



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

1. ما الذي تغيّر

تغيرت نصيحة العزلة الذاتية للأشخاص المصابين بفيروس كورونا (COVID-19). من الممكن الآن إنهاء العزلة الذاتية بعد 5 أيام كاملة إذا كان لديك 2 اختبار سلبي من اختبار LFD تم إجراؤهما في أيام متتالية. لا ينبغي إجراء اختبار LFD الأول قبل اليوم الخامس بعد بدء الأعراض (أو اليوم الذي تم فيه إجراء الاختبار إذا لم تكن لديك أعراض). تظل فترة العزلة الذاتي 10 أيام كاملة لأولئك الذين لم تظهر عليهم نتائج سلبية من اختبارين من اختبارات LFD يفصل بينهما يوم واحد.

2. لمن نوجه هذه الإرشادات

إن هذا الدليل هو من أجل:

- الأشخاص الذين يعانون من **أعراض** قد تكون ناجمة عن COVID-19 بما في ذلك أولئك الذين ينتظرون نتيجة اختبار COVID-19
- الأشخاص الذين تلقوا نتيجة إيجابية لاختبار LFD COVID-19 أو PCR (سواء ظهرت عليهم الأعراض أم لا)
- الأشخاص الذين يعيشون حالياً في نفس المنزل مع شخص يعاني من أعراض COVID-19، أو مع شخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 عن طريق اختبار LFD أو PCR

في هذا الدليل ، الأسرة تعني:

- شخص واحد يعيش بمفرده
- مجموعة من الأشخاص (الذين قد يكونون مرتبطين أو غير مرتبطين) يعيشون في نفس العنوان ويتشاركون مرافق الطهي أو الحمامات أو المرحاض 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

[اتباع إرشادات منفصلة إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 ولكن لا تعيش حالياً في نفس المنزل معهم.](#)

[إذا كنت وصلت إلى إنجلترا من الخارج، فقد تحتاج أيضاً إلى عزل نفسك، ولكن يجب اتباع إرشادات منفصلة بشأن السفر إلى إنجلترا من بلد آخر خلال COVID-19.](#)

تسري هذه الإرشادات في إنجلترا.

3. الأعراض

أهم الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 هي ظهور أي مما يلي مؤخراً:

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

بالنسبة لأغلب الناس، سيكون (COVID-19) مرضاً خفيفاً ومع ذلك، إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه، حتى لو كانت أعراضك خفيفة، فابق في المنزل و [رتب لإجراء اختبار](#) 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 سبباً لإجراء فحص الـ COVID-19 PCR. اطلب العناية الطبية إذا كنت قلقاً بشأن أعراضك.

إذا تلقيت جرعة واحدة أو أكثر من لقاح COVID-19 ولديك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 أو تلقيت نتيجة إيجابية لاختبار LFD أو PCR، فلا يزال يتعين عليك اتباع هذه الإرشادات. هذا لأنه لا يزال من الممكن الإصابة بـ COVID-19 ونشره للآخرين، حتى لو تم تطعيمك.

4. الفحوصات لـ كوفيد-19

حاليًا يتم استخدام 2 نوعاً من الفحوصات لاكتشاف ما إذا كان شخص ما مصاباً بـ COVID-19:

- فحوصات تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR)
- اختبارات مستضد جهاز التدفق الجانبي (LFD) - تُعرف أيضاً باسم اختبارات التدفق الجانبي السريع

4.1 اختبارات PCR

تكتشف فحوصات الـ PCR الحمض النووي الريبي (الحمض النووي الريبي ، المادة الوراثية) للفيروس. يستغرق الحصول على النتائج بعض الوقت لأن اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR عادةً ما تتم معالجتها في المختبر.

