



UK Health
Security
Agency

راهنمایی برای افراد طرف تماس با افرادی که ابتلاء آنها به کروناویروس (COVID-19) تأیید شده است و با آن فرد زندگی نمی کنند

اگر با فردی که علائم کروناویروس (COVID-19) را دارد یا نتیجه آزمایش LFD یا PCR وی مثبت بوده است، [از در منزل بماند: رهنمودهایی برای خانوارهایی که در آنها مورد تأیید شده COVID-19 وجود دارد](#) پیروی کنید.

اگر با فردی که تست COVID-19 مثبت داشته است در تماس نزدیک بوده‌اید، اما با او زندگی نمی‌کنید، دستورالعمل‌های زیر را رعایت کنید.

1. چه چیزی تغییر کرده است

توصیه برای افرادی که نتیجه تست LFD آنها مثبت بوده است تغییر کرده است. آنها دیگر نیازی به انجام آزمایش PCR بعدی ندارند و باید بلافاصله در خانه بمانند و خود را قرنطینه شخصی کنند.

افرادی که نتیجه تست LFD آنها مثبت بوده است فقط در موارد زیر باید آزمایش PCR بعدی را انجام دهند:

- اگر می‌خواهند برای [پرداخت کمکی آزمایش و ردیابی](#) تقاضا بدهند

- اگر مشکل پزشکی دارند که به این معنی است که ممکن است برای درمان های جدید COVID-19 فردی مناسب باشند
- اگر تست های LFD را به عنوان بخشی از برنامه های تحقیقاتی یا نظارتی انجام می دهند و این برنامه از آنها می خواهد که این کار را انجام دهند

2. این راهنمایی برای چه کسی است

این راهنمایی برای طرفهای تماس افرادی است که تست COVID-19 آنها مثبت بوده است. این طرفهای تماس در معرض خطر ابتلاء به COVID-19 در 10 روز آینده و انتشار ویروس به دیگران هستند، حتی اگر علائمی نداشته باشند.

این راهنما برای طرفهای تماسی است که با فردی که آلوده به COVID-19 وی مثبت شده است در یک خانواده زندگی نمی کنند.

اگر با فردی که علائم COVID-19 دارد و یا فردی که نتیجه تست LFD یا PCR او مثبت شده است در یک خانوار زندگی می کنید، از در منزل بماند؛ رهنمودهایی برای خانوارهایی که در آنها مورد احتمالی یا تایید شده COVID-19 وجود دارد پیروی کنید.

رهنمودهایی برای افرادی که در محیط های مراقبت بهداشتی یا اجتماعی قرار دارند به صورت جداگانه موجود می باشند.

3. علائم COVID-19

علائم اصلی COVID-19 شروع اخیر یکی از موارد زیر است:

- شروع تازه سرفه مستمر
 - تب بالا
 - از بین رفتن یا تغییر در حس طبیعی چشائی یا بویائی (آنوسمیا)
- برای اکثر مردم، COVID-19 یک بیماری خفیف خواهد بود. با این حال، اگر هر یک از علائم ذکر شده در بالا را دارید، حتی اگر علائم شما خفیف باشند، در خانه بمانید و همه‌هنگی های لازم را برای انجام آزمایش PCR انجام دهید. اگر قبلاً آزمایش LFD را انجام داده اید و نتیجه مثبت بوده است، نازی به انجام آزمایش PCR نیست.

چندین علائم دیگر در ارتباط با COVID-19 وجود دارند. این علائم ممکن است دلیل دیگری داشته باشند و به تنهایی دلیلی برای انجام آزمایش PCR COVID-19 نیستند. اگر در مورد علائم خود نگرانی دارید، مشاوره پزشکی دریافت کنید.

