



UK Health
Security
Agency

COVID-19: الأشخاص المصابون بـ COVID-19 والمتصلين بهم

دخل هذا التوجيه حيز التنفيذ في 24 فبراير 2022 وسيتم تحديثه في 1 أبريل 2022.

1. لمن نوجه هذه الإرشادات

لم يعد هناك شرط قانوني للأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا (COVID-19) بالعزل الذاتي، ولكن إذا كان لديك أي من الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 أو نتيجة اختبار إيجابية، فإن نصيحة الصحة العامة هي البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين.

النصيحة التالية هي لـ:

- الأشخاص الذين تظهر عليهم أهم الأعراض الرئيسية لـ COVID-19
- الأشخاص الذين تلقوا نتيجة إيجابية لاختبار COVID-19 LFD أو PCR
- الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل مع شخص مصاب بفيروس COVID-19 أو كانوا على اتصال وثيق به

تنطبق هذه الإرشادات أيضًا على الأطفال والشباب الذين عادةً ما يحضرون أماكن التعليم أو أماكن رعاية الأطفال، مع [إرشادات إضافية متاحة لهذه الأماكن](#). هناك إرشادات منفصلة للذين [يعملون في مجال الرعاية الصحية والعاملين في محلات الرعاية الاجتماعية](#).

تسري هذه الإرشادات في إنجلترا.

2. تعرف على أعراض COVID-19

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

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

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض الرئيسية [يجب أن تطلب إجراء اختبار PCR](#).
ينصح بالبقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين أثناء انتظار نتيجة الاختبار. هناك [إشادات إضافية](#) للأشخاص الذين أبلغتهم NHS بأنهم أكثر عرضة للإصابة بتمهك شديد والذين قد يكونون مؤهلين للحصول على علاجات جديدة لـ COVID-19.

تشمل الأعراض الأخرى المرتبطة بـ COVID-19 ضيق التنفس والإرهاق وفقدان الشهية وآلام العضلات والتهاب الحلق والصداع وانسداد أو سيلان الأنف والإسهال والغثيان والقيء. قد يكون لأي من هذه الأعراض سبب آخر. إذا كنت قلقًا بشأن الأعراض التي تعاني منها، أو كانت تزداد سوءًا، فاتصل بـ 111 أو تحدث إلى طبيبك العام. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 999.

يعاني معظم الأطفال والشباب المصابين بـ COVID-19 من مرض خفيف أو لا تظهر عليهم أية أعراض على الإطلاق. من المرجح أن ينقل الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض COVID-19 الفيروس للأشخاص أكثر من أولئك الذين لا يعانون منه.

لا يزال من الممكن التقاط ونشر COVID-19، حتى لو تم تطعيمك بالكامل. بالنسبة لمعظم الناس، خاصة إذا تم تطعيمهم، سيكون COVID-19 مرضًا خفيفًا نسبيًا. ومع ذلك، يمكن أن يظل COVID-19 عدوى خطيرة للغاية، وبالنسبة لبعض الأشخاص، [فإن خطر الإصابة بتوعك شديد يكون أعلى](#).

في بعض الحالات، يمكن أن يتسبب مرض COVID-19 بظهور أعراض مستمر لأسابيع أو شهور بعد زوال العدوى. يمكن للأشخاص الذين أصيبوا بمرض خفيف أن يظلوا يعانون من مشاكل طويلة الأمد.

3. ماذا تفعل إذا كنت مصابا بـ COVID-19

الطريقة الأكثر فعالية لتجنب انتقال عدوى COVID-19 هي البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين.

عندما يتنفس شخص مصاب بـ COVID-19 أو يتحدث أو يسعل أو يعطس، فإنه يطلق جزيئات صغيرة (قطرات ورذاذ) تحتوي على الفيروس المسبب لـ COVID-19. يمكن أن تتلامس هذه الجزيئات مع العينين أو الأنف أو الفم أو يمكن أن يتنفسها شخص آخر. يمكن أن تهبط الجزيئات أيضًا على الأسطح وتنتقل من شخص لآخر عن طريق اللمس.

