



در خانه بمانید: رهنمودهایی برای خانوارهایی با مورد ابتلاء احتمالی یا تایید شده عفونت کروناویروس (COVID-19)

1. چه چیزی تغییر کرده است

توصیه های قرنطینه شخصی در مورد افراد مبتلا به کروناویروس (COVID-19) تغییر کرده اند. اگر 2 آزمایش LFD منفی در روزهای متوالی داشته باشید، اکنون می توانید پس از 5 روز کامل به قرنطینه پایان دهید. اولین آزمایش LFD نباید قبل از پنجمین روز پس از شروع علائم شما (یا روزی که آزمایش شما در صورت نداشتن علائم انجام شد) انجام شود. دوره قرنطینه شخصی برای کسانی که نتایج منفی از 2 آزمایش LFD با فاصله یک روز از هر دریافت نکرده اند، 10 روز کامل باقی می ماند.

2. این رهنمود برای چه کسی است

این رهنمودها برای این افراد است:

- افراد دارای **علائم** که ممکن است به دلیل بیماری COVID-19 ایجاد شده باشد، از جمله آنهایی که منتظر دریافت نتیجه تست COVID-19 می باشند.

- افرادی که نتیجه آزمایش LFD یا PCR COVID-19 آنها مثبت بوده است (صرفنظر از اینکه علائمی داشته یا نداشته باشند)
- افرادی که در حال حاضر با افرادی که علائم COVID-19 دارند یا با افرادی که آزمایش LFD یا PCR آنها برای COVID-19 مثبت شده است، در یک خانواده زندگی می کنند.

در این راهنما، خانوار به این معناست:

- یک نفر که تنها زندگی می کند
- گروهی از افراد که (که ممکن است با هم نسبتی داشته یا نداشته باشند) در یک آدرس زندگی می کنند و دارای امکانات آشپزی، حمام یا دستشویی، یا محل زندگی مشترک هستند - این ممکن است شامل دانش آموزان مدارس شبانه روزی یا خوابگاههای دانشجویی شود که در آنها چنین امکاناتی به صورت مشترک استفاده می شوند.
- گروهی از افرادی که به سبک زندگی عشایری به صورت مشترک زندگی می کنند، به عنوان مثال کسانی که در مکانهای اقامت مسافرتی، وسایل نقلیه یا قایق های روی کانال زندگی می کنند.

اگر با فردی تماس داشته‌اید که آزمایش COVID-19 او مثبت شده است، اما در حال حاضر در یک خانوار با او زندگی نمی‌کنند، از راهنمایی‌های جداگانه پیروی کنید.

اگر از خارج از کشور وارد انگلستان شده‌اید ممکن است نیاز به قرنطینه شخصی داشته باشید، اما باید از رهنمودهای جداگانه مربوط به سفر به انگلستان از کشور دیگر در دوره COVID-19 پیروی کنید.

این رهنمودها در انگلستان اعمال می شوند.

3. علائم

علائم اصلی COVID-19 که اخیراً شروع شده است 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 هستند، در خانه بمانید و همه‌هنگی های لازم برای آزمایش دادن را انجام دهید. اگر از

قبل آزمایش LFD را انجام داده اید و نتیجه مثبت بوده است، نیازی 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، با پزشک مشورت کنید.

اگر یک یا چند دوز واکسن COVID-19 دریافت کرده اید و هر یک از علائم اصلی COVID-19 را دارید یا نتیجه آزمایش LFD یا PCR مثبت شده است، همچنان باید این دستورالعمل را رعایت کنید. این بدین دلیل است که حتی اگر واکسیناسیون شده باشید، هنوز امکان ابتلا به COVID-19 و سرایت آن به دیگران وجود دارد.

4. آزمایشهای COVID-19

در حال حاضر 2 نوع آزمایش اصلی برای تشخیص ابتلاء به COVID-19 مورد استفاده قرار می گیرد:

- آزمایشات واکنش زنجیره ای پیمانه (PCR)
- تست های آنتی ژن دستگاه جریان جانبی (LFD) - که به عنوان تست های جریان جانبی سریع نیز شناخته می شوند

4.1 تستهای PCR

آزمایشهای PCR (ریبونوکلیک اسید، ماده ژنتیکی) RNA یک ویروس را شناسایی می کنند. دریافت نتایج مدتی طول می کشد زیرا آزمایشات PCR معمولاً در آزمایشگاه پردازش می شوند.

تست های PCR بهترین راه برای تشخیص عفونت COVID-19 در افرادی هستند که علائم را تجربه می کنند و همچنین ممکن است نیاز به درمان داشته باشند. اگر هر یک از علائم اصلی COVID-19 را دارید، باید [همه گیری های لازم برای انجام تست PCR را انجام دهید.](#)

4.2 آزمایشهای LFD

تست های LFD پروتئین ها را در کروناویروس شناسایی می کنند و به روشی مشابه تست بارداری عمل می کنند. آنها قابل اعتماد، ساده و سریع هستند و در شناسایی افرادی که سطح ویروس کرونا در آنها بالا می باشد و به احتمال زیاد عفونت را به دیگران منتقل می کنند بسیار خوب عمل می کنند.

وقتی میزان عفونت بالا باشد، احتمال اینکه افرادی که نتیجه آزمایش LFD مثبت دارند، مبتلا به COVID-19 باشند بسیار زیاد است.

تست‌های LFD را می‌توان توسط افراد در خانه (آزمایش‌های گزارش‌دهی شخصی) یا تحت نظارت یک اپراتور آموزش‌دیده که آزمایش را پردازش کرده، می‌خواند و نتیجه را گزارش می‌کند (آزمایش با کمک فرد دیگر) انجام داد. آزمایش‌های LFD عمدتاً در نزد افرادی که علائم COVID-19 ندارند استفاده می‌شوند. اگر تست LFD انجام دادید و نتیجه مثبت بود، باید نتیجه را گزارش دهید و این رهنمودها را رعایت کنید.

شما مجاز نیستید که انجام آزمایش PCR بعدی ندارید، مگر اینکه:

- می‌خواهید برای دریافت [پرداخت حمایتی Test and Trace](#) تقاضا دهید - برای تقاضای پرداخت حمایتی Test and Trace شما باید نتیجه مثبت آزمایش COVID-19 از نوع PCR یا تست LFD با کمک فرد دیگر را در اختیار داشته باشید
 - اگر شما [ایمیل یا نامه](#) از NHS دریافت کرده‌اید که بر مبنای آن ممکن است به دلیل مشکل سلامتی که برای دریافت معالجات COVID-19 شخصی مناسب باشید - اگر این مورد در مورد شما صدق می‌کند و علائم COVID-19 از خود نشان دهید، باید از کیت تست PCR که با پست برای شما بدین منظور ارسال شده است استفاده کنید؛ اگر کیت تست PCR را هنوز دریافت نکرده‌اید، می‌توانید [برای انجام تست PCR هماهنگی‌های لازم را انجام دهید](#)
 - شما در حال انجام تست‌های LFD به عنوان بخشی از برنامه‌های تحقیقاتی یا نظارتی هستید و این برنامه از شما می‌خواهد که یک آزمایش PCR را هم انجام دهید
 - تست LFD روز 2 شما مثبت شده [پس از آنکه وارد انگلستان شدید](#)
- اگر نتیجه آزمایش LFD شما مثبت باشد، ممکن است در چند روز آینده علائم در شما ظاهر شوند. اگر هر کدام از [علائم اصلی](#) مربوط به COVID-19 از خود نشان می‌دهید و نگران هستید، و یا علائم شما بدتر می‌شوند با 111 تماس بگیرید یا با پزشک عمومی خود صحبت کنید. در شرایط اورژانس به 999 زنگ بزنید.