4. منظور از طرف تماس چیست

طرف تماس به شخصی گفته می‌شود که به فردی نزدیک بوده است که آزمایش COVID-19 او مثبت شده است. از 2 روز قبل از آنکه فردی که آزمایش او مثبت شده علائم خود را نشان دهد (یا اگر هیچ علامتی نداشت، از 2 روز قبل از تاریخ انجام آزمایش مثبت) و تا 10 روز پس از آن با شما تماس بگیرید- چرا که این زمانی است که آنها می‌توانند عفونت را به دیگران منتقل کنند. ارزیابی خطر ممکن است برای تعیین این مورد انجام شود، اما طرف تماس می‌تواند:

- هر کسی که در یک خانوار با فرد دیگری زندگی می‌کند که علائم COVID-19 دارد یا آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است
- هر کسی که هر یک از انواع تماس زیر را با فردی که تست COVID-19 او مثبت شده داشته است:
 - تماس مستقیم از جمله سرفه کردن یا مکالمه رو در رو در فاصله یک متری
 - حضور در فاصله یک متری به مدت یک دقیقه یا بیشتر بدون تماس رو در رو
 - حضور برای مدت بیش از 15 دقیقه در فاصله 2 متری شخصی دیگر (این تماس می‌تواند برای یک بار و یا در مجموع طول روز باشد)

اگر فردی با یک وسیله نقلیه یا هواپیما با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت شده است، سفر کرده باشد، ممکن است با او تماس نزدیک داشته باشد.

اگر به عنوان یک طرف تماس شناسایی شده اید، حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید، چنین ارزیابی می‌شود که در معرض خطر ابتلا به COVID-19 هستید. توسط NHS Test and Trace از طریق پیامک، ایمیل یا تلفن یا از طریق برنامه NHS COVID-19 به شما اطلاع داده می‌شود و باید تمام دستورالعمل‌های موجود در این متن را دنبال کنید.

تعامل از طریق صفحه Perspex (یا مشابه) با فردی که تست COVID-19 مثبت داشته است معمولاً به عنوان تماس در نظر گرفته نمی‌شود، به

شرطی که هیچ تماس دیگری مانند موارد موجود در لیست بالا صورت نگرفته باشد.

5. اگر طرف تماس فردی هستید که تست COVID-19 مثبت داشته است، چه کاری باید انجام دهید

اگر توسط NHS Test and Trace به شما اطلاع داده شود که با فردی تماس داشته اید که نتیجه آزمایش LFD یا PCR او برای COVID-19 مثبت بوده است، از نظر قانونی موظف هستید در خانه بمانید و خود را قرنطینه شخصی کنید، مگر اینکه یکی از شرایط زیر را داشته باشید:

- کاملاً واکسینه شده باشید واکسیناسیون کامل به معنای دریافت 2 دوز از [واکسن مورد تایید](#) مانند AstraZeneca، Pfizer BioNTech، یا Spikevax (Moderna سابق) می باشد؛ همچنین اگر یک دوز از واکسن تک دوز Janssen را دریافت کرده باشید، به طور کامل واکسینه شده محسوب می شوید
- زیر 18 سال سن داشته باشید
- در برنامه آزمایشی تأیید شده واکسین COVID-19 شرکت کرده اید یا در حال حاضر بخشی از آن هستید
- به دلایل پزشکی نمی توانید واکسینه شوید

اگر به دلایل قانونی مجبور به قرنطینه شخصی نیستید، از رهنمود زیر برای [افراد طرف تماس که مجبور به قرنطینه شخصی نیستند](#) پیروی کنید.

اگر 18 سال سن دارید، با شما مانند افراد زیر 18 سال برخورد می شود تا به سن 18 سالگی و 6 ماه برسید تا به شما فرصت داده شود به طور کامل واکسینه شوید.

همچنین ممکن است توسط NHS Test and Trace app به شما اطلاع داده شود که با فردی در تماس بوده اید که نتیجه آزمایش LFD یا PCR او برای COVID-19 مثبت بوده است. در این صورت باید توصیه های ارائه شده در اپلیکیشن را رعایت کنید.

6. طرفهای تماسی که از لحاظ قانونی ملزم به قرنطینه شخصی هستند

اگر از طریق NHS Test and Trace به شما اطلاع داده شد که با فردی در تماس بوده اید که نتیجه آزمایش LFD یا PCR او برای COVID-19 مثبت بوده است، و شما بالای 18 سال سن دارید و به طور کامل واکسینه نشده اید، از لحاظ قانونی ملزم به قرنطینه شخصی هستید. اگر در برنامه آزمایشی واکسن تائید شده COVID-19 شرکت کرده باشید یا در حال انجام آن هستید یا به دلایل پزشکی قادر به دریافت واکسن نیستید، مشمول این امر نمی شوید.

