو تلقيت نتيجة فحص إيجابية ، أو تم إخبارك أنك على اتصال بشخص مصاب ، فإن العزلة الذاتية هي الطريقة الوحيدة لضمان عدم نقل COVID-19 للآخرين. إذا طلب منك العزلة ، يجب أن تفعل ذلك على الفور. [اكتشف الدعم المتاح الذي يمكنك الحصول عليه إذا كنت مصابًا بـ COVID-19](#).

إذا استطعت ، اطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران الخروج والحصول على الطعام والضروريات الأخرى لك. إذا لم يكن لديك أشخاصًا آخرين لمساعدتك ، فقد تكون هناك جمعيات خيرية أو مجموعات مجتمعية يمكنها المساعدة في

منطقتك أو قد تقدم المتاجر المحلية والأسواق وتجار الجملة خدمة التوصيل (عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني).

إن برنامج NHS Volunteer Responders متاح للمساعدة في دعم أولئك الذين يحتاجون إليه. يمكن للمتطوعين جمع وتسليم مواد التسوق والأدوية والإمدادات الأساسية الأخرى ويمكنهم أيضًا إجراء مكالمات هاتفية ودية منتظمة. اتصل على 0808 196 3646 بين الساعة 8 صباحًا و 8 مساءً ، 7 أيام في الأسبوع للإحالة الذاتية أو قم بزيارة [NHS Volunteer Responders](#) للمزيد من المعلومات. قد تكون هناك أيضًا خدمات تطوعية أو مجتمعية أخرى في منطقتك المحلية يمكنك الوصول إليها للحصول على الدعم.

إذا كنت غير قادر على العمل بسبب COVID-19 ، فراجع الإرشادات من [Department for Work and Pensions](#) للتعرف على الدعم المتاح لك. قد يحق لك الحصول على دفعة لمرة واحدة قدرها 500 جنيه إسترليني من خلال خطة [NHS Test and Trace Support Payment scheme](#) إذا كنت مطالبًا بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي. إذا كنت والدًا أو وصيًا على طفل طلب منه عزل نفسك ، فقد يحق لك أيضًا الحصول على دفعة الدعم هذه. يمكنك التقدم بطلب للحصول على NHS Test and Trace Support Payment عبر الإنترنت أو من خلال [تطبيق NHS COVID-19](#).

ستكون مؤهلاً إذا كنت تعيش في إنجلترا وتفي بجميع المعايير التالية:

- طلب منك عزل نفسك عن طريق NHS Test and Trace ، بما في ذلك تطبيق NHS COVID-19
- كنت موظفًا أو تعمل لحسابك الخاص
- لا يمكنك العمل من المنزل وستفقد الدخل نتيجة لذلك
- كنت تطالب بوحدة على الأقل من المزايا التالية:
 - الائتمان الشامل Universal Credit
 - ائتمانات ضرائب العمل Working Tax Credits
 - بدل التوظيف والدعم المرتبط بالدخل income-related Employment and Support Allowance
 - علاوة الباحث عن عمل على أساس الدخل income-based Jobseeker's Allowance
 - دعم الدخل Income Support
 - ائتمان المعاش أو إعانة الإسكان Pension Credit or Housing Benefit

قم بزيارة [الموقع الإلكتروني الخاص بالسلطة المحلية](#) للحصول على مزيد من المعلومات حول المساعدة والدعم المتاحين لك.

دعم إضافي لأولئك الذين يعيشون على طريقة حياة بدوية

قد يحتاج الأشخاص الذين يعيشون في موقع مؤقت أو في مركبة أو على متن قارب إلى دعم إضافي.

دع مدير موقعك أو فريق الاتصال المحلي للـ [Gypsy](#) و [Traveler](#) المسافرين يعرف ما إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم. إذا كنت تعيش على نهر أو قناة ، تعرف على النصيحة التي تقدمها المنظمة التي تدير الممر المائي الذي تعيش فيه ، حيث يختلف ذلك من شخص لآخر. حاول التواصل عبر الهاتف قدر الإمكان لمنع انتشار الفيروس إلى جهات اتصال أخرى.

إذا كنت تفتقر إلى الوصول إلى المرافق الأساسية مثل المياه والصرف الصحي والتخلص من النفايات للمساعدة في العزلة الذاتية ، فاتصل بالسلطة المحلية للحصول على المساعدة. قد يكونون قادرين على تزويدك بمرافق إضافية أو توفير أماكن توقف بديلة.

تظل القوانين السائدة ضد [المعسكرات غير المصرح بها](#) أو التطوير غير المصرح به سارية.

يجب الاستمرار في التخلص من النفايات من خلال الوسائل القانونية والمصرح بها. [تتوافر إرشادات للسلطات المحلية حول إعادة فتح أو إبقاء مراكز النفايات المنزلية وإعادة التدوير مفتوحة](#). إذا كنت بحاجة إلى مزيد من النصائح ، فاتصل بالسلطة المحلية.

إذا كنت تتوقف أو تبحر في مناطق ريفية أو منعزلة ، فقم بتدوين موقعك إذا كنت ترسو أو تتوقف ، خاصة إذا كنت تشعر بتوعك. يمكنك أيضًا استخدام [what3words](#) تطبيق إذا كانت هناك حالة طبية طارئة وتحتاج إلى خدمات لتأتي إليك.

إذا كنتِ مرضعة

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، أو كانت نتيجة الإختبار إيجابية أو كنت تعيشين في منزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 ، فقد تشعرين بالقلق من انتشار العدوى إلى طفلك إذا كنتِ ترضعين طفلك.

تفوق فوائد الرضاعة الطبيعية أية مخاطر محتملة لانتقال الفيروس عن طريق لبن الأم أو من خلال الاتصال الوثيق ، ومع ذلك ، سيكون هذا قرارًا فرديًا. تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو الممارس العام عبر الهاتف.

لا يوجد حاليًا أي دليل يشير إلى أن فيروس COVID-19 يمكن أن ينتقل عن طريق حليب الثدي. ومع ذلك ، يمكن أن تنتقل عدوى COVID-19 إلى الطفل بنفس الطريقة التي تنتقل بها إلى أي شخص على اتصال وثيق بك. الأدلة الحالية تقترح ان الأطفال المصابين بكوفيد-19 يُظهرون أعراضًا أقل شدةً من البالغين. إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تتغذى باللبن الاصطناعي أو الحليب المسحوب ، فقم بتعقيم الجهاز بعناية قبل كل استخدام. يجب عليك عدم مشاركة الزجاجات او مضخة الثدي مع شخصٍ آخر.

الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أو التوحد أو الأمراض العقلية الخطيرة

لن تكون كل هذه الإجراءات ممكنة إذا كنت تعاني أنت أو من تعيش معهم ظروفًا مثل صعوبات التعلم أو التوحد أو الأمراض العقلية الخطيرة. يرجى متابعة هذه الإرشادات بأفضل ما لديك، مع الحفاظ علي نفسك والمقربين منك بأمان وبصحة جيدة، وبشكلٍ مثالي بما يتماشى مع أية خطط رعاية حالية.