5. اگر علائم COVID-19 دارید یا نتیجه آزمایش LFD یا PCR شما مثبت شده است

در صورت بروز هر یک از علائم اصلی COVID-19، فوراً در خانه بمانید و خود را قرنطینه شخصی کنید.

اگر نتیجه تست LFD یا PCR شما مثبت شده است ولی هیچکدام از [علائم COVID-19](#) را ندارید، بلافاصله پس از دریافت نتیجه تست در خانه بمانید و خود را قرنطینه شخصی کنید. حتی اگر یک یا چند دوز واکسن COVID-19 را دریافت کرده باشید، باید این کار را انجام دهید.

سایر افراد خانواده شما نیز ممکن است نیاز به قرنطینه داشته باشند. بخش زیر را برای اطلاعات درباره [آنچه افراد دیگر خانواده باید انجام دهند](#) مشاهده کنید.

5.1 اگر هر یک از علائم اصلی COVID-19 را دارید، آزمایش PCR را سفارش دهید

اگر هر یک از علائم اصلی COVID-19 را دارید، از طریق تماس با [119 هماهنگی انجام تست PCR را با سفارش به صورت آنلاین انجام دهید](#). اگر از قبل آزمایش LFD را انجام داده اید و نتیجه مثبت بوده است، نیازی به انجام آزمایش PCR نیست.

در زمانی که منتظر کیت تست خانگی، قرار ملاقات در محل تست یا نتیجه آزمایش هستید، باید در خانه بمانید. شما می توانید در چند شرایط خاص خانه خود را ترک کنید، اما به محل کار، مدرسه یا مکان های عمومی نروید ولی نباید از وسایل حمل و نقل عمومی یا تاکسی استفاده کنید. شرایطی را که در آنها [می توانید خانه را ترک کنید](#) مشاهده نمایید.

اگر برای رفتن به محل آزمایش نیاز به ترک خانه دارید، یک پوشش مناسب صورت بگذارید که از چندین لایه ساخته شده است، حداقل 2 متر از سایر افرادی که با آنها زندگی نمی کنید فاصله داشته باشید و بلافاصله پس از انجام تست به خانه بازگردید.

5.2 در خانه بمانید و خود را قرنطینه شخصی کنید

اگر هر یک از علائم اصلی COVID-19 را دارید یا اگر نتیجه آزمایش LFD یا PCR شما مثبت بوده اند، در خانه بمانید و خود را قرنطینه شخصی کنید. قرنطینه شخصی به محافظت از خانواده، دوستان و جامعه بزرگتر با کاهش خطر انتقال عفونت به دیگران کمک می کند.

دوره قرنطینه شما بلافاصله از زمانی شروع می شود که علائم شما شروع شدند، یا، اگر هیچ علامتی نداشتید، از زمانی که تست LFD یا PCR شما مثبت شده باشد، هر آزمایشی که اول انجام شده باشد. دوره قرنطینه شما

شامل روز شروع علائم (یا روزی که آزمایش شما در صورت نداشتن علائم انجام شد) و 10 روز کامل بعدی می شود. ممکن است زودتر به قرنطینه خود پایان دهید (به بخش زیر مراجعه کنید).

این بدان معناست که اگر مثلاً علائم شما در هر زمانی در روز پانزدهم ماه شروع شد (یا اگر علائمی نداشتید اما اولین آزمایش مثبت COVID-19 شما در روز پانزدهم انجام شد)، دوره قرنطینه شما در ساعت 23:59 در روز 25ام ماه پایان می رسد.

اگر علائم شما از بین رفته باشند، یا اگر تنها علائمی که دارید سرفه یا آنوسمی است که می تواند چندین هفته طول بکشد، می توانید به روال عادی خود برگردید و پس از 10 روز کامل قرنطینه را متوقف کنید. اگر بعد از 10 روز همچنان تب دارید یا به صورت دیگری ناخوش احوال هستید، در خانه بمانید و مشاوره پزشکی دریافت کنید.

ممکن است بتوانید دوباره قرنطینه خود را قبل از پایان 10 روز کامل پایان دهید. می توانید از 5 روز پس از شروع علائم (یا در صورت نداشتن علائم، روزی که آزمایش شما انجام شد)، یک آزمایش LFD بدهید، و یک آزمایش LFD دیگر را در روز بعد انجام دهید. اگر نتیجه هر دو آزمایش منفی باشد، و تب نداشته باشید، می توانید پس از نتیجه منفی دوم آزمایش، به قرنطینه خود پایان دهید.

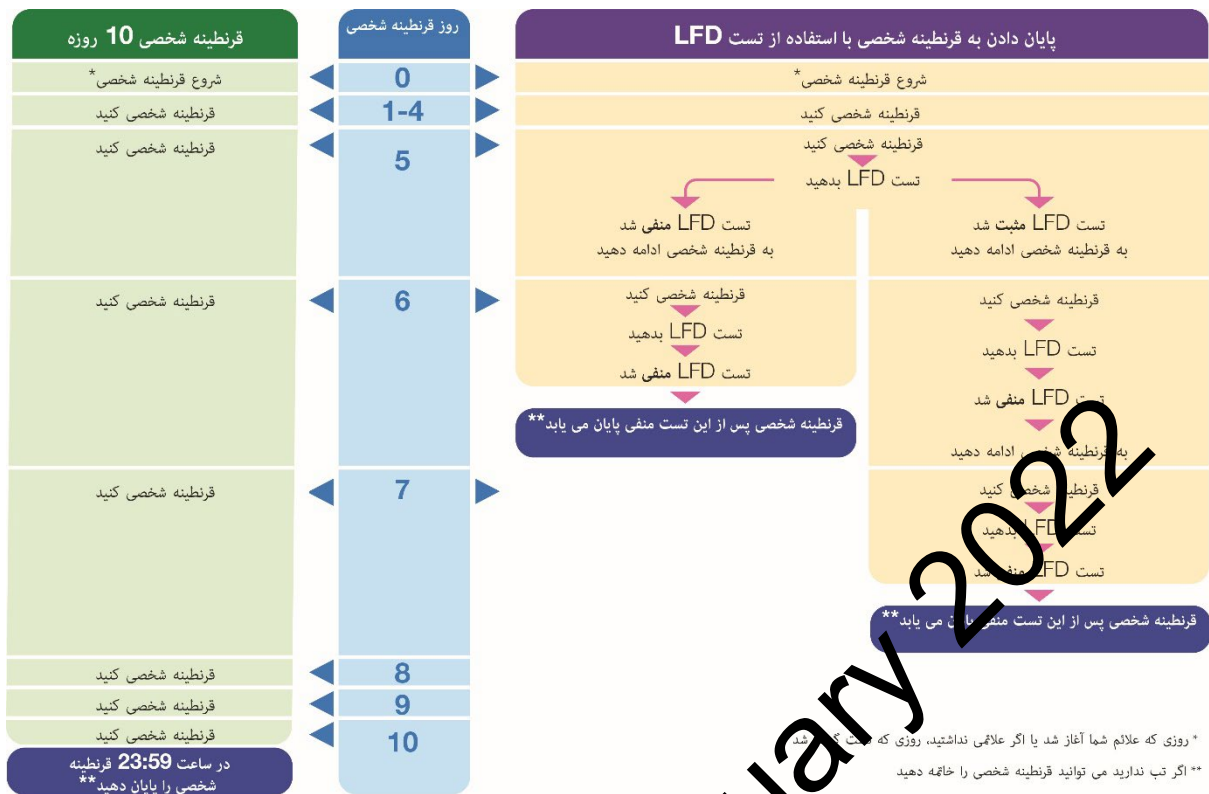
پس از انجام هر تست [نتایج تست LFD خود را گزارش](#) بدهید.

