



UK Health
Security
Agency

إرشادات للمتواصلين مع الأشخاص الذين يعانون من عدوى فيروس كورونا (COVID-19) الذين لا يعيشون معهم

إذا كنت تعيش مع شخص يعاني من أعراض فيروس كورونا (COVID-19) أو كانت نتيجة فحصه إيجابية، يجب عليك اتباع قواعد [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي محتمل أو مؤكد وجود \(COVID-19\) فيها](#).

إذا كنت على تواصل وثيق مع شخص أثبتت إصابته بـ (COVID-19)، لكنك لا تعيش معه فاتبع الإرشادات أدناه.

لمن نوجه هذه الإرشادات

هذه الإرشادات مخصصة للأشخاص الذين تم إخطارهم من قبل NHS Test and Trace¹ بأنهم على اتصال بشخص كانت نتيجة اختبارهم لـ COVID-19 إيجابية وأنهم ليسوا من ضمن أسرة ذلك الشخص.

[هناك إرشادات منفصلة للعاملين في مجال الرعاية الصحية والعاملين في مجالات الرعاية الاجتماعية.](#)

لأغراض هذا الدليل¹، 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)

يجب على من تواصلوا مع الشخص الذي أثبتت إصابتهم بـ COVID-19 أن يتبعوا هذه الارشادات لأنهم هم أنفسهم معرضون لخطر الإصابة بـ COVID-19 في الأيام العشرة القادمة. ويمكن أن ينقلوا الفيروس إلى الآخرين قبل ظهور الاعراض لديهم.

ماذا نعني بـ "المتواصل"؟

المتواصل هو شخص كان قريبًا من شخص أثبتت إصابته بـ COVID-19 بواسطة فحص تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR). يمكنك أن تكون على اتصال في أي وقت من يومين قبل أن تظهر أعراض الشخص الذي ثبتت إصابته (أو ، إذا لم تظهر عليه أية أعراض ، من يومين قبل تاريخ إجراء الاختبار الإيجابي) ، وحتى 10 أيام بعد ذلك ، لأن هذا هو الوقت الذي يمكنهم فيه نقل العدوى إلى الآخرين. يمكن إجراء تقييم للمخاطر لتحديد هذا، ولكن يمكن للمتواصل أن يكون:

- أي شخص يعيش حاليًا في نفس المنزل مع شخص مصاب بأعراض COVID-19 أو حصل على نتيجة اختبار إيجابية لـ COVID-19
 - أي شخص كان لديه أي من الأنواع التالية من الاتصال مع شخص ثبتت إصابته بفيروس COVID-19 من خلال اختبار PCR:
 - الاتصال وجهاً لوجه بما في ذلك السعال أو إجراء محادثة وجهاً لوجه في نطاق متر واحد
 - تواصل على بُعد متر واحد لمدة دقيقة واحدة أو أكثر بدون ملامسة مباشرة
 - كنت على بعد مترين من شخص ما لأكثر من 15 دقيقة (إما كجهة اتصال لمرة واحدة ، أو تم جمعها معًا على مدار يوم واحد)
- قد يكون الشخص أيضًا على اتصال وثيق إذا كان قد سافر في نفس السيارة أو الطائرة كشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19.

إذا تم التعرف عليك كجهة اتصال ، فقد تم تقييمك على أنك معرض لخطر الإصابة بـ COVID-19 ، حتى لو لم تكن لديك أعراض حاليًا. يجب عليك اتباع جميع الإرشادات الواردة في هذه الوثيقة.

لا يُعتبر التفاعل من خلال شاشة Perspex (أو ما يعادلها) مع شخص ثبتت إصابته بفيروس COVID-19 جهة اتصال ، طالما لم يكن هناك جهة اتصال أخرى مثل تلك الموجودة في القائمة أعلاه.

إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 ، فسيتم إخطارك بواسطة خدمة NHS Test and Trace عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف ويجب اتباع هذه الإرشادات عن كثب.

الرسائل الرئيسية

إذا تم إخطارك من قبل NHS Test and Trace بأنك على اتصال بشخص حصل على نتيجة إيجابية لاختبار لـ COVID-19 ، فيجب عليك البقاء في المنزل وعزل نفسك. تتضمن فترة العزلة تاريخ آخر اتصال لك مع الشخص الذي كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية والأيام العشرة التالية كاملة. هذا يعني أنه إذا كان اتصالك الأخير معهم ، على سبيل المثال ، كان في أي وقت في الخامس عشر من الشهر ، فستنتهي فترة العزلة في الساعة 23:59 من يوم 25.

لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة. إذا كان أي شخص تعيش معه [ضعفًا للغاية من الناحية السريرية](#) ، فابتعد عنه قدر الإمكان.

في بعض الحالات ، سيخضع الشخص الذي كنت على اتصال وثيق به لاختبار متابعة PCR وقد يُنصح بإمكانية التوقف عن العزلة الذاتية. إذا حدث هذا ، فسوف تتصل بك NHS Test and Trace وتنصحك بإيقاف العزل الذاتي أيضًا.

اعتبارًا من 16 أغسطس ، قد لا تتم مطالبتك بالعزل الذاتي إذا تم إخطارك بأنك على اتصال بشخص ثبتت إصابته بفيروس COVID-19 ، على سبيل المثال إذا تم تطعيمك بالكامل. هناك المزيد من المعلومات حول [متى لا تتم مطالبتك بالعزل الذاتي لاحقًا في هذا الدليل](#).

إذا ظهرت لديك أي من الأعراض التالية: سعال مستمر جديد ، أو ارتفاع في درجة الحرارة ، أو فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعي (فقدان الشم) ، فيجب عليك عزل نفسك والترتيب للحصول على [اختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل \(PCR\) لـ COVID-19](#) عبر الإنترنت أو عبر الهاتف عن طريق الاتصال بالرقم 119 ، حتى إذا كانت الأعراض خفيفة.

إذا لم يكن لديك أي من هذه الأعراض ، فلن يحتاج الأشخاص الآخرون في منزلك إلى عزل أنفسهم معك.

كيف سيتم إخطارك إذا كنت أحد المتواصلين

ستتواصل خدمة NHS Test and Trace مع أي شخص على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 عن طريق رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف أو تطبيق NHS COVID-19.

ماذا تفعل إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19

إذا تم إخطارك بأنك على اتصال بشخص حصل على نتيجة إيجابية في اختبار COVID-19 ، فيجب عليك البقاء في المنزل والعزل الذاتي. تتضمن فترة العزلة تاريخ آخر اتصال لك مع الشخص الذي كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية والأيام العشرة التالية كاملة. هذا يعني أنه ، على سبيل المثال ، إذا كان آخر اتصال لك معهم كان في أي وقت في الخامس عشر من الشهر تنتهي فترة العزلة في الساعة 23:59 من يوم 25.

تعني العزلة الذاتية أنه يجب عليك البقاء في المنزل وعدم مغادرة المنزل. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة.

يجب عليك عدم الخروج حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى. ويجب القيام بأية تمارين بدنية داخل منزلك.

اعتبارًا من 16 أغسطس ، قد لا تتم مطالبتك بالعزل الذاتي إذا تم إخطارك كجهة اتصال لشخص ثبتت إصابته بفيروس COVID-19 ، على سبيل المثال إذا تم تطعيمك بالكامل. راجع القسم الخاص [بجهات الاتصال الذين ليسوا مطالبين بالعزل الذاتي للحصول على مزيد من المعلومات](#). إذا تلقيت جرعة واحدة من لقاح COVID-19 ، فلا يزال يتعين عليك عزل نفسك.

في بعض الظروف ، سيطلب NHS Test and Trace من الشخص الذي كنت على اتصال وثيق به إجراء اختبار متابعة COVID-19. إذا كانت نتيجة الاختبار الثاني سلبية ، فمن غير المرجح أن يكون لديهم COVID-19. إذا حدث هذا ، فسوف تتصل بك NHS Test and Trace لإعلامك بأنه يمكنك التوقف عن العزلة الذاتية.

يمكنك فقط إيقاف عزلتك الذاتية قبل اكتمال 10 أيام كاملة إذا تم الاتصال بك من قبل NHS Test and Trace ونصحتك بالقيام بذلك. خلاف ذلك ، يجب عليك الاستمرار في العزلة الذاتية واتباع هذه الإرشادات.

إذا احتجت إلى مساعدة في شراء الحاجيات أو غيرها أو الحصول على الدواء أو إخراج كلبك في نزهة، يمكنك أيضا طلب الدواء عبر الهاتف أو عبر شبكة الإنترنت. يجب ألا يأتي سائقو خدمات التوصيل إلى منزلك، لذا تأكد من أن تطلب منهم ترك المواد التي قاموا بتوصيلها في الخارج لأخذها.

إذا كنت تعيش مع شخص [ضعيف للغاية من الناحية السريرية](#) ، فابتعد عنه قدر الإمكان.

