



UK Health
Security
Agency

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

إذا كنت تعيش بنفس الأسرة مع شخص يعاني من أعراض فيروس كورونا (COVID-19) أو حصل على نتيجة إيجابية لفحص LFD أو PCR، اتبع [قواعد البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي من المحتمل أو المؤكد وجود COVID-19 فيها.](#)

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

1. ما الذي تغيّر

تم تغيير النصيحة للأشخاص الذين لديهم نتيجة اختبار LFD إيجابية. لم يعد مطلوباً منهم إجراء اختبار متابعة PCR، ويجب عليهم البقاء في المنزل والعزل الذاتي على الفور.

يجب أن يخضع الأشخاص الذين كانت نتيجة اختبارهم لـ LFD إيجابية لاختبار متابعة تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR فقط إذا كانوا:

- يرغبون في المطالبة بـ [مدفوعات دعم الاختبار والتتبع](#)

- لديهم حالة صحية تعني أنهم قد يكونون مناسبين لعلاجات COVID-19 الجديدة
- يخضعون لاختبارات LFD كجزء من برامج البحث أو المراقبة، ويطلب البرنامج منهم القيام بذلك

2. لمن توجه هذه الإرشادات

هذه الإرشادات مخصصة للأشخاص المتواصلين الذين ثبتت إصابتهم بـ COVID-19. يتعرض هؤلاء المتواصلون لخطر الإصابة بـ COVID-19 بأنفسهم في الـ 10 أيام القادمة ونشر الفيروس للآخرين، حتى إذا لم يكن لديهم أية أعراض.

هذه الإرشادات مخصصة للمواصلين الذين لا يعيشون في نفس المنزل مع الشخص الذي ثبتت إصابته بـ COVID-19.

إذا كنت تعيش في نفس المنزل الذي يعاني فيه شخص من أعراض لـ COVID-19 أو حصل على نتيجة إيجابية لاختبار PCR أو PCR ، فاتبع تعليمات البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي لديها COVID-19 محتمل أو مؤكد.

هناك إرشادات منفصلة للعاملين في مجال الرعاية الصحية والعاملين في مجالات الرعاية الاجتماعية.

3. أعراض COVID-19

أهم الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 هي 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 أيًا من الأعراض المذكورة أعلاه، فابق في المنزل و رتب لإجراء فحص الـ PCR. أنت لا تحتاج إلى إجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إذا كنت قد أجريت بالفعل اختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية.

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

4. ماذا نعني بـ "المتواصل"؟

المتواصل هو شخص كان قريباً من شخص أثبتت إصابته بـ COVID-19 بواسطة فحص تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR). يمكنك أن تكون متواصلاً في أي وقت من 2 يوماً قبل أن تظهر أعراض الشخص الذي ثبتت إصابته (أو، إذا لم تظهر عليه أية أعراض، من 2 يوماً قبل 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 حالياً 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 2 متر من شخص ما لأكثر من 15 دقيقة (إما كجهة اتصال لمرة واحدة ، أو تم ربطها معاً على مدار يوم واحد)
- قد يكون الشخص أيضاً على اتصال وثيق إذا كان قد سافر في نفس السيارة أو الطائرة كشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19.
- إذا تم التعرف عليك كمتواصل، فقد تم تقييمك على أنك معرض لخطر الإصابة بـ COVID-19، حتى لو لم تكن لديك أعراض حالياً. سيتم إخطارك من خلال NHS Test and Trace عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف أو عن طريق تطبيق NHS COVID-19، ويجب عليك اتباع جميع الإرشادات الواردة في هذا المستند.

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.

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

إذا تم إخطارك من قبل NHS Test and Trace بأنك على اتصال بشخص لديه نتيجة إيجابية لاختبار LFD أو PCR لـ COVID-19، فأنت ملزم قانونًا بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي ما لم تلتقي بواحد من الحالات التالية:

- لقد تم تطعيمك بالكامل التطعيم الكامل يعني أنك تلقيت 2 جرعة من [اللقاح المعتمد](#) مثل Pfizer BioNTech أو AstraZeneca أو Spikevax Moderna (سابقًا)؛ أنت أيضًا محصن بالكامل إذا كان لديك جرعة واحدة من لقاح Janssen أحادي الجرعة
- عمرك أقل من 18 عامًا
- لقد شاركت أو تشارك حاليًا في تجربة معتمدة للقاح COVID-19
- لا يمكنك الحصول على التطعيم لأسباب طبية

إذا لم تكن ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي، فاتبع الإرشادات الواردة أدناه بخصوص [جهات الاتصال التي لست ملزمة بالعزل الذاتي](#).