يمكن أن يكون خطر الإصابة بـ COVID-19 أو نقله أعلى في أماكن معينة وعند القيام بأنشطة معينة مثل الغناء أو التمرينات القاسية. بشكل عام، يكون خطر الإصابة بـ COVID-19 أو نقله أعلى عندما تكون قريبًا جسديًا من شخص مصاب. ومع ذلك، فمن الممكن أن تصاب بالعدوى حتى من قبل شخص ليس لديك اتصال وثيق به، خاصة إذا كنت في مكان مزدحم أو مغلق أو قليل التهوية. وذلك لأن الجسيمات المعدية يمكن أن تبقى معلقة في الهواء لبعض الوقت.

3.1 الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بتوعدك شديد إذا أصيبوا بـ COVID-19

يمكن أن يتسبب مرض COVID-19 في إصابة أي شخص بمرض خطير، ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص، يكون الخطر أكبر. بالنسبة لمعظم هؤلاء الأشخاص، يتم تقليل هذا الخطر بشكل كبير عن طريق التطعيم. خطر الإصابة بتوعدك خطير من COVID-19 منخفض جدًا للأطفال والشباب.

الأشخاص المعروفون أنهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بـ COVID-19 هم:

- كبار السن
- النساء الحوامل
- أولئك الذين لم يتم تلقيحهم
- الأشخاص في أي عمر ممن لديهم [ضعف شديد في جهاز المناعة](#)
- الأشخاص من أي عمر يعانون من [حالات معينة طويلة الأمد](#)

لن تعرف دائمًا ما إذا كان الشخص الذي تتعامل معه خارج منزلك معرضًا بشكل أكبر للإصابة بتوعدك خطير. قد يكونون غرباء (على سبيل المثال، الأشخاص الذين تجلس بجوارهم في وسائل النقل العام) أو أشخاص قد تكون على اتصال منتظم معهم (على سبيل المثال الأصدقاء وزملاء العمل). هذا يعني أنه من المهم اتباع النصائح الواردة في هذا التوجيه للحفاظ على سلامة الآخرين.

3.2 إذا كنت مصابًا بـ COVID-19، فابق في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين

إذا كنت مصابًا بـ COVID-19، فيمكنك نقل العدوى لأشخاص آخرين بدايةً من يومين قبل بدء الأعراض، ولمدة تصل إلى 10 أيام بعد ذلك. بإمكانك نقل العدوى للآخرين، حتى لو كانت عندك أعراض خفيفة أو لا توجد أعراض على الإطلاق.

إذا كنت مصابًا بـ COVID-19، فيجب عليك البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين. يجب عليك أيضًا اتباع هذه النصيحة إذا كانت لديك نتيجة إيجابية لاختبار LFD، حتى لو لم يكن لديك أية أعراض.

ينبغي عليك:

- ألا تذهب إلى العمل. إذا كنت غير قادر على العمل من المنزل، فيجب عليك التحدث إلى صاحب العمل حول الخيارات المتاحة لك. قد تكون مؤهلاً للحصول على [الدفع المرضي القياسي Statutory Sick Pay](#)
 - الطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران أو [المتطوعين](#) احضار الطعام والضروريات الأخرى لك
 - عدم دعوة الزوار الاجتماعيين إلى منزلك، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة
 - تأجيل جميع الخدمات والإصلاحات غير الأساسية التي تتطلب زيارة منزلية
 - إلغاء المواعيد الطبية الروتينية والمواعيد الخاصة بالأسنان. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك أو طلب منك حضور موعد شخصيًا خلال هذا الوقت، فناقش هذا الأمر مع جهة اتصالك الطبية وأخبرهم بأعراضك أو نتيجة اختبارك
 - إذا استطعت، دع الأشخاص الذين كنت على اتصال وثيق بهم يعرفون نتيجة الاختبار الإيجابية الخاصة بك حتى يتمكنوا من اتباع هذه الإرشادات
- لن يصبح العديد من الأشخاص معديين للآخرين بعد 5 أيام. يمكنك اختيار إجراء اختبار LFD بعد 5 أيام من بدء الأعراض (أو اليوم الذي تم فيه إجراء الاختبار إذا لم تكن عندك أعراض) متبوعًا باختبار LFD آخر في اليوم التالي. إذا كانت كلتا نتيجتي الاختبارين سلبية، ولم يكن لديك ارتفاع في درجة الحرارة، فإن خطر استمرار العدوى يكون أقل بكثير ويمكنك العودة بأمان إلى روتينك المعتاد. [أبلغ عن نتائج اختبار LFD الخاص بك](#) بعد إجراء كل اختبار.