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 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 طقم اختبار منزلي ، أو حجز موعد في موقع اختبار أو عن طريق الهاتف عن طريق الاتصال بالرقم 119. 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 بعيدًا عن الأشخاص الآخرين الذين لا تعيش معهم ، ثم عد إلى المنزل بعد ذلك مباشرة. إذا طلبت طقم أدوات اختبار منزلية ، فيجب عليك استخدامها وإعادتها في غضون 48 ساعة من استلامها.

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.

سيساعد إجراء الاختبار في العثور على أكبر عدد ممكن من الأشخاص المصابين بـ COVID-19 ، ومن خلال تتبع جهات الاتصال الخاصة بك ، يساعد في تقليل انتشار العدوى للآخرين.

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 من وقت إجراء اختبار PCR ، بغض النظر عن مدتك المقضية في فترة العزل الأصلية التي تبلغ 10 أيام. هذا يعني أن [فترة العزلة الإجمالية](#) ستكون أطول من 10 أيام.

إذا كانت لديك نتيجة فحص PCR سلبية خلال فترة العزل التي تبلغ 10 أيام ، يجب أن تستمر في عزل نفسك حيث لا يزال من الممكن أن تصبح معديًا وتنقل العدوى إلى الآخرين. ابق في المنزل لمدة 10 أيام كاملة لتجنب تعريض الآخرين للخطر.

لا تحتاج أسرتك إلى العزلة الذاتية معك إذا لم تكن لديك أعراض COVID-19 أو لم تتلق نتيجة اختبار PCR إيجابية ، ولكن يجب أن يتوخوا مزيدًا من الحذر للبقاء آمنين والمساعدة في منع انتشار COVID-19 من المهم جدًا أن تتبع هذه النصيحة حتى إذا كنت تشعر بأنك في صحة جيدة، حيث يمكن أن

تستغرق الأعراض ما يصل إلى 10 يومًا لتظهر من آخر تواصل لك مع الشخص الذي أثبتت إصابته بـ COVID-19 سيساعد ذلك على حماية عائلتك وأصدقائك وهيئة الخدمات الصحية الوطنية. يمكن للعزل الذاتي في المنزل بهذه الطريقة أيضًا أن يحمي الأشخاص الأكثر ضعفًا في المجتمع، من خلال تقليل فرصة حدوث موجة ثانية من فيروس كورونا (كوفيد-19) في المجتمع الأوسع.

إذا كنت تعيش مع أطفال، حافظ على اتباع هذه الإرشادات بأفضل ما بوسعك، ونحن ندرك أنه لن تكون جميع هذه التدابير ممكنة.

قد يكون الأشخاص الذين يعيشون في موقع مسافر 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.

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 على نفسك والمقربين منك بأمان وبصحة جيدة، وبشكلٍ مثالي بما يتماشى مع أية خطط رعاية حالية.

قد يكون البقاء في المنزل لفترة طويلة أمرًا صعبًا ومحبطًا ووحيدًا لبعض الأشخاص. يحتوي موقع [Every Mind Matters](#) على معلومات ونصائح لمساعدتك على رعاية صحتك العقلية وعافيتك.

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 للفحص 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 يتم تغريمك في حالة عدم البقاء في المنزل والعزل الذاتي بعد نتيجة فحص إيجابية لـ COVID-19 ويتم إخطارك بواسطة فحص التتبع من NHS.

جهات الاتصال التي لن تتم مطالبتها بالعزل الذاتي اعتبارًا من 16 أغسطس

اعتبارًا من 16 أغسطس ، لن تتم مطالبتك بالعزل الذاتي إذا تم إخطارك بأنك على اتصال وثيق بشخص مصاب بـ COVID-19 وينطبق أي مما يلي:

- لقد تم تطعيمك بالكامل
- عمرك أقل من 18 سنة و 6 أشهر
- لقد شاركت في تجربة لقاح COVID-19 أو كنت جزءًا منها حاليًا
- لا يمكنك الحصول على التطعيم لأسباب طبية

التطعيم الكامل يعني أنك حصلت على لقاح COVID-19 المعتمد من وزارة الصحة في المملكة المتحدة ، و مر 14 يومًا على الأقل منذ تلقيك الجرعات الموصى بها من هذا اللقاح.

ستتصل بك NHS Test and Trace لإعلامك بأنه قد تم تحديد هويتك كجهة اتصال والتحقق مما إذا كنت مطالبًا قانونًا بالعزل الذاتي. إذا لم تكن ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي ، فسيتم تزويدك بالنصيحة بشأن الاختبار وإرشادك بشأن منع انتشار COVID-19. حتى إذا لم تكن لديك أعراض ، فسيُنصح بإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل في أسرع وقت ممكن. لن يُنصح الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 4 أعوام أو أقل بإجراء اختبار ما لم تكن الحالة الإيجابية هي أحد أفراد أسرته.