شما نباید قبل از پنجمین روز از دوره قرنطینه تشخیصی آزمایش LFD انجام دهید، و فقط باید پس از انجام 2 آزمایش LFD منفی در روزهای متوالی به قرنطینه خود پایان دهید. پس از اینکه 2 نتیجه آزمایش منفی متوالی داشتید، باید آزمایش را متوقف کنید.

این راهنمایی همچنین برای کودکان و نوجوانانی که معمولاً در مراکز آموزشی یا مهدکودک حضور می یابند، اعمال می شود.

پس از مثبت شدن نتیجه آزمایش، به مدت 10 روز نمی توانید از کارت ملی NHS COVID Pass خود برای سفر داخلی یا خارجی استفاده کنید.

مثال هایی در مورد مواردی که اگر علائم COVID-19 را داشته اید یا نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت بوده است، چه زمانی باید به قرنطینه پایان دهید.



این بدین معنی است که اگر، برای مثال، علائم شما در هر زمانی در روز پانزدهم ماه شروع شد (یا اگر علائم من نداشتید اما اولین آزمایش مثبت COVID-19 شما در روز پانزدهم انجام شد)، می توانید آزمایشات LFD روزانه را از روز بیستم ماه انجام دهید. اگر نتایج آزمایش LFD شما در روزهای 20 و 21 منفی باشند و تب نداشته باشید، می توانید پس از نتیجه منفی آزمایش در روز 21ام ماه به دوره قرنطینه خود پایان دهید.

اگر نتیجه هر دو آزمایش LFD شما منفی است، احتمالاً در زمان انجام آزمایش‌ها مسری نبوده‌اید. برای کاهش بیشتر احتمال ابتلا به COVID-19 به دیگران، اگر دوره قرنطینه شخصی خود را پیش از 10 روز کامل به پایان رساندید، به شما توصیه اکید می شود:

- تماس نزدیک با افراد خارج از خانوار خود، به ویژه در فضاهای شلوغ
- سرپوشیده و با تهویه ضعیف، را محدود کنید
- 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
- تماس خود را با هر فردی که در صورت ابتلاء به COVID-19 در معرض خطر بالاتر بیماری شدید قرار خواهد داشت محدود کنید
- [از رهنمود نحوه امن ماندن و کمک به پیشگیری از گسترش COVID-19 پیروی کنید](#)

شما باید این توصیه را تا 10 روز کامل از شروع دوره قرنطینه شخصی رعایت کنید.

بعد از 10 روز از دوره قرنطینه شخصی، دیگر نیازی به انجام آزمایشات LFD ندارید و می توانید بعد از این روز از قرنطینه خارج شوید. این بدین دلیل است که بعید است بعد از دهمین روز از دوره قرنطینه شخصی خود مسری باشید. حتی اگر در روز دهم دوره قرنطینه شخصی نتیجه آزمایش LFD مثبت باشد، بعد از این روز دیگر نیازی به انجام آزمایش‌های LFD ب و یا آزمایش PCR بعدی ندارید. اگر نگران هستید، می توانید تماس نزدیک با افراد دیگر، به ویژه آنهایی که در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری به طور حاد هستند را تا 14 روز پس از شروع دوره قرنطینه خود محدود کنید.

[رهنمودهای بیشتر برای افرادی که در محیط‌های مراقبت اجتماعی و بهداشتی کار می‌کنند موجود هستند.](#)

اگر به دلیل اینکه نتیجه آزمایش شما مثبت بوده است در حال قرنطینه هستید، اما هیچ علامتی نداشتید، و علائم COVID-19 را در دوره قرنطینه از خود نشان دادید، نیازی به شروع دوره قرنطینه جدید ندارید.

اگر پس از پایان اولین دوره قرنطینه شخصی، در هر زمانی علائم COVID-19 را مشاهده کردید، شما و خانواده‌تان باید مراحل این دستورالعمل را دوباره رعایت کنید.

اکثر افراد مبتلا به COVID-19 بیماری خفیفی را تجربه خواهند کرد. اگر بیماری شما یا یکی از اعضای خانواده شما در حال بدتر شدن است، فوراً در مورد مراقبت‌های پزشکی سوال کنید.

تا حد امکان از سایر اعضای خانواده خود دور بمانید. تا جایی که ممکن است، از استفاده از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و سایر قسمت‌های نشیمن در حالی که دیگران حضور دارند خودداری کنید و وعده‌های غذا را برای صرف غذا به اتاق خود ببرید. هنگام گذراندن زمان در فضاهای مشترک در منزل خود، از [پوشش صورت](#) یا ماسک جراحی استفاده کنید.

در خانه، حیاط یا فضای باز خصوصی خود ورزش کنید. از توصیه‌های عمومی برای [کاهش شیوع عفونت](#) در خانوار خود پیروی کنید.

ممکن است برای برخی افراد سخت باشد که خود را از دیگران در خانواده جدا کنند. اگر با کودکان زندگی می‌کنید یا مسئولیت‌های مراقبتی دارید، همه این اقدامات امکان‌پذیر نخواهند بود، اما در این شرایط تا جایی که می‌توانید از این راهنمایی پیروی کنید.

اگر توسط پیامک، ایمیل یا تلفن از شما درخواست شد که وارد سایت خدمات [NHS Test and Trace](#) شوید، باید این کار را انجام دهید. از شما در مورد زمان شروع علائم سؤال خواهد شد. شما باید این اطلاعات را ارائه دهید زیرا از آن برای شناسایی افرادی استفاده می شود که در زمانی که شما مسری بوده اید با شما در تماس بوده اند.

از شما در مورد افرادی که اخیراً با آنها تماس داشته اید سؤال می شود تا بتوان به آنها توصیه های بهداشت عمومی ارائه داد. هویت شما به آنها گفته نخواهد شد. بسیار مهم است که این اطلاعات را ارائه دهید، زیرا نقشی حیاتی در کمک به محافظت از خانواده، دوستان و جامعه گسترده تر خواهد داشت.

5.3 بازدیدکنندگان خانواده شما

اگر علائم COVID-19 دارید یا نتیجه آزمایش LFD یا PCR شما مثبت بوده، دوستان و اعضای خانواده را برای انجام مشاورت دعوت نکنید و اجازه ندهید که وارد خانه شما شوند. اگر می خواهید با فردی که عضو خانواده شما نیست صحبت کنید، از تلفن ایمیل یا رسانه های اجتماعی استفاده کنید.