قرنطینه شخصی به این معنی است که باید در خانه بمانید و خانه را ترک نکنید. به محل کار، مدرسه یا مکان های عمومی نروید و از وسایل نقلیه عمومی یا تاکسی استفاده نکنید. در بخشهای بعدی این راهنما اطلاعات بیشتری در مورد نحوه قرنطینه شخصی وجود دارند. حتی برای خرید مواد غذایی یا سایر لوازم ضروری به جز در شرایط خاص بیرون نروید. هر ورزشی باید در خانه، حیاط یا فضای باز خصوصی انجام شود.

از دوستان یا بستگان بخواهید که در خرید مواد غذایی، خریدهای دیگر یا تحویل دارو یا پیاده روی سگ کمک کنند. همچنین می توانید خریدها و دارو خود را به صورت تلفنی یا آنلاین سفارش دهید. رانندگان تحویل کالا نباید به درون خانه شما بیایند، بنابراین مطمئن شوید که از آنها بخواهید اقلام را بیرون بگذارند.

6.1 چه مدت به قرنطینه شخصی نیاز دارم

اگر از نظر قانونی ملزم به قرنطینه شخصی هستید، دوره قرنطینه شامل تاریخ آخرین تماس شما با فردی است که نتیجه آزمایش LFD یا PCR او برای COVID-19 مثبت بوده است به اضافه 10 روز کامل بعدی. این بدان معناست که اگر برای مثال آخرین تماس شما با او در هر زمانی در روز 15ام ماه باشد، دوره قرنطینه شما در ساعت 23:59 روز 25ام به پایان می رسد.

6.2 انجام آزمایش PCR را در طول دوره قرنطینه هماهنگ کنید

به شما توصیه می شود در زمانی که به عنوان طرف تماس در قرنطینه شخصی هستید، هر چه سریعتر یک آزمایش PCR انجام دهید. شما باید این آزمایش PCR را انجام دهید زیرا در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء هستید. اگر نتیجه آزمایش PCR شما مثبت باشد، این به NHS Test and Trace کمک می کند تا سریعاً با افرادی که ممکن است ویروس را از شما گرفته باشند تماس بگیرد. سپس می توان به آنها اطلاع داد که چگونه می توانند از افراد دیگر محافظت کنند.

اگر نتیجه آزمایش PCR شما در طول دوره قرنطینه شخصی منفی باشد، باید به قرنطینه خود ادامه دهید، زیرا ممکن است عفونی شوید و عفونت را به دیگران منتقل کنید. برای اینکه دیگران را در معرض خطر قرار ندهید تا پایان دوره قرنطینه شخصی خود در خانه بمانید.

اگر نتیجه آزمایش PCR شما مثبت شد، از [راهنمای ماندن در منزل](#) برای افرادی که نتیجه تست COVID-19 آنها مثبت شده است پیروی کنید و یک دوره قرنطینه شخصی جدید شروع کنید. صرف نظر از اینکه در چندمین روز دوره قرنطینه 10 روزه اصلی خود هستید، این دوره قرنطینه جدید از زمانی شروع می شود که شما آزمایش PCR را انجام دادید. این بدین معنی است که کل دوره قرنطینه ممکن است بیش از 10 روز باشد.

اگر قبلاً آزمایش COVID-19 شما مثبت بوده است، احتمالاً در زمان شما در برابر این بیماری مصونیت ایجاد شده است. با این حال، نمی توان تضمین کرد که در همه مصونیت ایجاد می شود یا اینکه این مصونیت چقدر دوام می آورد. این امکان وجود دارد که برای مدتی پس از ابتلا به COVID-19 تست های PCR مثبت شوند.

اگر قبلاً نتیجه آزمایش PCR COVID-19 مثبت در 90 روز گذشته دریافت کرده اید و به عنوان طرف تماس با فرد مبتلا به COVID-19 شناسایی شده اید، نباید آزمایش PCR انجام دهید. فقط در صورتیکه یکی از [علائم اصلی](#) COVID-19 را داشتید باید آزمایش PCR بدهید.