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 إذا 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 الأشخاص 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 مرتين في الأسبوع [اختبار LFD](#)

تنطبق هذه النصيحة حتى 10 أيام كاملة بعد آخر اتصال لك مع الشخص الذي أثبتت إصابته بفيروس COVID-19.

إذا كنت عاملاً في مجال الرعاية الصحية أو الاجتماعية تم تحديده على أنك جهة اتصال قريبة 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 والموصى به ارتدائه عند السفر في وسائل النقل العام أو المخصصة.

إذا ظهرت عليك أعراض في أي وقت ، حتى لو كانت خفيفة ، اعزل نفسك فورًا ، [قم بالترتيب لإجراء اختبار PCR COVID-19](#) واتبع [إرشادات للأشخاص الذين يعانون من أعراض COVID-19](#).

أعتقد أنني قد تواصلت مع شخص أثبتت إصابته بفيروس كورونا (كوفيد-19) ، ولكن لم يتم إبلاغي أو نصحي بالعزل الذاتي. ماذا يجب علي أن أفعل؟

سيتم إبلاغ الأشخاص الذين عليهم ان يعزلوا ذاتيا عادة بواسطة الفحص واتباع من الصحة القومية NHS Test and Trace بما فيه عبر تطبيق الصحة القومية لكوفيد-19. إذا كنت تعتقد أنك على اتصال بشخص مصاب بفيروس COVID-19 ولكن لم يتم إعلامك بعد من قبل NHS Test and Trace ، فيجب عليك اتباع الإرشادات بعناية بشأن [كيفية البقاء آمنًا من COVID-19 ومنع انتشاره](#). في هذه الحالة ، يمكنك الترتيب لإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR ، حتى لو لم تكن لديك أعراض ، لأنك قد تكون أكثر عرضة للإصابة.

إذا كنت قلقًا من احتمال ظهور أعراض COVID-19 لديك ، أو كنت تعيش مع شخص ظهرت عليه أعراض COVID-19 ، فاتبع [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي لديها COVID-19 محتمل أو مؤكد](#).

ماذا تفعل إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 خلال الـ 10 أيام من العزل الذاتي في المنزل

إذا ظهرت عليك الأعراض ، ابق في المنزل و [رتب لإجراء فحص تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR test لـ COVID-19](#).

بمجرد أن تبدأ الأعراض بالظهور، يجب عليك وعلى أي فرد في أسرتك اتباع [الدليل البقاء في المنزل: إرشادات للأسر في حالة التأكد من وجود إصابات بـ COVID-19 أو الشك في ذلك](#). إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية ، فاتبع نصيحة البقاء بالبيت Stay at Home guidance.

إذا كانت نتيجة الفحص سلبيةً، فلا يزال يتوجب عليك إكمال 10 أيام كاملة في العزل الذاتي، حيث لا تزال هنالك إمكانية لظهور أعراض COVID-19. يجب عليك الاستمرار في اتباع هذه الإرشادات.

هل يحتاج الأشخاص الذين أعيش معهم أيضًا إلى عزل ذاتي في المنزل معي لمدة 10 أيام؟

إذا كنت على تواصل مع شخص أثبتت إصابته بـ COVID-19، ولكن ليس لديك أعراض الإصابة، فإن الأشخاص الآخرين الذين يعيشون معك لا يحتاجون إلى عزل ذاتي. يجب أن يتبعوا الإرشادات بشأن [كيفية البقاء آمنًا من COVID-19](#) [ومنع انتشاره](#).

ماذا يجب علي أن أفعل إذا كنت أعيش مع شخص يعاني من أعراض الإصابة بـ COVID-19؟

إذا ظهرت أعراض الإصابة بفيروس على شخص تعيش معه، فإن النصيحة الطبية الواضحة هي أنه يجب أن يعزل نفسه في المنزل مع جميع الأشخاص الآخرين الذين يعيشون معه؛ وهذا يشملك.

في هذه الحالة يجب أن تتبع [الدليل البقاء في المنزل: إرشادات للأسر في حالة التأكد من وجود إصابات بـ COVID-19 أو الشك في ذلك](#).