اگر شما یا عضوی از خانواده شما مراقبت حیاتی در منزل دریافت می کنید، مراقبت کنندگان همچنان باید مراجعه کنند و برای کاهش خطر ابتلاء باید از [اصول راهنمای مراقبت در منزل](#) پیروی نمایند.

کلیه خدمات و تعمیرات غیر ضروری داخلی باید تا پایان دوره قرنطینه شخصی به تعویق بیافتند. رانندگان تحویل کالا نباید داخل خانه شما بیایند، بنابراین حتماً از آنها بخواهید اقلام را بیرون خانه بگذارند تا شما برگردید.

5.4 اگر پس از آزمایش به دلیل داشتن علائم COVID-19 نتیجه آزمایش PCR COVID-19 شما منفی بود

اگر نتیجه آزمایش PCR شما منفی است اما هنوز علائم دارید، ممکن است یک بیماری ویروسی دیگر مانند سرماخوردگی، آنفولانزا یا بیماری التهاب معده داشته باشید. باید تا زمانی که حال شما خوب شود در منزل بمانید، و اگر [اسهال و استفراغ](#) داشتید باید دست کم 2 روز دیگر در منزل بمانید. اگر در مورد علائم خود نگران هستید، مراقبت پزشکی دریافت کنید.

می توانید قرنطینه خانگی خود را به پایان برسانید، مگر آنکه از طرف [NHS Test and Trace](#) به شما گفته شده که قانوناً ملزم به قرنطینه خانگی هستید. هر فردی در خانواده شما که به دلیل علائم شما در قرنطینه شخصی است نیز می تواند به آن خاتمه دهد.

5.5 اگر پس از نتیجه مثبت تست LFD نتیجه تست PCR شما منفی بود

تستهای LFD بیشتر توسط افرادی استفاده می شوند که علائم COVID-19 ندارند. اگر تست LFD دادید و نتیجه مثبت شد، نیازی به تست PCR بعدی ندارید، مگر اینکه به شما به دلیل خاصی توصیه شده باشد این کار را انجام دهید.

اگر متعجب آن به یکی از این دلایل تست PCR انجام دادید و نتیجه منفی شد، دیگر نیازی نیست که خود را قرنطینه شخصی کنید. در حالیکه نرخ ابتلاء بیشتر است هنوز احتمال اینکه مبتلا باشید وجود دارد و به شما توصیه می شود که:

- تماس نزدیک با افراد خارج از خانوار خود، به ویژه در فضاهای شلوغ، سرپوشیده و با تهویه ضعیف، را محدود کنید
- 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.
- تماس خود را با هر فردی که به صورت ابتلاء به COVID-19 در معرض خطر بالاتر بیماری شدید قرار خواهد داشت محدود کنید
- از رهنمود نحوه ایمن ماندن و کمک به پیشگیری از گسترش COVID-19 پیروی کنید

شما باید از این توصیه ها تا 10 روز کامل پس از نتیجه مثبت تست LFD خود پیروی کنید.

اگر هریک از علائم اصلی COVID-19 را نشان دادید باید خود را قرنطینه شخصی کنید و دوباره این رهنمودها را اجرا نمایید.

5.6 آزمایش دادن در پایان دوره قرنطینه شخصی

اگر قبلاً مبتلا به COVID-19 بوده اید، احتمالاً بدن شما نسبت به این بیماری ایمنی ایجاد کرده است. با این حال، نمی توان تضمین کرد که در همه مصونیت ایجاد می شود یا اینکه چقدر دوام می آورد. همچنین ممکن است تست های PCR برای مدتی پس از دوره عفونت فعال COVID-19 مثبت باقی بمانند.

اگر از قبل نتیجه تست PCR شما مثبت بوده است، به شما توصیه می شود تا 90 روز از آن زمان تست PCR دیگری ندهید، مگر آنکه:

- علائم اصلی جدیدی از COVID-19 در شما ظاهر شوند
- برای سفر به داخل یا خارج از بریتانیا لازم است که آزمایش بدهید
- اگر به شما توصیه شده است که [متعاقب تست مثبت LFD تست PCR](#) [بدهید](#)

اگر ظرف 90 روز پس از نتیجه آزمایش مثبت قبلی، نتیجه آزمایش PCR مثبت بود، باید در خانه بمانید، خود را قرنطینه شخصی کنید و دوباره مراحل این راهنما را انجام دهید.

اگر بیش از 90 روز از مثبت شدن آزمایش PCR برای COVID-19 شما گذشته است و علائم جدید COVID-19 را از خود نشان می دهید یا آزمایش PCR شما مثبت شده است، مراحل این راهنما را دوباره انجام دهید.

6. اگر در یک خانواده با فرد مبتلا به COVID-19 زندگی می کنید

از [رهنموده‌هایی برای شرایطی که با فردی که نتیجه تست COVID-19 او مثبت شده است در تماس بوده‌اید ولی در حال حاضر با او در یک خانواده زندگی نمی کنید](#) که به صورت جداگانه در دسترس است پیروی کنید.

هرکسی که یکی از علائم اصلی COVID-19 را دارد باید در خانه بماند و فوراً خود را قرنطینه شخصی کند. این شخص باید آزمایش PCR را درخواست کند مگر اینکه قبلاً آزمایش LFD انجام داده و نتیجه مثبت بوده باشد.

اگر علائم COVID-19 را ندارید و در یک خانواده با فرد مبتلا به COVID-19 زندگی می کنید، از نظر قانونی موظف هستید خود را قرنطینه شخصی کنید، مگر اینکه یکی از شرایط زیر را داشته باشید:

- به طور کامل واکسینه شده اید - واکسینه شدن به طور کامل یعنی 2 دوز از یک [واکسن تایید شده](#) مانند AstraZeneca، Pfizer BioNTech یا Moderna Spikevax (سابق) را دریافت کرده اید؛ اگر یک دوز از واکسن تک دوز Janssen را دریافت کرده باشید هم به طور کامل واکسینه شده تلقی می شوید
- زیر 18 سال سن دارید
- شما در آزمایش واکسن تأیید شده COVID-19 شرکت کرده اید یا در حال حاضر در آن مشارکت دارید
- به دلایل پزشکی نمی توانید واکسینه شوید

اگر هرکدام از این چهار شرایط را دارید (و در نتیجه آن قانوناً ملزم به قرنطینه شخصی نیستید)، از رهنمودهای بخش زیر برای [طرفهای تماس که قانوناً ملزم به قرنطینه شخصی نیستند](#) پیروی کنید.

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

6.1 طرفهای تماس در یک خانواده که باید خود را قرنطینه شخصی کنند

اگر به دلیل اینکه در یک خانواده با فرد مبتلا به COVID-19 زندگی می کنید، توسط NHS Test and Trace به شما اطلاع داده شده است و سن شما بالای 18 سال است و به طور کامل واکسینه نشده‌اید، از نظر قانونی ملزم به قرنطینه شدن هستید. اگر در آزمایش واکسن تأیید شده COVID-19 شرکت کرده باشید یا در حال حاضر در آن مشارکت دارید یا به دلایل پزشکی قادر به دریافت واکسن نیستید، این امر اعمال نمی شود. به محل کار، مدرسه یا مناطق عمومی نروید و از وسایل نقلیه عمومی یا تاکسی استفاده نکنید.