تُعد اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR أفضل طريقة لتشخيص عدوى COVID-19 لدى الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض والذين قد يحتاجون أيضاً إلى العلاج. إذا كان لديك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19، فيجب عليك [الترتيب لإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR](#)

4.2 اختبارات LFD

تكتشف فحوصات الـ LFD البروتينات في فيروس كورونا وتعمل بطريقة مشابهة لفحص الحمل، إنها موثوقة وبسيطة وسريعة الاستجابة وهي جيدة جداً في تحديد الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من فيروس كورونا ومن المرجح أن ينقلوا العدوى للآخرين. عندما تكون معدلات الإصابة عالية، فمن المحتمل جداً أن يكون الأشخاص الذين لديهم نتيجة إيجابية لاختبار LFD مصابين بـ COVID-19.

يمكن إجراء اختبارات LFD من قبل الأشخاص أنفسهم في المنزل (الاختبارات الذاتية) أو تحت إشراف عامل مدرب يقوم بمعالجة الاختبار، ويقراء، ويبلغ عن النتيجة (الاختبارات المساعدة). تُستخدم اختبارات LFD بشكل أساسي في الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض COVID-19. إذا أجريت اختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية، فيجب عليك الإبلاغ عن النتيجة واتباع هذا التوجيه.

لا تحتاج إلى إجراء اختبار PCR للمتابعة، إلا إذا:

- إذا كنت ترغب في المطالبة بـ [مدفوعات دعم الاختبار والتتبع](#) - للمطالبة بمدفوعات دعم الاختبار والتتبع، يجب أن تكون قد ثبتت نتيجة اختبار إيجابية لـ COVID-19 بعد اختبار PCR أو اختبار LFD المساعد
 - لقد تلقيت [بريدًا إلكترونيًا أو خطابًا](#) من NHS بسبب حالة صحية تعني أنك قد تكون مناسبًا لعلاجات COVID-19 الجديدة - إذا كان هذا ينطبق عليك وظهرت لديك أي أعراض لـ COVID-19، يجب استخدام مجموعة اختبار PCR التي تم إرسالها إليك في البريد لهذا الغرض؛ إذا لم تكن قد تلقيت مجموعة اختبار PCR، فيمكنك [الترتيب لإجراء اختبار PCR](#)
 - أنت تجري اختبارات LFD كجزء من برامج البحث أو المراقبة، ويطلب منك البرنامج إجراء اختبار متابعة PCR
 - أنت لديك نتيجة إيجابية في اختبار LFD لليوم 2 [بعد وصولك إلى إنجلترا](#)
- إذا كانت نتيجة اختبار LFD إيجابية، فقد تستمر في تطوير الأعراض في الأيام القليلة المقبلة. إذا ظهرت عليك أي من [الأعراض الرئيسية](#) لـ COVID-19 وكنت قلقًا، أو إذا ساءت الأعراض، فاتصل بـ 111 أو تحدث إلى طبيبك. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 999.

5. إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو نتيجة اختبار LFD أو PCR إيجابية

إذا ظهرت عليك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19، فابق في المنزل واعزل نفسك على الفور.

إذا كانت لديك نتيجة اختبار LFD أو PCR إيجابية ولكن ليس لديك أي من [الأعراض الرئيسية لـ COVID-19](#)، فابق في المنزل واعزل نفسك بمجرد تلقي النتائج. يجب عليك القيام بذلك حتى لو تلقيت جرعة واحدة أو أكثر من لقاح COVID-19.

قد يحتاج الأشخاص الآخرون في أسرتك إلى عزل أنفسهم أيضًا. الرجاء مراجعة القسم أدناه للحصول على معلومات [حول ما يحتاج أفراد أسرتك الآخرين القيام به](#).

5.1 اطلب اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إذا كان لديك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19

إذا كان لديك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19، رتب [لإجراء اختبار PCR عن طريق طلبه عبر الإنترنت](#) أو عن طريق الاتصال بالرقم 119. لا تحتاج إلى

إجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إذا كنت قد أجريت بالفعل اختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية.