إذا كان عمرك 18 عامًا، فسيتم التعامل معك بنفس الطريقة التي يتم التعامل بها مع من هم دون 18 عامًا حتى سن 18 عامًا. في الأشهر، لإتاحة الوقت لك للحصول على التطعيم الكامل.

قد يتم إخطارك أيضًا من خلال تطبيق NHS Test and Trace بأنك على اتصال بشخص حصل على نتيجة إيجابية لاختبار LFD أو PCR لـ COVID-19. في هذه الحالة يجب عليك الاستمرار في اتباع النصائح المقدمة ضمن التطبيق.

6. الأشخاص المواصلين الذين لن تتم مطالبتهم بالعزل الذاتي

إذا تم إخطارك من قبل NHS Test and Trace بأنك على اتصال بشخص لديه نتيجة إيجابية لاختبار LFD أو PCR لـ COVID-19، وأنك تبلغ من العمر أكثر من 18 عامًا ولم يتم تطعيمك بالكامل، فأنت ملزم قانونًا بالعزل الذاتي. لا ينطبق هذا إذا كنت قد شاركت في تجربة لقاح COVID-19 معتمد أو لم تتمكن من الحصول على التطعيم لأسباب طبية.

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. هناك المزيد من المعلومات حول كيف تقوم بالعزل الذاتي لاحقًا في هذا الدليل. يجب عليك عدم الخروج حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى. ويجب القيام بأية تمارين بدنية داخل منزلك.

إذا احتجت لمساعدة 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.

6.1 كم من الوقت أحتاج إلى العزلة الذاتية

إذا كنت مطالبًا قانونًا بالعزل الذاتي، فإن فترة العزلة الخاصة بك تتضمن تاريخ آخر اتصال لك مع الشخص الذي حصل على نتيجة إيجابية لاختبار LFD أو PCR لـ COVID-19، والأيام الـ 10 الكاملة التالية. هذا يعني أنه إذا كان اتصالك الأخير معهم، على سبيل المثال، كان في أي وقت في يوم الـ 15 من الشهر، فستنتهي فترة العزلة في الساعة 23:59 يوم 25 من الشهر.

6.2 رتب لإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل أثناء فترة العزلة

يُنصح بإجراء اختبار PCR واحد في أسرع وقت ممكن أثناء عزل نفسك كجهة اتصال. يجب عليك إجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR هذا لأنك أكثر عرضة للإصابة. إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية، فسيساعد ذلك NHS Test and Trace على الاتصال سريعًا بالأشخاص الذين ربما أصيبوا بالفيروس منك. يمكن بعد ذلك نصحتهم حول كيفية حماية الآخرين.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR خلال فترة العزلة سلبية، فيجب عليك الاستمرار في العزلة الذاتية حيث لا يزال من الممكن أن تصاب بالعدوى وتنقل العدوى إلى الآخرين. ابق في المنزل طوال فترة العزلة الكاملة لتجنب تعريض الآخرين للخطر.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية، فاتبع [إرشادات البقاء في المنزل](#) للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بـ COVID-19، وابدأ فترة عزل أخرى. تبدأ فترة العزل الجديدة هذه من وقت إجراء اختبار PCR، بغض النظر عن مكانك في فترة العزل الأصلية التي تبلغ 10 أيام. هذا يعني أن فترة العزلة الإجمالية قد تكون أطول من 10 أيام.

إذا كنت قد أثبتت إصابتك بفيروس COVID-19 سابقًا، فمن المحتمل أن تكون قد طورت بعض المناعة ضد المرض. ومع ذلك، لا يمكن ضمان تطوير مناعة للجميع، أو إلى متى ستستمر مناعتهم. من الممكن أن تظل فحوصات البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية لبعض الوقت بعد الإصابة بفيروس COVID-19.

إذا كنت قد تلقيت سابقًا نتيجة إيجابية لاختبار COVID-19 PCR خلال آخر 90 يومًا وتم التعرف عليك كجهة اتصال لشخص مصاب بـ COVID-19، فلا ينبغي عليك إجراء اختبار PCR. لا يجب عليك إجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) إلا إذا ظهرت عليك أي من [الأعراض الرئيسية](#) لـ COVID-19.