كيف تعود بأمان إلى روتينك الطبيعي قبل 10 أيام



إذا كانت نتيجة اختبار LFD لليوم الخامس إيجابية، فيمكنك الاستمرار في إجراء اختبارات LFD حتى تتلقى نتيجتي اختبار سلبيين متتاليين.

يجب ألا يذهب الأطفال والشباب المصابون بـ COVID-19 إلى أماكنهم التعليمية أثناء انتقال العدوى إليهم. يجب عليهم إجراء اختبار LFD بعد 5 أيام من بدء الأعراض (أو اليوم الذي تم فيه إجراء الاختبار إذا لم تظهر عليهم الأعراض) متبوعاً بآخر في اليوم التالي. إذا كانت نتيجة كل الاختبارين سلبية، فيجب عليهم العودة إلى بيئتهم التعليمية إذا كانوا يحضرون عادةً، طالما أنهم يشعرون بصحة جيدة للقيام بذلك ودرجة حرارتهم ليست مرتفعة. يجب عليهم اتباع الإرشادات الخاصة بإعدادهم التعليمي.

تجنب مقابلة الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للإصابة بتوسع خطير من COVID-19، وخاصة أولئك الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة، لمدة 10 أيام بعد بدء الأعراض (أو في اليوم الذي تم فيه إجراء الاختبار إذا لم تكن لديك أعراض).

أثناء إصابتك بالعدوى، هناك خطر كبير في نقل COVID-19 إلى الآخرين في منزلك. هذه أشياء بسيطة يمكنك القيام بها للمساعدة في منع الانتشار:

- حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين الذين تعيش معهم واقض أقل وقت ممكن في المناطق المشتركة مثل المطابخ وغرف المعيشة.

هذا مهم بشكل خاص إذا كان الشخص الذي تعيش معه غير محصن أو معرض لخطر أكبر للإصابة بتوسعك خطير من COVID-19، خاصة أولئك الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة

- إذا كنت بحاجة إلى قضاء بعض الوقت في مناطق مشتركة، ارتدِ غطاءً مناسباً للوجه مصنوعاً من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي. قم بتهوية الغرفة عن طريق فتح النوافذ وتركها مفتوحة لمدة 10 دقائق على الأقل بعد مغادرة الغرفة. اترك المراوح تعمل لفترة أطول من المعتاد مع إغلاق الباب بعد الاستخدام
 - قم بتغطية فمك وأنفك بمناديل يمكن التخلص منها عند السعال أو العطس. تخلص من المناديل الورقية في كيس قمامة واغسل يديك فوراً أو استخدم معقم اليدين
 - اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم اليدين بعد السعال والعطس ونفث الأنف وقبل تناول الطعام أو التعامل معه. تجنب لمس وجهك
 - إذا استطعت، استخدم حماماً منفصلاً عن باقي أفراد الأسرة. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فحاول استخدام الحمام بعد أي شخص آخر
 - نظّف بانتظام الأسطح التي لمستها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات
- GermDefence هو موقع إلكتروني مفيد 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.

3.3 إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك

الطريقة الأكثر فعالية لتجنب انتقال عدوى COVID-19 هي البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين. نحن نتفهم أن هذا ليس ممكناً دائماً، ولكن يجب عليك اتباع الإرشادات بأكبر قدر ممكن من الدقة.