أعتقد أنني كنت على تواصل وثيق مع شخص أجري له اختبار COVID-19، لكن لم يستلم نتيجة فحصه حتى الآن. ماذا يجب علي أن أفعل؟

إذا كنت تعتقد أنك على اتصال بشخص مصاب بفيروس COVID-19 ولكن لم يتم إعلامك بعد من قبل NHS Test and Trace ، فيجب عليك اتباع الإرشادات بعناية بشأن [كيفية البقاء آمنًا من COVID-19](#) [ومنع انتشاره](#). في هذه المرحلة لا تحتاج إلى عزل نفسك.

سيتم إبلاغ الأشخاص الذين عليهم ان يعزلوا ذاتيا عادة بواسطة الفحص والتتبع من الصحة القومية NHS Test and Trace بما فيه عبر تطبيق الصحة

القومية لكوفيد-19. إذا كنت تعتقد أنك على اتصال بشخص مصاب بفيروس COVID-19 ولكن لم يتم إعلامك بعد من قبل NHS Test and Trace ، فيجب عليك اتباع الإرشادات بعناية بشأن [كيفية البقاء آمنًا من COVID-19 ومنع انتشاره](#). في هذه الحالة ، يمكنك الترتيب لإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR ، حتى لو لم تكن لديك أعراض ، لأنك قد تكون أكثر عرضة للإصابة.

إذا كنت قلقًا من احتمال ظهور أعراض COVID-19 لديك ، أو كنت تعيش مع شخص ظهرت عليه أعراض COVID-19 ، فاتبع [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي لديها COVID-19 محتمل أو مؤكد](#).

ماذا تفعل إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 خلال 10 أيام من العزل الذاتي في المنزل

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 بعد 10 أيام من العزلة الذاتية ، فابق في المنزل ، وقم بإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل واتبع [ابق في المنزل: إرشادات للأسر في حالة التأكد من وجود إصابات بـ COVID-19 أو الشك في ذلك](#).

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، يجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام أخرى.

هل سأحتاج إلى عزل ذاتي إذا سبق لي أن أثبتت نتيجة فحصي أنني مصاب بفيروس كوفيد-19 ولكن تم إبلاغي الآن بأنني كنت على تواصل مع شخص مصاب بـ COVID-19؟

إذا كانت نتيجة فحصك السابق لـ COVID-19 إيجابية، فمن المحتمل أن جسمك قد طور مناعة قصيرة الأمد ضد المرض. إلا أنه ليس من المؤكد أن هذا سيحدث لكل شخص كان لديه COVID-19، ولا نعلم كم من الوقت قد تستمر أي مناعة ضد المرض.

إذا تم إعلامك بأنك كنت على تواصل مع شخص حصل على نتيجة فحص إيجابية COVID-19، يجب عليك عزل نفسك على الفور واتباع هذه الإرشادات.

مارس إجراءات الصحة والنظافة الجيدة لليدين والجهاز التنفسي

مارس إجراءات الصحة والنظافة الجيدة لليدين والجهاز التنفسي.

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.

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.

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

يمكنك العثور على المزيد من النصائح حول كيفية الحد من مخاطر الكوفيد-19 في منزلك على [GermDefence](#).

الدعم المالي أو العملي الآخر

بعد 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 بأنك 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 مصاباً بـ COVID-19](#).

إذا استطعت ، اطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران الخروج والحصول على الطعام والضروريات الأخرى لك. إذا لم يكن لديك أشخاصاً 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).

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.

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. قد يحق لك أيضًا الحصول على هذه الدفعة إذا كنت والدًا أو وصيًا على طفل طلب منه عزل نفسه. 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 للسلطة المحلية للحصول على المزيد من المعلومات حول [المساعدة والدعم المتاحين لك](#).

دعم إضافي من السلطات المحلية لأولئك الذين يعيشون حياة بدوية

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

دع مدير موقعك أو فريق الاتصال المحلي للجزر Gypsy و المسافرين Traveler 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 المنشآت 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 بتوعدك. يمكنك أيضاً استخدام تطبيق [what3words](#) إذا كانت هناك حالة طبية طارئة وتحتاج إلى خدمات لتأتي إليك.

المتطلبات القانونية للعزل الذاتي

قد يتم تغريمك إذا لم تبقى في المنزل وعزلت نفسك بعد نتيجة فحص إيجابية لـ COVID-19 ، أو إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته ، وتم إخطارك بواسطة NHS Test and Trace لعزل الذات. يعتبر أيضاً تقديم معلومات خاطئة عن عمد عن جهات اتصالك الوثيقة إلى NHS Test and Trace بمثابة جريمة.

قد يؤدي عدم الامتثال لهذه المتطلبات إلى غرامة تصل إلى 10000 جنيه
إسترليني. تنطبق هذه اللوائح في إنجلترا فقط.