دوره قرنطینه شخصی شما شامل روزی که اولین نفر در خانواده شما [علائم](#) را نشان داد (یا اگر علائم نداشته‌اید، روزی که آزمایش از او گرفته شد) و 10 روز کامل پس از آن می گردد. یعنی اگر مثلاً دوره 10 روزه قرنطینه شخصی شما از 15ام ماه شروع شود، دوره قرنطینه شما در ساعت 23:59 روز 25ام به پایان می رسد و می توانید به روال عادی خود بازگردید.

ممکن است تحت [طرح پرداخت حمایتی Test and Trace](#) واجد شرایط دریافت یک پرداخت 500 پوندی از مقامات محلی خود باشید. اگر والدین یا سرپرست کودکی هستید که به او گفته شده است خود را قرنطینه شخصی کند، ممکن است واجد شرایط دریافت این پرداخت باشید.

عدم رعایت شرایط قرنطینه شخصی ممکن است منجر به جریمه ای تا 1000 پوند شروع می شود. والدین یا سرپرستان از نظر قانونی مسئول هستند اطمینان حاصل کنند که افراد زیر 18 سال در صورت مثبت بودن تست COVID-19 و اگر توسط NHS Test and Trace با آنها تماس گرفته شود، خود را قرنطینه کنند.

6.1.1 آزمایش PCR انجام دهید

به شما توصیه می شود در زمانی که 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 از لحاظ ابتلا هستید. نتایج آزمایش PCR به NHS Test and Trace کمک می کنند تا با افرادی که ممکن است ویروس را از شما گرفته باشند تماس گرفته شده و به آنها توصیه شود که چه کاری انجام دهند.

اگر نتیجه آزمایش PCR شما در طول دوره قرنطینه منفی بود، باید به قرنطینه خود ادامه دهید زیرا ممکن است عفونی شوید و عفونت را به دیگران منتقل کنید. 10 روز کامل در خانه بمانید تا دیگران را در معرض خطر قرار ندهید.

اگر نتیجه تست PCR شما مثبت بود، در خانه بمانید و [از توصیه های مربوط به افراد مبتلا به COVID-19 پیروی کنید](#). باید یک دوره قرنطینه جدید را شروع کنید، صرف نظر از اینکه در چندمین روز دوره 10 روزه اولیه خود هستید. این بدان معناست که کل دوره قرنطینه شما ممکن است بیش از 10 روز باشد.

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

اگر قبلاً در 90 روز گذشته نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت بوده است و به عنوان طرف تماس با فرد مبتلا به COVID-19 شناخته شده اید، نباید آزمایش PCR انجام دهید، مگر اینکه هر یک از علائم اصلی COVID-19 را از خود نشان دهید.

6.1.2 اگر در دورانی که به عنوان فرد طرف تماس در حال قرنطینه شخصی هستید، علائمی بروز کرد

اگر با فرد مبتلا به COVID-19 در یک خانوار زندگی می کنید و یکی از [علائم اصلی COVID-19](#) را در دوران قرنطینه شخصی از خود نشان دادید، باید [برای انجام تست PCR هماهنگی انجام دهید](#). اگر نتیجه تست PCR شما مثبت بود، در خانه بمانید و [از توصیه های مربوط به افراد مبتلا به COVID-19 پیروی کنید](#). شما باید یک دوره قرنطینه جدید را شروع کنید. این دوره زمانی شروع می شود که علائم شما شروع شوند، صرف نظر از اینکه در چندمین روز از دوره 10 روزه اولیه قرنطینه شخصی هستید. این بدان معناست که کل دوره قرنطینه شما ممکن است بیش از 10 روز باشد.

اگر نتیجه آزمایش PCR منفی باشد، باید به قرنطینه خود ادامه دهید، زیرا ممکن است عفونی شوید و عفونت را به دیگران منتقل کنید. 10 روز کامل در خانه بمانید تا دیگران را در معرض خطر قرار ندهید.

اگر سایر اعضای خانواده در این دوره علائمی را نشان دادند، نیازی به قرنطینه بیش از 10 روز ندارید.

6.2 طرفهای تماس درون خانواده که نیازی به قرنطینه شخصی ندارند

اگر با فردی که مبتلا به COVID-19 است در یک خانواده زندگی می‌کنید، خطر ابتلا به این بیماری به میزان قابل توجهی بیشتر است.

اگر به طور کامل واکسینه شده اید یا سن شما زیر 18 سال است، و در یک خانواده با فرد مبتلا به COVID-19 زندگی می‌کنید، از نظر قانونی ملزم به قرنطینه شدن نیستید. همچنین اگر در آزمایش واکسن تایید شده COVID-19 شرکت کرده اید یا در حال حاضر در آن مشارکت دارید یا به دلایل پزشکی قادر به واکسینه شدن نیستید، از نظر قانونی ملزم نیستید خود را قرنطینه کنید.

واکسن‌های COVID-19 خطر ابتلا به COVID-19 را کاهش می‌دهند. اگر در مقابل کووید-19 واکسینه شده باشید، باز هم ممکن است به آن مبتلا شوید و آن را به دیگران منتقل کنید حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشید.

تست‌های LFD در شناسایی افراد که سطح کروناویروس در آنها بالا می‌باشد و به احتمال زیاد عفونت را به دیگران منتقل می‌کنند، بسیار خوب است، حتی اگر علائمی نداشته باشید. بنابراین اکیداً به شما توصیه می‌شود که آزمایشات روزانه LFD را در طول دوره‌ای که در معرض بالاترین خطر ابتلاء به عفونت هستید، انجام دهید.

اگر سن شما از 5 سال به بالا است و در یک خانواده با فرد مبتلا به COVID-19 زندگی می‌کنید، و از نظر قانونی ملزم به قرنطینه شدن نیستید، اکیداً به شما توصیه می‌شود:

- هر روز به مدت 7 روز، یا تا 10 روز پس از شروع دوره قرنطینه توسط یکی از اعضای خانواده که مبتلا به COVID-19 است، در صورتی که این کار را قرنطینه شخصی را قبل از این تاریخ شروع کرده است، آزمایش LFD را انجام دهید
- تست روزانه LFD را قبل از اینکه برای اولین بار در آن روز خانه خود را ترک کنید انجام دهید
- پس از انجام هر تست [نتایج تست LFD خود را گزارش دهید](#) - گزارش دادن نتیجه مثبت تست LFD بدین معنا است که NHS Test and Trace می‌تواند با طرفهای تماس شما تماس بگیرد و به آنها توصیه کند چه کاری

انجام دهند؛ گزارش نتیجه منفی تست LFD به ما کمک می کند در مورد گسترش COVID-19 بیشتر بدانیم

اگر آزمایش LFD را انجام دادید و نتیجه مثبت بود، باید فوراً خود را قرنطینه کنید تا از انتقال عفونت به افراد دیگر جلوگیری کنید و [از توصیه های مربوط به افراد مبتلا به COVID-19 پیروی کنید](#). نیازی به تست PCR بعدی ندارید، مگر اینکه به شما [به دلیل خاصی توصیه شده باشد](#) این کار را انجام دهید.