6.3 ملاحظات مربوط به خانواده خود در زمانی که در قرنطینه شخصی هستید

اگر از نظر قانونی ملزم به قرنطینه شخصی هستید زیرا به طور کامل واکسینه نشده اید و طرف تماس فردی مبتلا به COVID-19 هستید که با او زندگی نمی کنید، خانواده شما نیاز ندارد با شما قرنطینه شود. افراد خانواده شما باید مراقبت بیشتری انجام دهند و رهنمودهای مرتبط با [نحوه ایمن ماندن و کمک به جلوگیری از انتشار COVID-19](#) را رعایت کنند. بسیار مهم است که آنها این توصیه را رعایت کنند، حتی اگر حال شما خوب است، زیرا علائم ممکن است تا 10 روز از آخرین تماس شما با فردی که آزمایش COVID-19 مثبت داشته است طول بکشد تا ظاهر شود و امکان انتقال عفونت وجود دارد، حتی اگر علائمی نداشته باشید.

اگر شما یا کسانی که با آنها زندگی می کنید، شرایطی مانند اختلالات یادگیری، اوتیسم یا بیماری روانی حاد داشته باشید، همه این اقدامات امکان پذیر نخواهند بود. لطفاً در حالی که مراقب ایمنی و سلامت خود و اطرافیانان

هستید این راهنما را تا جایی که می‌توانید رعایت کنید؛ بهترین کار این است که این اقدامات مطابق با برنامه‌های مراقبتی باشند.

ماندن در خانه برای مدت طولانی می‌تواند برای برخی افراد سخت، خسته کننده بوده و باعث شود که احساس تنهایی کنند. وب سایت [Every Mind Matters](#) حاوی اطلاعات و توصیه‌هایی برای سلامت و تندرستی روانی شما می‌باشد.

اگر به عنوان طرف تماس با فرد مبتلا به COVID-19 شناسایی شده‌اید و از طرف [NHS Test and Trace](#) یا [NHS COVID-19 app](#) به شما گفته شده است که خود را قرنطینه شخصی کنید، تحت [طرح پرداخت حمایتی Test and Trace](#) ممکن است واجد شرایط دریافت یک پرداخت 500 پوندی از طرف مقامات محلی خود باشید. همچنین اگر یکی از والدین یا سرپرست کودکی هستید که به او گفته شده است خود را قرنطینه شخصی کند، ممکن است واجد شرایط دریافت این پرداخت باشید.

اگر توسط NHS Test and Trace به شما اطلاع داده شود که باید خود را قرنطینه کنید و اگر در خانه نمانید و خود را قرنطینه نکنید، ممکن است جریمه شوید.

6.4 در صورت بروز هر یک از علائم اصلی COVID-19 در طول دوره قرنطینه چه باید کرد

اگر به دلیل تماس با فرد مبتلا به COVID-19 از لحاظ قانونی ملزم به قرنطینه شخصی هستید و هر یک از [علائم اصلی COVID-19](#) را در دوره قرنطینه شخصی از خود نشان دادید، در منزل بمانید و [تست PCR را هماهنگ کنید](#).

به محض اینکه علائم شما شروع شد، شما و هر فرد دیگر در خانوار شما باید از این رهنمودها پیروی کنید [در منزل بمانید: رهنمودهایی برای خانوارهایی که در آنها مورد احتمالی با تأیید شده COVID-19 وجود دارد](#). اگر نتیجه آزمایش PCR شما مثبت باشد، شما و خانواده‌تان باید به پیروی از رهنمود ماندن در خانه ادامه دهید.

اگر نتیجه آزمایش PCR شما منفی است، باید 10 روز کامل خود را قرنطینه کنید، زیرا ممکن است همچنان به COVID-19 مبتلا شوید. به پیروی از این راهنمایی ادامه دهید.

اگر فردی که با او زندگی می‌کنید هر یک از علائم اصلی COVID-19 را در طول دوره قرنطینه از خود نشان دهد، باید خود را قرنطینه کرده و آزمایش

PCR انجام دهد. شما و خانواده خود باید از [رهنمودهای ماندن در منزل](#) پیروی کنید.