6.3 اعتبارات خاصة بأسرتك أثناء العزلة الذاتية

إذا كنت مطالبًا قانونًا بالعزل الذاتي لأنك لم يتم تطعيمك بالكامل وكنت على اتصال بشخص مصاب بـ COVID-19 لا تعيش معه، فلن تحتاج أسرتك إلى عزل نفسها معك. يجب على الأشخاص في أسرتك توخي مزيد من الحذر لاتباع الإرشادات حول [كيفية البقاء آمنًا والمساعدة في منع انتشار COVID-19](#). من المهم جدًا أن يتبعوا هذه النصيحة حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة، حيث يمكن أن تستغرق الأعراض ما يصل إلى 10 أيام لتظهر من آخر اتصال لك مع الشخص الذي ثبتت إصابته بـ COVID-19، ومن الممكن أن تنتقل العدوى حتى لو لم يكن لديك أعراض.

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، وبشكل مثالي بما يتناسب 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 تم التعرف عليك كجهة اتصال لشخص مصاب بـ COVID-19 وتم إخبارك بالعزل الذاتي عن طريق [NHS Test and Trace](#) أو نصحك بالقيام بذلك من خلال تطبيق [NHS COVID-19 app](#)، فيمكن أن يحق لك الحصول على دفعة قدرها 500 جنيه إسترليني من السلطة المحلية الخاصة بك بموجب [نظام دفع الاختيار ودعم التتبع](#). قد يحق لك أيضًا الحصول على هذه الدفعة إذا كنت والدًا أو وصيًا على طفل طلب 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.

6.4 ماذا تفعل إذا ظهرت عليك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 خلال فترة العزلة

إذا كنت مطالبًا قانونًا بالعزل الذاتي لأنك على اتصال بشخص مصاب بـ COVID-19 وظهرت لك أي من [الأعراض الرئيسية](#) لـ COVID-19 خلال فترة العزلة، فابق في المنزل و [رتب لإجراء اختبار PCR](#).

بمجرد أن تبدأ الأعراض لديك ، يجب عليك أنت وأي فرد في أسرتك اتباع [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر في حالة التأكد من وجود إصابات بـ COVID-19 أو الشك في ذلك](#). إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية، يجب أن تستمر أنت وأسرتك في اتباع إرشادات البقاء في المنزل.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR سلبية، فلا يزال يتعين عليك إكمال 10 أيام كاملة من العزلة الذاتية، حيث لا يزال بإمكانك تطوير COVID-19. يجب عليك الاستمرار في اتباع هذه الإرشادات.

إذا ظهر على شخص تعيش معه أيًا من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 خلال فترة العزلة، فسوف يحتاج إلى عزل نفسه وإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR). يجب أن تتبع أنت وأسرتك إرشادات [البقاء في المنزل](#).

6.5 الأعراض بعد انتهاء فترة العزلة

إذا ظهرت عليك أي من [الأعراض](#) الرئيسية لـ COVID-19 بعد انتهاء فترة العزلة التي تبلغ 10 أيام، فابق في المنزل و [رتب لإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR](#). إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل إيجابية، فاتب [إرشادات البقاء في المنزل](#). يجب أن تبدأ فترة عزلة ذاتية جديدة. وهذه تبدأ عندما بدأت الأعراض الخاصة بك.

7. الأشخاص المتواصلون الذين ليسوا ملزمين قانونًا بالعزل الذاتي

إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بفيروس COVID-19، فأنت لست ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي إذا كنت قد تلقيت التطعيم بالكامل أو كان عمرك أقل من 18 عامًا. أنت أيضًا غير ملزم قانونًا بالعزل الذاتي إذا كنت قد شاركت في تجربة لقاح COVID-19 المعتمدة أو كنت حاليًا جزءًا من تجربة لقاح COVID-19 أو لم تتمكن من الحصول على التطعيم لأسباب طبية.

تقلل لقاحات COVID-19 من خطر إصابتك بمرض شديد إذا أصبت بـ COVID-19. إذا تم تطعيمك ضد COVID-19، فقد تظل مصابًا به وتنقله إلى الآخرين، حتى لو لم يكن لديك أية أعراض.

إذا كنت على اتصال بشخص مصاب بـ COVID-19، فأنت أكثر عرضة للإصابة. إذا لم تكن ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي، يُنصح بشدة بإجراء اختبارات LFD يوميًا لمدة 7 أيام.