يجب عليك البقاء في المنزل أثناء انتظار مجموعة أدوات الاختبار المنزلية أو موعد الاختبار أو نتيجة الاختبار. يمكنك الخروج من منزلك في ظروف معينة، ولكن لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة. انظر الظروف التي يمكنك فيها [مغادرة المنزل](#).

إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك للوصول إلى موقع اختبار، فارتدِ غطاءً مناسباً للوجه مصنوعاً من طبقات متعددة، وابق على بعد 2 متر على الأقل من الأشخاص الآخرين الذين لا تعيش معهم، ثم عد إلى المنزل بعد ذلك على الفور.

5.2 البقاء في المنزل والعزل الذاتي

إذا كان لديك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19، أو إذا كان لديك نتيجة فحص إبق في البيت وتربح الحصول على فحص LFD أو PCR إيجابية. ستساعد العزلة الذاتية على حماية عائلتك وأصدقائك والمجتمع الأوسع من خلال تقليل مخاطر نقل العدوى إلى الآخرين.

تبدأ فترة العزلة الذاتية على الفور منذ بداية ظهور الأعراض، أو إذا لم يكن لديك أية أعراض، من وقت إجراء اختبار LFD أو PCR الإيجابي، أيهما تم إجراء الاختبار أولاً. تشمل فترة العزلة الذاتية اليوم الذي بدأت فيه الأعراض (أو اليوم الذي أجري فيه الاختبار إذا لم تكن لديك أعراض)، والأيام الـ 10 الكاملة التالية. قد يكون من الممكن إنهاء عزلتك الذاتية مبكراً (انظر أدناه).

هذا يعني أنه، على سبيل المثال، إذا بدأت الأعراض 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 الـ 15)، فستنتهي فترة العزلة الذاتية في 59: 23 ساعة في اليوم الـ 25 من الشهر.

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.

قد تتمكن من إنهاء فترة العزلة الذاتية قبل نهاية الـ 10 أيام الكاملة. يمكنك إجراء اختبار LFD ابتداءً من 5 أيام بعد اليوم الذي بدأت فيه الأعراض (أو اليوم الذي أجريت فيه الاختبار إذا لم تكن لديك أعراض)، واختبار LFD آخر في اليوم

اليومين العشرين والحادي والعشرين، ولم تكن لديك درجة حرارة عالية،
فيمكنك إنهاء فترة العزلة الذاتية بعد نتيجة الاختبار السلبية في الحادي
والعشرين من الشهر.

إذا كانت كلتا نتيجتي اختبار LFD سلبية، فمن المحتمل أنك لم تكن معدياً في
وقت إجراء الاختبارات. لتقليل فرصة انتقال COVID-19 للآخرين، إذا أنهيت فترة
العزلة الذاتية قبل 10 أيام كاملة، يُنصح بشدة بما يلي:

- الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين خارج أسرتك، خاصة في
الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية
- العمل من المنزل إذا كنت قادراً على ذلك
- ارتداء غطاء للوجه في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية وفي
الأماكن التي تكون فيها على اتصال وثيق بأشخاص آخرين
- الحد من الاتصال بأي شخص معرض لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير إذا
أصيب بـ COVID-19
- اتباع [الإرشادات الخاصة بكيفية البقاء آمناً والمساعدة في منع انتشار
COVID-19](#)

يجب عليك اتباع هذه النصيحة لمدة 10 أيام كاملة من بداية فترة العزلة
الذاتية.

لا تحتاج إلى إجراء المزيد من اختبارات LFD بعد اليوم العاشر من فترة العزلة
الذاتية، وبإمكانك أن تتوقف عن العزلة الذاتية بعد هذا اليوم. هذا لأنه من غير
المحتمل أن تكون معدياً بعد اليوم العاشر من فترة العزلة الذاتية. حتى إذا
كانت نتيجة اختبار LFD إيجابية في اليوم العاشر من فترة العزل الذاتي، فلن
تحتاج إلى إجراء المزيد من اختبارات LFD بعد هذا اليوم ولا تحتاج إلى متابعة
اختبار PCR. إذا كنت قلقاً، فقد تختار الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص
آخرين، خاصة أولئك المعرضين لخطر أكبر للإصابة بمرض شديد حتى 14 يوماً
بعد بدء فترة العزلة الذاتية.