6.5 علائم پس از پایان دوره قرنطینه

اگر هر کدام از [علائم](#) اصلی COVID-19 را 10 روز پس از آنکه دوره قرنطینه شما به پایان رسید از خود نشان دادید، در منزل بمانید و [تست PCR را هماهنگ کنید](#). اگر نتیجه تست PCR شما مثبت بود، از [رهنمودهای ماندن در منزل](#) پیروی کنید. باید یک دوره قرنطینه شخصی جدید را شروع کنید. این دوره از زمانی شروع می شود که علائم شما شروع شد.

7. طرفهای تماس که از لحاظ قانونی ملزم به قرنطینه شخصی نیستند

اگر با فردی در تماس بوده اید که تست COVID-19 مثبت داشته است، اگر واکسینه شده اید یا زیر 18 سال هستید، از نظر قانونی ملزم به قرنطینه شخصی نیستید. همچنین اگر در برنامه آزمایشگاه تایید شده واکسن کووید-19 شرکت کرده اید یا در حال مشارکت در آن هستید یا به دلایل پزشکی قادر به واکسینه شدن نیستید، از لحاظ قانونی ملزم نیستید خود را قرنطینه شخصی کنید.

واکسن‌های COVID-19 خطر ابتلا به COVID-19 را کاهش می‌دهند. اگر در برابر COVID-19 واکسینه شده باشید، ممکن است همچنان به این بیماری مبتلا شوید و آن را به دیگران منتقل کنید، حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشید.

اگر با فردی که مبتلا به COVID-19 است تماس داشته اید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به COVID-19 شدن هستید. اگر از لحاظ قانونی مجبور نیستید خود را قرنطینه شخصی کنید، اکیداً به شما توصیه می شود که روزانه آزمایش LFD را به مدت 7 روز انجام دهید.

تست‌های LFD در شناسایی افرادی که سطح بالایی از کروناویروس دارند و به احتمال زیاد عفونت را به دیگران منتقل می‌کنند، بسیار خوب هستند، حتی اگر علائمی نداشته باشید. بنابراین اکیداً به شما توصیه می شود که روزانه آزمایش LFD را در طول دوره ای که در معرض بالاترین خطر ابتلاء به عفونت هستید، انجام دهید.

اگر سن شما 5 سال به بالا است و به عنوان طرف تماس یکی از افراد مبتلا به COVID-19 شناخته شده‌اید، اما از لحاظ قانونی ملزم به قرنطینه شدن نیستید، اکیداً به شما توصیه می‌شود:

- به مدت 7 روز، یا تا 10 روز از آخرین تماس خود با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت شده است، در صورتی که این آزمایش زودتر باشد، هر روز آزمایش LFD انجام دهید
- این آزمایش روزانه را قبل از ترک خانه برای اولین بار در آن روز انجام دهید

اگر از طرف NHS Test and Trace به شما اطلاع داده شده است که طرف تماس فردی بوده اید که تست COVID-19 او مثبت شده است اما نتوانسته اند تاریخ تماس شما با این شخص را به شما بگویند، باید هر روز به مدت 7 روز یک آزمایش LFD انجام دهید.

اگر آزمایش LFD دادید و نتیجه آن مثبت شد، باید بلافاصله خود را قرنطینه شخصی کنید تا از انتقال عفونت به افراد دیگر جلوگیری کنید. [رهنمودهای ماندن در منزل](#) پیروی کنید. شما باید یک دوره قرنطینه شخصی جدید را از تاریخی که نتیجه تست مثبت شد شروع کنید.

اگر نتیجه آزمایش LFD شما منفی است، به احتمال زیاد در زمان انجام آزمایش عفونی نبوده اید. برای کاهش بیشتر احتمال انتقال COVID-19 به دیگران، اکیداً به شما توصیه می شود:

- تماس نزدیک با افراد خارج از خانه را محدود کنید، به خصوص در فضاهای شلوغ، سرپوشیده یا دارای تهویه ضعیف
- اگر می توانید از خانه کار کنید
- در فضاهای شلوغ، سرپوشیده یا دارای تهویه ضعیف و جایی که در تماس نزدیک با افراد دیگر هستید، از پوشش صورت استفاده کنید
- در صورت آلوده شدن به COVID-19، تماس با افرادی را که در معرض خطر بیشتر بیماری شدید هستند محدود کنید
- از [رهنمودهای مرتبط با نحوه ماندن در منزل و کمک به جلوگیری از انتشار](#) بیماری پیروی کنید

این توصیه را تا 10 روز پس از آخرین تماس خود با فردی که تست COVID-19 او مثبت شده است، پیروی کنید.