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

- تماس نزدیک با افراد خارج از خانوار خود، به ویژه در فضاهای شلوغ، سرپوشیده یا تهویه ضعیف، را محدود کنید
- 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.
- تماس خود را با هر فردی که در صورت ابتلاء به COVID-19 در معرض خطر بالاتر بیماری شدید قرار خواهد داشت محدود کنید
- [از رهنمود نحوه امن ماندن و کمک به پیشگیری از گسترش COVID-19 پیروی کنید](#)

اگر قادر به انجام آزمایش روزانه LFD نیستید، همچنان به شما توصیه می شود که از این توصیه پیروی کنید تا احتمال انتقال COVID-19 به دیگران را کاهش دهید.

این توصیه را تا زمانی که یکی از اعضاء خانواده که مبتلا به COVID-19 می باشد به پایان دوره قرنطینه خود برسد، رعایت کنید.

اگر شما یک مددکار بهداشتی یا اجتماعی هستید که به عنوان فردی در تماس در خانواده شناسایی شده اید و از قرنطینه معاف هستید، [رهنمودهای بیشتر](#) موجود می باشد که باید رعایت کنید تا خطر انتشار COVID-19 در این محیط ها را کاهش دهید.

کودکان و نوجوانان زیر 18 سال که معمولاً در یک محیط آموزشی یا مراقبت از کودکان حضور می یابند و به عنوان فرد طرف تماس نزدیک شناسایی شده اند، باید به طور عادی در این مکان ها 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 نظر قانونی ملزم به قرنطینه

شدن نیستند، اما باید تماس آنها را با افرادی که در صورت ابتلاء به COVID-19 در معرض خطر بیماری شدیدتر هستند محدود کنید و ترتیبی دهید که آنها در اسرع وقت آزمایش PCR انجام دهند.

اگر در هر زمان **علائم** از خود نشان دهید، حتی اگر ملایم باشند، باید در منزل بمانید و بلافاصله خود را قرنطینه شخصی کنید، **هماهنگی های لازم برای انجام تست COVID-19 PCR را انجام دهید** و **رهنمودهای مربوط به افرادی که علائم بیماری را دارند رعایت کنید.**

7. کاهش شیوع COVID-19 در خانواده شما

7.1 نحوه انتشار COVID-19

COVID-19 از فردی به فرد دیگر از طریق قطرات کوچک، ذرات معلق در هوا و از طریق تماس مستقیم منتقل می شود. سطوح و وسایل نیز ممکن است زمانی که افراد مبتلا به این عفونت سرفه یا عطسه کنند یا آنها را لمس کنند به COVID-19 آلوده شوند. خطر گسترش زمانی که افراد نزدیک به یکدیگر هستند، به خصوص در فضاهای داخلی با تهویه ضعیف و زمانی که افراد زمان زیادی را با هم در یک اتاق می گذرانند، بیشتر است.

رعایت فاصله، شستن دستها و بهداشت تنفسی (استفاده و دور انداختن دستمالها)، تمیز کردن سطوح و **تهویه خوب** فضاهای داخلی مهمترین روشهای کاهش سرعت انتشار COVID-19 می باشند.

افرادی که مبتلا به COVID-19 هستند می توانند حدود 2 روز قبل از شروع علائم و تا 10 روز بعد از آن، دیگران را آلوده کنند. آنها می توانند عفونت را به دیگران منتقل کنند، حتی اگر علائم خفیف داشته باشند یا اصلاً علائمی نداشته باشند، به همین دلیل است که باید در خانه بمانند.

افرادی که در یک خانواده با افراد مبتلا به COVID-19 زندگی می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به COVID-19 هستند. حتی زمانی که احساس نمی کنند حالشان خوب است می توانند بیماری را به دیگران منتقل کنند.

7.2 چگونه در صورت ابتلاء به COVID-19، تماس نزدیک با دیگران را در خانواده محدود کنید

تا حد امکان زمان کمتری را در فضاهای مشترک مانند آشپزخانه، حمام و اتاق نشیمن بگذرانید. از استفاده از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و سایر اتاق های نشیمن در حالی که دیگران در آن حضور دارند خودداری کنید

و وعده های غذایی خود را برای صرف غذا به اتاق خود ببرید. فاصله گذاری اجتماعی را به شدت رعایت کنید.

از افرادی که با آنها زندگی می کنید بخواهید با آوردن وعده های غذایی به درب اتاق شما، کمک به تمیز کردن و رعایت فاصله به شما کمک کنند.

در صورت امکان از حمام مجزا از بقیه خانواده استفاده کنید. اگر حمام جداگانه در دسترس نیست، سعی کنید قبل از تمیز کردن حمام با استفاده از محصولات تمیز کننده معمول، به عنوان آخرین نفر از آن استفاده کنید. حمام باید به طور منظم تمیز شود.

برای خشک کردن خود بعد از حمام یا دوش گرفتن و خشک کردن دستها باید از حوله های جدا از سایر اعضای خانواده استفاده کنید. با باز کردن یک پنجره رو به بیرون، اتاق خود را به خوبی تهویه کنید.

هنگام گذراندن زمان در فضاهای مشترک درون خانه خود، برای کاهش خطر انتشار بیماری به دیگران، از پوشش صورت سایز مناسب متشکل از لایه های متعدد، یا ماسک جراحی استفاده کنید. اگر به درستی از آنها استفاده شود، این موارد ممکن است با کاهش انتقال COVID-19 به محافظت از دیگران کمک کنند، اما نمی توانند جایگزین باز به محدود کردن تماس خود با سایر اعضای خانواده شوند.

پیرو توصیه های بالینی تخصصی و اجرای موفقیت آمیز برنامه واکسیناسیون COVID-19، به افرادی که قبلاً از نظر بالینی بسیار آسیب پذیر بودند، دیگر توصیه نمی شود که از خود محافظت ویژه کنند. برخی از افراد در صورت آلوده شدن به COVID-19 همچنان در خطر ابتلاء به بیماری شدید قرار دارند و ممکن است متخصص بهداشت به آنها توصیه کرده باشند که اقدامات احتیاطی بیشتری را در نظر بگیرند. اگر به شخصی در خانواده توصیه شده است که چنین اقدامات احتیاطی مانند حفظ فاصله با دیگران را انجام دهد، باید برای انجام این کار از او حمایت شود.

7.3 کارهایی که می توانید برای کاهش شیوع COVID-19 در خانواده خود انجام دهید

[GermDefence](#) نام یک وب سایت است که می تواند به شما کمک کند روشهایی را برای محافظت از خود و افراد دیگر در خانواده خود در مقابل COVID-19 شناسایی کنید. این وب سایت توصیه های علمی اثبات شده را در مورد کاهش خطرات ناشی از COVID-19 و سایر ویروس ها در خانه شما ارائه می دهد.

استفاده از GermDefence آسان است و تنها 10 دقیقه طول می کشد تا اقدامات را شناسایی کرده و برنامه ای برای نحوه محافظت از خود تهیه کنید. [GermDefence](#) به زبانهای مختلف نیز در دسترس می باشد.

هر فردی همچنین باید اقدامات زیر را برای کاهش شیوع عفونت در خانواده خود انجام دهد. [لطفاً به راهنمای مصور همراه برای کاهش انتقال در خانه نیز مراجعه کنید.](#)

7.3.1 دست های خود را بشوید

این یک راه مهم برای کاهش خطر ابتلا به COVID-19 یا انتقال آن به دیگران است. دستهای خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید، به ویژه پس از سرفه، عطسه و تمیز کردن بینی و قبل از غذا خوردن یا دست زدن به غذا. دست های خود را مرتباً تمیز کنید و از دست زدن به صورت خودداری کنید.