هناك [إرشادات إضافية للعاملين في أماكن الرعاية الصحية والاجتماعية](#)

إذا كنت تعزل نفسك بسبب نتيجة اختبار إيجابية ولكن لم يكن لديك أية
أعراض، وظهرت عليك أعراض COVID-19 خلال فترة العزلة الذاتية، فلن تحتاج
إلى بدء فترة عزلة ذاتية جديدة.

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 في أي وقت بعد إنهاء الفترة الأولى من
العزلة الذاتية، 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 سوءاً.

ابق بعيداً عن أفراد أسرتك الآخرين قدر الإمكان. 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.

إذا تلقيت طلباً عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف لتسجيل الدخول إلى موقع خدمة [اختبار NHS](#) ، فيجب عليك القيام بذلك. 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 الأخرى الخاصة بك حتى يمكن إعطاؤهم نصائح الصحة العامة. سوف لن يتم إخبارهم بهويتك. من المهم جداً أن تقدم هذه المعلومات ، لأنها ستلعب دوراً حيوياً في المساعدة على حماية عائلتك وأصدقائك والمجتمع الأوسع.

5.3 زوار منزلك

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، أو نتيجة اختبار LFD أو PCR إيجابية، فلا تدعو الزائرين الاجتماعيين أو تسمح لهم 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.

5.4 إذا كانت لديك نتيجة سلبية لاختبار COVID-19 PCR بعد الاختبار لأن لديك أعراض COVID-19

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 2 يوماً آخرًا على الأقل إذا كنت تعاني من [الإسهال أو القيء](#). اطلب العناية الطبية إذا كنت قلقًا بشأن أعراضك.

يمكنك التعرف عن العزل الذاتي ما لم يتم إخطارك من قبل [NHS Test and Trace](#) [منذ أن طُور قانونًا بالعزل الذاتي](#). يمكن لأي شخص في منزلك يعزل نفسه بسبب أعراضك أن يتوقف أيضًا عن العزلة الذاتية.

5.5 إذا كانت نتيجة اختبارك من PCR للمتابعة سلبية بعد نتيجة اختبار LFD إيجابية

تُستخدم اختبارات LFD بشكل أساسي في الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض COVID-19. إذا أجريت اختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية، فلن تحتاج إلى إجراء اختبار PCR للمتابعة، [إلا إذا تم نصحك بذلك لأسباب محددة](#).

إذا أجريت اختبار PCR للمتابعة لأحد هذه الأسباب وكانت النتيجة سلبية، فلن تحتاج إلى عزل نفسك. بالرغم من ارتفاع معدلات الإصابة إلا أنه لا تزال هناك فرصة لأن تكون معديًا، وينصح بما يلي:

- الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين 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
- الحد من الاتصال بأي شخص معرض لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير إذا أصيب بـ COVID-19
- [اتباع الإرشادات الخاصة بكفاءة البقاء آمنًا والمساعدة في منع انتشار COVID-19](#)

يجب عليك اتباع هذه النصيحة حتى 10 أيام كاملة من بداية حصولك على نتيجة إيجابية لإختبار LFD.

إذا ظهرت عليك أي من [الأعراض الرئيسية](#) لـ COVID-19 فيجب عليك عزل نفسك واتباع هذا التوجيه مرة أخرى.

5.6 الاختبار بعد انتهاء فترة العزلة الذاتية

إذا كنت قد أصبت بـ 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 أيضًا أن تظل اختبارات PCR إيجابية لبعض الوقت بعد فترة الإصابة النشطة بـ COVID-19.