اگر شما کارمند مراقبت اجتماعی یا بهداشتی هستید و به عنوان طرف تماس شناسایی شده اید و از قرنطینه شخصی معاف هستید، [رهنمودهای بیشتر](#) موجود می باشد که باید برای جلوگیری از خطر انتشار COVID-19 در این محیطها آنها را رعایت کنید.

کودکان و نوجوانان زیر 18 سال که معمولاً در یک محیط آموزشی یا مراقبت از کودکان حضور دارند و به عنوان یکی از افراد دارای تماس نزدیک شناخته شده اند، باید طبق روال عادی در این مکان حضور پیدا کنند.

آزمایشات منظم LFD برای کودکان زیر 5 سال توصیه نمی شود. اگر آنها با فردی مبتلا به COVID-19 زندگی می کنند، از لحاظ قانونی ملزم به قرنطینه شدن نیستند، اما باید تماس آنها را با افرادی که در صورت ابتلا به COVID-19 شدیداً بیمار خواهند شد، محدود کنید.

اگر هر زمان هر کدام از [علائم اصلی COVID-19](#) را از خود نشان دادید، حتی اگر ملایم باشند، بلافاصله خود را قرنطینه شخصی کنید، [تست COVID-19](#) [PCR را هماهنگ کنید](#) و از [راهنمای افرادی که علائم COVID-19 را دارند](#) پیروی نمایید.

7.1 فکر می‌کنم با فردی که تست COVID-19 او مثبت شده است تماس داشته‌ام، اما به من اطلاع داده نشده است و به من توصیه نشده است که خود را قرنطینه شخصی کنم. چه کاری باید انجام دهم؟

طرفهای تماسی که نیاز به قرنطینه شدن دارند معمولاً از طریق NHS Test and Trace از جمله NHS COVID-19 app مطلع می‌شوند و به آنها توصیه می‌شود که این کار را انجام دهند. اگر فکر می‌کنید در تماس با فرد مبتلا به COVID-19 بوده اید ولی NHS Test and Trace هنوز به شما اطلاع نداده است، باید با دقت از رهنمودهای [نحوه ایمن ماندن و جلوگیری از انتشار COVID-19](#) پیروی کنید. در این شرایط می‌توانید به مدت 7 روز یا تا 10 روز از آخرین تماس خود با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت شده است، هر روز آزمایش LFD انجام دهید، حتی اگر علائمی نداشته باشید. این بدین دلیل است که شما ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلاء به این بیماری باشید.

7.2 فکر می‌کنم با فردی که آزمایش COVID-19 داده است در تماس نزدیک بوده‌ام، اما او هنوز نتیجه آزمایش را دریافت نکرده است. چه کاری باید انجام دهم؟

اگر فکر می‌کنید با فردی مبتلا به COVID-19 تماس داشته اید که هنوز نتیجه آزمایش خود را دریافت نکرده است، باید به دقت رهنمودهای مرتبط با [نحوه ایمن ماندن و جلوگیری از انتشار COVID-19](#) را رعایت کنید. در این مرحله نیازی نیست که خود را قرنطینه شخصی کنید.

طرفهای تماسی که نیاز به قرنطینه شدن دارند معمولاً از طریق NHS Test and Trace از جمله NHS COVID-19 app مطلع می‌شوند و به آنها توصیه می‌شود که این کار را انجام دهند. اگر فکر می‌کنید در تماس با فردی مبتلا به COVID-19 بوده‌اید ولی به آن شخص هنوز از طرف NHS Test and Trace اطلاع داده نشده است، باید با دقت رهنمودهای مرتبط با [نحوه ایمن ماندن و جلوگیری از انتشار COVID-19](#) را رعایت کنید تا وی نتیجه آزمایش خود را بگیرد.

اگر نگرانید که علائم COVID-19 دارید یا با فردی که این علائم را دارد زندگی می‌کنید، از [در خانه بمانید: رهنمودهایی برای خانواده‌هایی با مورد احتمالی COVID-19](#) پیروی کنید.