7.3.2 دهان و بینی را در زمان عطسه و سرفه بپوشانید

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 دستانتان خود را بشوید. اگر فرد مراقبت کننده ای دارید، پس از عطسه یا سرفه شما باید از دستمال یکبار مصرف برای پاک کردن خلط یا مخاط بینی استفاده کند و سپس دستانتان خود را بشوید یا ضدعفونی کند.

7.3.3 برای کاهش انتشار عفونت خانه خود را تمیز کنید

سطوحی که مرتب لمس می شوند، مانند دستگیره درها و کابینا، وسایل، و فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام را به طور مرتب تمیز کنید.

از محصولات تمیزکننده استاندارد خانگی مانند مواد شوینده و سفید کننده برای تمیز کردن خانه خود استفاده کنید زیرا این محصولات در نابودی ویروس روی سطوح بسیار مؤثر هستند. حمام های مشترک را هر بار که استفاده می کنید، مخصوصاً سطوحی را که لمس کرده اید، با استفاده از محصولات تمیزکننده معمول حمام خود تمیز کنید.

پارچه های تمیزکننده و زباله های شخصی مانند دستمال های استفاده شده و پوشش های صورت یکبار مصرف باید در کیسه های زباله ای که به دور انداخته می شوند گذاشته شوند. این کیسه ها باید در کیسه دیگری

قرار داده شوند، به طور ایمن بسته شوند و حداقل 72 ساعت قبل از قرار دادن در سطل زباله خانگی معمولی شما کنار گذاشته شوند. سایر زباله های خانگی را می توان به صورت عادی دور ریخت.

برای تمیز کردن و خشک کردن ظروف و کارد و چنگال خود از ماشین ظرفشویی استفاده کنید. اگر این امکان وجود ندارد، آنها را با دست و با استفاده از مایع شوینده و آب گرم بشویید و با استفاده از دستمال آشپزخانه جداگانه کاملاً خشک کنید.

7.3.4 لباسشویی

برای کاهش احتمال انتشار ویروس از طریق هوا، لباس های کثیف را تکان ندهید. اقلام را مطابق دستورالعمل تولید کننده بشویید. تمام لباس های کثیف را می توان با یکدیگر شستشو داد. اگر ماشین لباسشویی ندارید، 72 ساعت دیگر پس از پایان قرنطینه خود صبر کنید تا بتوانید لباس ها را به خشک شویی عمومی ببرید.

از حوله های مشترک، از جمله حوله دستی و دستمال آشپزخانه استفاده نکنید.

7.3.5 فضاهای داخلی را تهویه کنید

اگر فردی در قرنطینه شخصی است، پنجره اتاقش را کمی باز و در را بسته نگه دارید تا از انتشار هوای آلوده به سایر قسمت های خانه جلوگیری کنید. اگر شخصی که در حال قرنطینه است نیاز به استفاده از هر فضای مشترک در خانه، مانند آشپزخانه یا سایر اتاق های نشیمن دارد در حالی که دیگران در آن حضور دارند، این فضاها را به خوبی تهویه کنید به عنوان مثال با باز کردن پنجره ها در زمان حضور فردی که در حال قرنطینه است در فضای مشترک و برای مدت کوتاهی پس از خروج او.

هواکش های برقی (مثلاً در حمام) را برای مدت طولانی تر از حد معمول با در بسته پس از استفاده از حمام روشن بگذارید.

7.4 مراقبت از حیوانات خانگی

COVID-19 در بریتانیا بین انسان ها پخش می شود. شواهد محدودی مبنی بر اینکه برخی از حیوانات، از جمله حیوانات خانگی، می توانند به SARS-CoV-2 (ویروسی که باعث COVID-19 می شود) پس از تماس نزدیک با انسان های آلوده مبتلا شوند، وجود دارند.

صاحبان حیوانات خانگی که مبتلا به COVID-19 هستند یا به دلیل داشتن علائم در قرنطینه شخصی هستند باید تماس با حیوانات خانگی را محدود کنند و قبل و بعد از تعامل با حیوان خانگی خود دست های خود را به طور کامل بشویند.

8. مراقبت از سلامت و تندرستی خود

8.1 مراقبت از سلامت روحی و جسمی خود در زمانی که در خانه مانده اید

ماندن در خانه و قرنطینه شدن برای مدت طولانی می تواند برای برخی افراد سخت و خسته کننده بوده و باعث دلنگی شود و شما یا سایر اعضای خانواده ممکن است احساس ناخوشایندی داشته باشید. اگر فضای زیادی ندارید یا به حیاط دسترسی ندارید، این مسئله می تواند مشکلتر باشد.

به یاد داشته باشید که از کفین و بدن خود مراقبت کنید و در صورت نیاز از حمایت برخوردار شوید.

[Every Mind Matters](#) نکات و توصیه های ساده ای را برای مراقبت بهتر از سلامت روان شما ارائه می دهد، از جمله مرکز COVID-19 با توصیه هایی برای کسانی که در خانه می مانند.

برای بسیاری از مردم یادآوری اینکه چرا کاری که انجام می دهند بسیار مهم است، مفید می باشد. با ماندن در خانه، به محافظت از دوستان و خانواده خود، سایر افراد جامعه و NHS کمک می کنید.

کارهایی که می توانید برای کمک به راحت تر ماندن در خانه انجام دهید:

- از طریق تلفن یا از طریق رسانه های اجتماعی با دوستان و خانواده در تماس باشید
- به یاد داشته باشید که ورزش می تواند برای سلامتی شما مفید باشد. کلاسها یا دوره های آنلاینی که می توانند به شما در انجام ورزش های سبک در خانه کمک کنند را جستجو کنید
- از قبل برنامه ریزی کنید و به آنچه نیاز دارید فکر کنید تا بتوانید تمام مدت در خانه بمانید
- از کارفرما، دوستان و خانواده خود بخواهید به شما برای دسترسی به چیزهایی که در مدت ماندن در خانه لازم دارید کمک کنند
- فکر کنید و برنامه ریزی کنید که چگونه می توانید غذا و سایر لوازم، مانند دارو، که در این دوره به آن نیاز دارید، را تهیه کنید

- بررسی کنید که آیا محله یا جامعه محلی شما یک سیستم داوطلبانه دارد که می تواند به شما کمک کند تا مواد لازم یا پشتیبانی دیگری که به آن نیاز دارید را به شما ارائه دهد
- از دوستان یا خانواده بخواهید هر چیزی را که نیاز دارید به شما تحویل دهند یا به صورت آنلاین یا تلفنی سفارش دهند؛ تاکید کنید که آنها را بیرون خانه بگذارند تا شما آن را بردارید
- در مورد کارهایی که می توانید در خانه انجام دهید، مانند آشپزی، مطالعه، یادگیری آنلاین و تماشای فیلم فکر کنید
- به نظر بسیاری از مردم بهتر است برای 10 روز کامل برنامه ریزی کرد. همچنین ممکن است برای شما مفید باشد که از قبل برنامه ریزی کنید که چه کار انجام خواهید داد، برای مثال، اگر حال یکی از اعضاء خانواده شما خیلی بدتر شود

اگر برای بحران سلامت روان، موارد اورژانس یا تعمیرات به کمک نیاز دارید، مشاوره و ارزیابی فوری را حوا شوید. حتی در طول همه گیری COVID-19، حمایت فوری سلامت روان برای بزرگسالان و کودکان در تمام ساعات شبانه روز در دسترس است. با جستجوی کد پستی یا شهر خود در جستجوگر خدمات جدید [خط کمک NHS](#) خود را بیابید.