إذا كنت قد تلقيت سابقًا نتيجة إيجابية لاختبار COVID-19، يُنصح بعدم إجراء اختبار PCR آخر في غضون 90 يومًا من هذه النتيجة إلا إذا:

- ظهرت عليك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19
- كنت مطالبًا بإجراء اختبار PCR للسفر إلى المملكة المتحدة أو الخروج منها
- يُنصح بإجراء [اختبار متابعة تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR بعد اختبار LFD إيجابي](#)

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية في غضون 90 يومًا من نتيجة الاختبار الإيجابية السابقة، فيجب عليك البقاء في المنزل، والعزل الذاتي واتباع الخطوات الواردة في هذا التوجيه مرة أخرى.

إذا مرت أكثر من 90 يومًا على نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR لفيروس COVID-19، وكانت لديك أعراض جديدة لـ COVID-19، أو اختبار PCR إيجابي، فاتبع الخطوات الواردة في هذا التوجيه مرة أخرى.

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

[اتبع إرشادات منفصلة إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 ولكن لا تعيش حاليًا في نفس المنزل معهم.](#)

يجب على أي شخص لديه أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 البقاء في المنزل والعزل الذاتي على الفور. يجب عليهم طلب اختبار PCR ما لم يكنوا قد خضعوا بالفعل لاختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية.

إذا لم تكن لديك أعراض COVID-19 وتعيش في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19، فأنت ملزم قانونًا بالعزل الذاتي ما لم تستوفي أيًا من الشروط التالية:

- لقد تم تطعيمك بالكامل - يعني التطعيم الكامل أنك تلقيت 2 جرعة من [لقاح معتمد](#) 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 كنت تستوفي أيًا من هذه الـ 4 شروط (وبالتالي لست ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي)، فاتبع الإرشادات الواردة أدناه لـ [جهات الاتصال غير الملزمة قانونًا بالعزل الذاتي](#).

إذا كان عمرك 18 عامًا، فسيتم التعامل معك بنفس الطريقة التي تعامل بها من هم دون 18 عامًا حتى سن 18 عامًا و 6 أشهر، لإتاحة الوقت لك للحصول على التطعيم الكامل.

6.1 جهات الاتصال المنزلية المطلوب عزلها

إذا تم إخطارك من قبل NHS Test and Trace لأنك تعيش في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 وعمرك يزيد عن 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. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة.

تشمل فترة العزلة الذاتية اليوم الذي بدأت فيه [الأعراض](#) لأول شخص في أسرتك (أو اليوم الذي أجري فيه الاختبار إذا لم تظهر عليه الأعراض) والأيام العشرة التالية كاملة. هذا يعني أنه، على سبيل المثال، إذا بدأت فترة العزلة الذاتية التي تبلغ مدتها 10 أيام في يوم الـ 15 من الشهر، فستنتهي فترة العزلة الذاتية في الساعة 23:59 من اليوم الـ 25 ويمكنك العودة إلى روتينك المعتاد.

قد يحق لك الحصول على دفعة قدرها 500 جنيه إسترليني من السلطة المحلية التابعة لك بموجب [نظام الدفع للفحص والتتبع](#). إذا كنت والدًا أو وصيًا على طفل تم إخباره بالعزل الذاتي، فقد يحق لك أيضًا الحصول على هذه المدفوعات.

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.