تُعد اختبارات LFD جيدة جدًا في تحديد الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من فيروس كورونا ومن المرجح أن ينقلوا العدوى للآخرين، حتى لو لم تكن لديك أعراض. لذلك يُنصح بشدة بإجراء اختبارات LFD اليومية خلال الفترة التي تكون فيها أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

إذا كان عمرك 5 سنوات وما فوق وتم التعرف عليك على أنك جهة اتصال لشخص مصاب بـ COVID-19، ولكنك لست ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي، ننصحك بشدة بما يلي:

- قم بإجراء اختبار LFD كل يوم لمدة 7 أيام، أو حتى 10 أيام منذ آخر اتصال لك مع الشخص الذي ثبتت إصابته بـ COVID-19 إذا كنت هذا في وقت سابق
- قم بإجراء هذا الاختبار اليومي قبل مغادرة المنزل لأول مرة في ذلك اليوم

إذا تم إخطارك من قبل NHS Test and Trace بأنك على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 ولكن لم يتمكنوا من إخبارك بتاريخ اتصالك بهذا الشخص، فيجب عليك إجراء اختبار LFD كل يوم لمدة 7 أيام.

إذا أجريت اختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية، فيجب عليك عزل نفسك على الفور لمنعك من نقل العدوى إلى أشخاص آخرين واتباع إرشاداتنا [في المنزل](#). يجب أن تبدأ فترة عزلك ذاتية جديدة تبدأ من تاريخ إجراء الاختبار الإيجابي.

إذا كانت نتيجة اختبار LFD سلبية، فمن المحتمل أنك لم تكن معديًا في وقت إجراء الاختبار لتقليل فرصة انتقال COVID-19 للآخرين، ننصحك بشدة بما يلي:

- قلل من الاتصال الوثيق بأشخاص خارج أسرتك، خاصة في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية
- اعمل من المنزل إذا كنت قادرًا على ذلك
- ارتدي غطاء للوجه في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية وفي الأماكن التي تكون فيها على اتصال وثيق بأشخاص آخرين
- حد من الاتصال بأي شخص معرض لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير إذا أصيب بـ COVID-19

- اتبع الإرشادات بشأن [كيفية الحفاظ على سلامتك والمساعدة في منع انتشار المرض](#)

اتبع هذه النصيحة لمدة 10 أيام بعد آخر اتصال لك مع الشخص الذي ثبتت إصابته بـ 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 والذين يحضرون عادةً في مكان تعليمي أو رعاية أطفال والذين تم تحديدهم على أنهم جهة اتصال وثيقة، في حضور المكان كالمعتاد.

لا ينصح باختبارات LFD المنتظمة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات. إذا كانوا يعيشون مع شخص مصاب بـ COVID-19، فلا يزال مهم قانونًا عزل أنفسهم، ولكن يجب عليك الحد من اتصالهم بأي شخص معرض لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير إذا أصيب بـ COVID-19.

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

7.1 أعتقد أنني كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19، لكن لم يتم إخطاري ونصحني بالعزل الذاتي. ماذا يجب علي أن أفعل؟

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 آمناً من COVID-19 ومنع انتشاره](#). في هذه الظروف، يمكنك الترتيب لإجراء اختبارات LFD كل يوم لمدة 7 أيام أو حتى 10 أيام منذ آخر اتصال لك مع الشخص الذي ثبتت إصابته بـ COVID-19 إذا كان هذا في وقت سابق، حتى إذا لم تكن لديك أعراض. هذا لأنك قد تكون أكثر عرضة للإصابة.

7.2 أعتقد أنني كنت على اتصال وثيق بشخص يتم اختباره من أجل COVID-19، لكن ليس لديه نتيجة اختبار 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](#) حتى يحصلوا على نتيجة الاختبار الخاصة بهم.

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

7.3 إعمل على النظافة الجيدة لليدين والجهاز التنفسي وحافظ على تهوية منزلك جيدًا

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](#).

7.4 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 لاختبار LFD أو اختبار PCR، 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 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).

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 للحصول على هذه الدفعة إذا كنت تعيش في إنجلترا وأخبرتكم NHS Test and Trace بالعزل الذاتي أو نصحك تطبيق NHS COVID-19 بالعزل الذاتي.

سيُطلب منك أيضًا استيفاء شروط جميع المعايير التالية:

- 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 مزيد من المعلومات حول [المساعدة والدعم المتاح لك](#).

8. دعم إضافي من السلطات المحلية لأولئك الذين يعيشون حياة بدوية

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

دع مدير موقعك أو فريق الاتصال المحلي للـ 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. تتوفر 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 تطبيق [what3words](#) إذا كانت هناك حالة طبية طارئة وتحتاج إلى خدمات لتأتي إليك.

Withdrawn February 2022