8.2 اگر به مشاوره پزشکی نیاز دارید

خدمات بهداشتی و مراقبتی برای کمک به افراد مبتلا به همه مشکلات پزشکی از جمله COVID-19 مشغول به کار هستند. بیشتر افراد مبتلا به COVID-19 یک بیماری خفیف را تجربه می کنند که می توانند آن را در خانه مدیریت کنند. درباره [مدیریت علائم COVID-19 در منزل](#) اطلاعات بیشتری مشاهده کنید.

تمام قرارهای معمول پزشکی و دندانپزشکی باید در زمانی که در خانه هستید لغو شوند. اگر نگران هستید یا از شما خواسته شده است که در طول این مدت به صورت حضوری بروید، ابتدا این موضوع را با طرف تماس پزشکی خود (به عنوان مثال، پزشک عمومی یا دندانپزشک، بیمارستان محلی یا خدمات سرپایی) در میان بگذارید.

اگر بیماری شما یا یکی از اعضای خانواده شما در حال بدتر شدن است، فوراً در مورد مراقبت های پزشکی سوال کنید. اگر مسئله اورژانسی نیست، با خدمات [NHS 111 online](#) COVID-19 یا NHS 111 در مورد مشکلات پزشکی دیگر تماس بگیرید. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، با NHS 111 تماس بگیرید.

اگر مورد اورژانس پزشکی دارید و باید با آمبولانس تماس بگیرید، 999 را شماره گیری کنید. در صورت امکان، به مسئول تماس یا اپراتور اطلاع دهید که شما یا یکی از اعضای خانواده تان مبتلا به COVID-19 یا علائم آن هستید.

9. کمک مالی یا سایر پشتیبانی های عملی

9.1 حمایت مالی

قرنطینه شخصی یکی از مهم ترین کارهایی است که می توانیم برای جلوگیری از انتشار ویروس و محافظت از دوستان و خانواده، جامعه و NHS انجام دهیم. اگر علائم COVID-19 را دارید، نتیجه آزمایش شما مثبت شده، یا به شما گفته شده است که با کسی که این بیماری را دارد در تماس هستید، قرنطینه کردن تنها راه مطمئنی است که شما COVID-19 را به دیگران منتقل نمی کنید. اگر به شما گفته شده که خود را قرنطینه شخصی کنید، باید این کار را بلافاصله انجام دهید. [بسیار آسان است تا تحت تاثیر COVID-19 قرار گرفته اید چه کمکی می توانید دریافت کنید.](#)

اگر می توانید، از دوستان، خانواده یا همسایه ها 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 گروه های اجتماعی وجود داشته باشند که بتوانند در منطقه شما کمک کنند یا مغازه ها، بازارها و عمده فروشان محلی شما ممکن است خدمات تحویل (از طریق تلفن یا ایمیل) ارائه دهند.

برنامه پاسخ دهندگان داوطلب NHS هنوز برای کمک به کسانی که به آن نیاز دارند در دسترس است. داوطلبان می توانند خرید را انجام داده، دارو و سایر لوازم ضروری را تهیه کرده و تحویل دهند و همچنین می توانند به صورت 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 پشتیبانی به آنها دسترسی داشته باشید.

اگر به دلیل COVID-19 نمی توانید کار کنید، برای مشاهده کمک های موجود برای شما به رهنمودهای [اداره کار و بازنشستگی](#) مراجعه کنید. اگر ملزم به ماندن در منزل و قرنطینه شخصی شده اید، ممکن است واجد شرایط دریافت یک پرداخت 500 پوندی از طریق [طرح پرداخت حمایتی NHS Test and Trace](#) باشید. اگر یکی از والدین یا سرپرست کودکی هستید که به او گفته شده در منزل بماند، ممکن است واجد شرایط این پرداخت حمایتی باشید.

می توانید به صورت آنلاین یا از طریق [NHS COVID-19 app](#) برای پرداخت حمایتی NHS Test and Trace تقاضا دهید.

اگر در انگلستان زندگی می کنید و نتیجه آزمایش LFD با کمک فردی دیگر یا PCR مثبت بوده است، NHS Test and Trace به شما گفته است که خود را قرنطینه کنید، یا NHS COVID-19 app به شما توصیه کرده است که خود را قرنطینه کنید، واجد شرایط دریافت 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
 - مستمری یا کمک هزینه مسکن

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

9.2 کمک بیشتر برای کسانی که شیوه زندگی عشایری دارند

افرادی که در یک مرکز اسکان مسافری، در یک وسیله نقلیه یا در کانال 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 [اردوزدن 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 سفر دریایی هستید، در صورت پیلوگری یا بالا آمدن، به موقعیت مکانی خود توجه کنید، به خصوص اگر حال شما ناخوش است. همچنین در صورت بروز مورد اضطراری پزشکی و نیاز به حضور خدمات اورژانس، می توانید از [what3words app](#) استفاده کنید.

9.3 اگر در دوران شیردهی هستید

اگر علائم COVID-19 دارید، آزمایش شما مثبت شده یا در خانواده ای با فردی که مبتلا به COVID-19 است زندگی می کنید، ممکن است در صورت شیردهی نگران سرایت عفونت به کودک خود باشید.

مزایای تغذیه با شیر مادر بر خطرات احتمالی انتقال ویروس از طریق شیر مادر یا تماس نزدیک بیشتر هستند، با این حال، این تصمیم بستگی به شخص شما دارد. با ماما، پزشک یا پزشک عمومی خود از طریق تلفن صحبت کنید.

در حال حاضر هیچ مستنداتی وجود ندارد که نشان دهد ویروس COVID-19 می تواند از طریق شیر مادر منتقل شود. با این حال، عفونت COVID-19 می تواند به نوزاد منتقل شود، همانطور که می تواند به هر کسی که با شما در تماس نزدیک است، منتقل شود. شواهد فعلی نشان می دهند که کودکان مبتلا به COVID-19 علائم بسیار کمتری نسبت به بزرگسالان دارند. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده با شیر خشک یا شیردوش به نوزاد غذا می دهید، قبل از هر بار استفاده، تجهیزات را به دقت استریل کنید. شما نباید شیشه شیر یا پمپ سینه را به صورت مشترک با شخص دیگری استفاده کنید.

9.4 افراد دارای ناتوانی های یادگیری، اوتیسم یا بیماری های روانی حاد

اگر شما یا کسانی که با آنها زندگی می کنید، شرایطی مانند اختلالات یادگیری، اوتیسم یا بیماری های روانی حاد داشته باشید، همه این اقدامات امکان پذیر نخواهند بود. در حالی که به خود و اطرافیانتان کمک می کنید ایمن و سالم بمانند، این راهنما را تا جایی که می توانید ؛ به طور مطلوب در راستای هر گونه برنامه مراقبتی موجود، رعایت کنید.

نسخه [متن آسان](#) این رهنمودها نیز موجود است.

Withdrawn February 2022