7.3 بهداشت دست و تنفس را به خوبی رعایت و خانه خود را به خوبی تهویه کنید

همه باید بهداشت دست و تنفس را رعایت کنند. دستان خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید، به خصوص بعد از سرفه، عطسه و گرفتن بینی و قبل از خوردن غذا یا دست زدن به غذا. دست‌های خود را مرتباً تمیز کنید و از دست زدن به صورت خودداری کنید.

با استفاده از دستمال یک بار مصرف دهان و بینی خود را در زمان عطسه و سرفه بپوشانید. اگر دستمال کاغذی ندارید، بر روی چین آرنج خود سرفه یا عطسه کنید نه روی دستانتان.

دستمال را بلادرنگ در سطل زباله بیندازید و دستان خود را بشویید.

اجازه دهید هوای تازه در قسمت‌های داخل ساختمان، به خصوص قسمت‌های مسکونی مشترک، به خوبی گردش داشته باشد. برای افزایش جریان هوا می‌توانید:

- پنجره‌ها را تا جای ممکن باز کنید
- درها را باز کنید
- اطمینان حاصل کنید که همه دریچه‌ها باز هستند و جریان هوا مسدود نشده است
- هواکش‌ها (مثلاً در حمام) را برای مدت طولانی‌تر از حد معمول پس از استفاده روشن بگذارید و در را بسته نگه دارید

رهنمود های بیشتر درباره کاهش خطرات کووید-19 در خانه را می توانید در [مقاله با میکرب ها](#) مشاهده نمایید.

7.4 کمک مالی و سایر انواع حمایت‌های عملی

قرنطینه شخصی یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانیم برای جلوگیری از انتشار ویروس و محافظت از دوستان و خانواده، جامعه و NHS انجام دهیم. اگر یکی از [علائم](#) اصلی COVID-19 را دارید، نتیجه آزمایش LFD یا PCR شما مثبت شده است، یا به شما گفته شده است که با فردی تماس داشته‌اید که آزمایش COVID-19 وی مثبت بوده است، قرنطینه شخصی بهترین راه برای کاهش خطر انتقال آن به دیگران است. اگر به شما گفته شده که خود را قرنطینه شخصی کنید، باید فوراً این کار را انجام دهید. [مشاهده حمایت در دسترس در صورتی که COVID-19 روی زندگی شما تاثیر گذاشته است.](#)

اگر می‌توانید، از دوستان، خانواده یا همسایه‌ها بخواهید که بیرون بروند و برای شما غذا و سایر وسایل ضروری را تهیه کنند. اگر کسی را ندارید که به شما کمک کند، ممکن است موسسات خیریه یا گروه‌های اجتماعی وجود داشته باشند که بتوانند در منطقه شما کمک فراهم نموده یا مغازه‌ها، بازارها و عمده‌فروشان محلی شما ممکن است خدمات تحویل (از طریق تلفن یا ایمیل) را ارائه دهند.

بررسی کنید که آیا محله یا جامعه محلی شما سیستمی داوطلبانه دارد که می‌تواند به شما کمک کند مواد لازم را به شما ارائه دهد یا ممکن است پشتیبانی دیگری به شما ارائه دهد. از دوستان یا خانواده بخواهید که هر چیزی را که نیاز دارید به شما تحویل دهند یا به صورت آنلاین یا تلفنی سفارش دهند، و مطمئن شوید که این کالاها بیرون از خانه گذاشته شوند تا آنها را بردارید.

برنامه پاسخ دهندگان داوطلب NHS هنوز برای کمک به کسانی که به آن نیاز دارند در دسترس است. داوطلبان می‌توانند خرید، دارو و سایر لوازم ضروری را تهیه کنند و تحویل دهند و همچنین می‌توانند به طور منظم تماس تلفنی دوستانه برقرار کنند. برای ارجاع شخصی، بین ساعات 8 صبح و 8 شب در 7 روز هفته با شماره 08081963646 تماس بگیرید یا برای اطلاعات بیشتر به [NHS Volunteer Responders](#) مراجعه کنید. همچنین ممکن است خدمات داوطلبانه یا اجتماعی دیگری در منطقه شما وجود داشته باشند که بتوانید برای کمک به آنها دسترسی داشته باشید.