6.1.1 قم بإجراء اختبار PCR

يُنصح بإجراء اختبار PCR واحد في أسرع وقت ممكن أثناء عزل نفسك. يجب عليك إجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR هذا لأنك أكثر عرضة للإصابة. إن نتائج اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR ستساعد NHS Test and Trace على الاتصال بالأشخاص الذين ربما أصيبوا بالفيروس منك وتقديم المشورة لهم بشأن ما يجب القيام به.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR خلال فترة العزلة الذاتية سلبية، فيجب عليك الاستمرار في العزلة الذاتية حيث لا يزال من الممكن أن تصبح معديًا وتنقل العدوى إلى الآخرين. ابق في المنزل لمدة 10 أيام كاملة لتجنب تعريض الآخرين للخطر.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) إيجابية، [فاتح نصيحة الأشخاص المصابين بـ COVID-19](#) بالبقاء في المنزل. يجب أن تبدأ فترة عزلة ذاتية جديدة، [بعض النظر عن مكانك](#) في فترة العزلة الذاتية الأصلية التي تبلغ 10 أيام. هذا يعني أن فترة العزلة الذاتية 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 خلال آخر 90 يومًا وتم التعرف عليك كجهة اتصال لشخص مصاب بـ COVID-19، فلا يجب عليك إجراء اختبار PCR إلا إذا ظهرت عليك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19.

6.1.2 إذا ظهرت عليك أعراض أثناء عزل نفسك كجهة اتصال

إذا كنت تعيش في نفس المنزل الذي يعيش فيه شخص مصاب بـ COVID-19 وظهرت لك أي من [الأعراض الرئيسية](#) لـ COVID-19 أثناء عزلك الذاتي، فيجب عليك [الترتيب لإجراء اختبار PCR لـ COVID-19](#) إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، [فاتح نصيحة الأشخاص المصابين بـ COVID-19](#) بالبقاء في المنزل. يجب أن تبدأ فترة عزلة ذاتية جديدة. تبدأ الفترة هذه عندما تبدأ الأعراض، بغض النظر عن مكان وجودك في فترة 10 أيام من العزلة الذاتية الأصلية. هذا يعني أن فترة العزلة الذاتية الإجمالية قد تكون أطول من 10 أيام.

إذا كانت نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل سلبية، فيجب أن تستمر في العزلة الذاتية حيث لا يزال من الممكن أن تصاب بالعدوى وتنقل العدوى

إلى الآخرين. ابق في المنزل لمدة 10 أيام كاملة لتجنب تعريض الآخرين للخطر.

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

6.2 جهات الاتصال المنزلية الذين ليسوا مطالبين بالعزل الذاتي

إذا كنت تعيش في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19، فأنت نفسك أكثر عرضة للإصابة.

إذا تم تطعيمك بالكامل أو كان عمرك أقل من 18 عامًا، وكنت تعيش في نفس المنزل الذي يعيش فيه شخص مصاب بـ COVID-19، فأنت لست ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي. 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.

تعد 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 ينصح بشدة بإجراء اختبارات LFD اليومية خلال الفترة التي تكون فيها أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

إذا كان عمرك 5 سنوات فما فوق وتعيش في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19، ولست ملزمًا قانونًا بالعزل الذاتي، ننصحك بشدة بما يلي:

- قم بإجراء اختبار LFD كل يوم لمدة 7 أيام، أو حتى 10 أيام بعد أن تبدأ فرد الأسرة المصاب بـ COVID-19 فترة العزل الذاتي إذا كان هذا سابقًا.
- قم بإجراء اختبار LFD اليومي قبل مغادرة منزلك لأول مرة في ذلك اليوم.
- [أبلغ عن نتائج اختبار LFD](#) بعد إجراء كل اختبار - إن الإبلاغ عن نتائج اختبار LFD الإيجابية يعني أن NHS Test and Trace يمكنه الاتصال بجهات الاتصال الخاصة بك وإبلاغهم بما يجب القيام به ؛ يساعدنا الإبلاغ عن نتائج اختبار LFD السلبية في فهم المزيد عن انتشار COVID-19

إذا أجريت اختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية، فيجب عليك عزل نفسك على الفور لمنعك من نقل العدوى إلى أشخاص آخرين و [اتباع النصائح للأشخاص](#)

[المصابين بـ COVID-19](#) إذا أجريت اختبار LFD وكانت النتيجة إيجابية، فلن تحتاج إلى إجراء اختبار PCR للمتابعة، إلا إذا تم [نصحك بذلك لأسباب محددة](#).