اگر به دلیل COVID-19 قادر نیستید کار کنید، برای مشاهده کمک موجود برای شما به رهنمود [اداره کار و بازنشستگی](#) مراجعه کنید. اگر لازم است که

در منزل بمانید و خود را قرنطینه شخصی کنید، ممکن است مشمول یک پرداخت 500 پوندی از طریق [طرح پرداخت حمایتی NHS Test and Trace](#) باشید. همچنین اگر والدین یا قیم کودکی هستید که به او گفته شده است خود را قرنطینه شخصی کند، ممکن است مشمول این پرداخت باشید. شما می توانید به صورت آنلاین یا از طریق [NHS COVID-19 app](#) برای طرح پرداخت حمایتی NHS Test and Trace تقاضا دهید.

اگر در انگلستان زندگی می کنید و NHS Test and Trace به شما گفته است که خود را قرنطینه شخصی کنید یا NHS COVID-19 app به شما توصیه کرده است که خود را قرنطینه شخصی کنید، واجد شرایط این پرداخت خواهید بود.

شما همچنین باید تمام شرایط زیر را داشته باشید:

- شاغل هستید یا شغل آزاد دارید
- شما نمی توانید از خانه کار کنید و در نتیجه درآمد خود را از دست خواهید داد
- شما حداقل یکی از مزایای زیر را دریافت می کنید:
 - اعتبار عمومی
 - مزایای مالیات کار
 - کمک هزینه حمایتی و اشتغال بر اساس درآمد
 - کمک هزینه جستجوی کار بر اساس درآمد
 - حمایت درآمدی
 - حق بازنشستگی یا حق مسکن

برای اطلاعات بیشتر در زمینه [کمک و پشتیبانی موجود برای شما](#) به وب سایت مقامات محلی خود مراجعه کنید.

8. حمایت بیشتر از سوی مقامات محلی برای کسانی که شیوه زندگی عشایری دارند

افرادی که در استراحتگاه مسافران، در وسیله نقلیه یا در قایق روی کانال زندگی می کنند ممکن است به پشتیبانی بیشتری نیاز داشته باشند.

در صورت نیاز به پشتیبانی بیشتر، به مدیر سایت یا تیم محلی هماهنگ کننده Gypsy and Traveler اطلاع دهید. اگر روی رودخانه یا کانال زندگی می کنید، دریابید که چه توصیه هایی توسط سازمان مدیریت کننده آبراهی که در آن زندگی می کنید ارائه می شود، زیرا این توصیه ها برای هر آبراه متفاوت

هستند. سعی کنید تا حد امکان از طریق تلفن ارتباط برقرار کنید تا از انتشار ویروس به طرفهای تماس بعدی جلوگیری کنید.

اگر به امکانات اولیه مانند آب، فاضلاب و دفع زباله برای کمک به قرنطینه شخصی دسترسی ندارید، برای دریافت کمک با مقامات محلی خود تماس بگیرید. آنها ممکن است بتوانند امکانات اضافی را برای شما فراهم کنند یا مکان های توقف جایگزین را در دسترس قرار دهند.

قوانین حاکم در برابر [اردو زدن غیرمجاز](#) یا ساختمان سازی غیرمجاز همچنان اعمال می شوند.

دفع زباله ها باید از طریق راه های مجاز و قانونی ادامه یابد. راهنمایی برای مقامات محلی در مورد بازگشایی یا باز نگه داشتن مراکز زباله های خانگی و بازیافت در دسترس هستند. اگر به مشاوره بیشتری نیاز دارید، با مقامات محلی خود تماس بگیرید.

اگر در مناطق روستایی یا دورافتاده توقف می کنید یا در حال کشتی رانی هستید، اگر پهلو می گیرید یا بالا می روید، به موقعیت مکانی خود توجه کنید، به خصوص اگر ناخوش احوال هستید. همچنین اگر شرایط اضطراری پزشکی وجود دارد و نیاز دارید خدمات پیش شما بیابند، می توانید از اپلیکیشن [what3words](#) استفاده کنید.

Withdrawn February 2022