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

- الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين خارج أسرتك، خاصة في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية
- العمل من المنزل إذا كنت قادرًا على ذلك
- ارتدعي غطاء للوجه في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية وفي الأماكن التي تكون فيها على اتصال وثيق بأشخاص آخرين
- الحد من الاتصال بأي شخص معرض لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير إذا أصيب بـ COVID-19
- اتباع [الإرشادات الخاصة بكيفية البقاء آمنًا والمساعدة في منع انتشار COVID-19](#)

إذا لم تتمكن من إجراء اختبار LFD يوميًا، فلا يزال يُنصح بشدة باتباع هذه النصيحة لتقليل فرصة انتقال COVID-19 إلى الآخرين.

اتبع هذه النصيحة حتى يصل فرد الأسرة المصاب بـ COVID-19 إلى نهاية فترة العزلة الذاتية.

إذا كنت عاملاً في مجال الرعاية الصحية أو الاجتهادية 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 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، فلن يكونوا مطالبين قانونًا بالعزل الذاتي ولكن يجب عليك الحد من اتصالهم بأي شخص معرض لخطر الإصابة بمرض شديد إذا أصيب بـ COVID-19 والترتيب له لإجراء اختبار PCR في أسرع وقت ممكن.

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

7. الحد من انتشار COVID-19 في منزلك

7.1 كيف ينتشر COVID-19

ينتشر COVID-19 من شخص لآخر من خلال الرذاذ الصغير والهباء الجوي ومن خلال الاتصال المباشر. يمكن أيضاً 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 معاً 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 2 يوماً 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.

7.2 كيفية الحد من الاتصال الوثيق مع الآخرين في المنزل إذا كان لديك COVID-19

اقض أقل وقت ممكن في الأماكن المشتركة مثل المطابخ والحمامات ومناطق الجلوس. تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ والحمامات 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 حماماً منفصلاً عن باقي أفراد الأسرة حيثما أمكن ذلك. إذا لم يتوفر حمام منفصل ، فحاول استخدام المرافق أخيراً ، 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 جيداً عن طريق فتح نافذة على الخارج.

استخدم [غطاء الوجه](#) مصنوع من عدة طبقات 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 اتصالاتك بأفراد الأسرة الآخرين.

بعد مسبوة إكلينيكية من الخبراء والتطبيق الناجح لبرنامج لقاح COVID-19، لم يعد ينصح الأشخاص الذين كانوا يعتبرون سابقاً معرضين للخطر سريريًا بالحماية. لا يزال بعض الأشخاص معرضين لخطر الإصابة بمرض شديد إذا أصيبوا بـ COVID-19 وربما نصحهم أخصائي الصحة الخاص بهم بالتفكير في اتخاذ احتياطات إضافية. إذا تم نصح شخص ما في المنزل باتخاذ مثل هذه الاحتياطات، مثل الحفاظ على مسافة من الآخرين، فيجب دعمه للقيام بذلك.

7.3 أشياء يمكنك القيام بها للحد 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 علمياً 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](#) تتوفر أيضاً بعدة لغات مختلفة.

يجب على الجميع اتخاذ الخطوات التالية للحد من انتشار العدوى داخل منازلهم. [يرجى أيضاً الرجوع إلى الدليل المصاحب للمصاحب لتقليل انتقال العدوى بالمنزل.](#)

7.3.1 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 وفتح الأنف وقبل تناول الطعام أو التعامل معه. نظف يديك بشكل متكرر وتجنب لمس وجهك.

7.3.2 غطِّ 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.

7.3.3 تنظيف 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 جداً 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 والخفافيش 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 جانباً 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 ممكناً ، اغسلها يدوياً باستخدام سائل غسيل وماء دافئ وجففها جيداً باستخدام منشفة شاي منفصلة.

7.3.4 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.

7.3.5 تهوية المناطق الداخلية

إذا كان شخص ما يعزل نفسه ، اترك نافذة مفتوحة قليلاً في غرفته وأبق الباب مغلقاً لتقليل انتشار الهواء الملوث إلى أجزاء أخرى من المنزل. إذا احتاج

الشخص الذي يعزل ذاتيًا إلى استخدام أية مساحة مشتركة في المنزل، مثل المطبخ أو مناطق المعيشة الأخرى أثناء وجود الآخرين، فحافظ على هذه المساحات جيدة التهوية، على سبيل المثال عن طريق فتح النوافذ أثناء قيام الشخص بالعزل الذاتي في المساحة المشتركة، ولفترة قصيرة بعد مغادرتهم.

اترك الساحبات (في الحمامات على سبيل المثال) تعمل لفترة أطول من المعتاد مع إغلاق الباب بعد الاستخدام

7.4 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 من الأعراض تقييد الاتصال بالحيوانات الأليفة وغسل أيديهم جيدًا قبل وبعد التفاعل مع حيوانهم الأليف.

8. الاعتناء بصحتك وعائلتك

8.1 العناية بصحتك العقلية والجسدية أثناء البقاء في المنزل

قد يكون البقاء في المنزل لفترة طويلة أمرًا صعبًا ومجهدًا ويحمل الشعور بالوحدة لبعض الأشخاص وقد تشعر أنت أو أفراد الأسر الآخرين بالإكتئاب. قد يكون الأمر صعبًا بشكل خاص إذا لم يكن لديك مساحة للهجرة 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 الصعب 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](#) [مساعد NHS المحلي](#) من خلال البحث عن الرمز البريدي أو المدينة الأصلية التي تعيش بها في مكتشف الخدمة الجديد.

8.2 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 هذا الأمر 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 سوءاً. إذا لم تكن حالة طارئة ، فاتصل بـ [NHS 111 عبر الإنترنت](#) خدمة COVID-19 أو NHS 111 للحالات الصحية الأخرى. اذ لم يكن لديك امكانية 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.

9. الدعم المالي أو العملي الآخر

9.1 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 نتيجة 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 عزل نفسك، 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 شخصاً 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 مهم أولئك الذين يحتاجون إليه. يمكن للمتطوعين جمع وتسليم مواد التسوق والأدوية والإمدادات الأساسية الأخرى ويمكنهم أيضاً إجراء مكالمات هاتفية ودية منتظمة. اتصل على 0808 196 3646 بين الساعة 8 صباحاً و 8 مساءً 7 أيام في الأسبوع للإحالة الذاتية أو قم بزيارة [NHS Volunteer Responders](#) للمزيد من المعلومات. قد تكون هناك أيضاً 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 مطالباً 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 للحصول على هذه الدفعة إذا كنت تعيش في إنجلترا وحصلت على نتيجة إيجابية في اختبار LFD أو PCR، أو أن NHS Test and Trace قد أخبرك بالعزل الذاتي، أو أن تطبيق NHS COVID-19 قد نصحك بأن تفعل ذلك بنفسك. عزل.

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 الخاص بالسلطة المحلية](#) للحصول على مزيد من المعلومات حول المساعدة والدعم المتاحين لك.

9.2 دعم إضافي لأولئك الذين يعيشون على الطريقة 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 للغجر 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 وعادة التدوير مفتوحة. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من النصائح ، فاتصل بالسلطة المحلية.

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

9.3 إذا كنتِ مرضعة

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، أو كنت 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 للانتقال الفيروس عن طريق لبن الأم أو من خلال الاتصال الوثيق ، ومع ذلك ، سبكت هذا قراراً فردياً. تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو الممارس العام عن الهاتف.

لا يوجد حالياً 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 الأمامية الحالية تقترح ان الأطفال المصابين بكوفيد-19 يظهرون أعراضاً أقل شدة 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 شخص آخر.

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

نسخة [سهلة القراءة](#) من هذا الدليل متاحة أيضًا.

Withdrawn February 2022