إذا كنت مصاباً بـ COVID-19 وتحتاج إلى مغادرة منزلك بينما لا تزال مريضاً، فيجب عليك اتخاذ الخطوات التالية لتقليل فرصة انتقال العدوى للآخرين:

- ارتداء غطاء مناسب للوجه مصنوع من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي
- تجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص تعرفه ويكون أكثر عرضة للإصابة بتوسعك شديد إذا كان مصاباً بفيروس COVID-19، وخاصة أولئك الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة

- تجنب المناطق المزدحمة. إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل النقل العام، فتجنب أوقات الازدحام، على سبيل المثال باستخدام خدمات خارج أوقات الذروة
- تجنب التجمعات والمناسبات الاجتماعية الكبيرة، أو في أي مكان قليل التهوية أو مزدحم أو مغلق
- الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين خارج أسرتك قدر الإمكان. التقي بالخارج وحاول البقاء بعيداً عنهم بمسافة 2 متر على الأقل
- مارس أي تمرين في الهواء الطلق في الأماكن التي لن تكون فيها على اتصال بأشخاص آخرين
- كن حذراً بشكل خاص مع نظافة يديك والجهاز التنفسي

4. ماذا تفعل إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بـ COVID-19

الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 هم الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى لأنه من المرجح أن يكون لديهم اتصال وثيق طويل الأمد. الأشخاص الذين كانوا طوال الليل في منزل شخص مصاب بـ COVID-19 [بينما كانوا معدسين](#) ومعرضون أيضاً لخطر كبير.

إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بـ COVID-19 أو أقمت في نفس المنزل طوال الليل، ينصح بما يلي:

- قلل من الاتصال بالشخص المصاب بـ COVID-19
- العمل من المنزل إذا كنت قادراً على القيام بذلك
- تجنب الاتصال بأي شخص تعرفه يكون [أكثر عرضة للإصابة بتوعدك شديد](#) إذا كان مصاباً بـ COVID-19، وخاصة أولئك الذين يعانون من [صحة شديدة في جهاز المناعة](#)
- الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين خارج أسرتك، خاصة في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية
- ارتد [غطاءاً مناسباً للوجه](#) مصنوع من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية وفي الأماكن التي تكون فيها على اتصال وثيق بأشخاص آخرين
- انتبه جيداً إلى [الأعراض الرئيسية لـ COVID-19](#). إذا ظهرت لديك أي من هذه الأعراض، فقم [بإجراء اختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل PCR](#). ينصح بالبقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين أثناء انتظار نتيجة الاختبار

اتبع هذه النصيحة لمدة 10 أيام بعد اليوم الذي بدأ فيه الشخص الذي تعيش معه يعاني من الأعراض (أو اليوم الذي تم فيه إجراء الاختبار إذا لم تظهر عليه الأعراض).

يجب على الأطفال والشباب الذين يذهبون عادةً إلى مكان تعليمي أو رعاية أطفال ويعيشون مع شخص مصاب بـ COVID-19 الاستمرار في الذهاب إلى المكان كالمعتاد.

إذا كنت على اتصال بشخص مصاب بـ COVID-19 ولكنك لا تعيش معه أو لم تبقى في منزله طوال الليل، فأنت أقل عرضة للإصابة. اتبع بعناية الإرشادات المتعلقة بـ [فيروس كورونا: كيف تحافظ على سلامتك وتساعد في منع انتشاره](#).

5. الرفاهية والدعم العملي أثناء إقامتك في المنزل

قد يكون البقاء في المنزل وتحجب الاتصال بالآخرين أمرًا صعبًا ومحبطًا ويدفع للشعور بالوحدة لبعض الأشخاص. نذكر أن تعتني بعقلك وجسمك وتحصل على الدعم إذا كنت بحاجة إليه. يقدم [Every Mind Matters](#) نصائح وإرشادات بسيطة للعناية بصحتك العقلية بشكل أفضل.

لا يزال [NHS Volunteer Responders programme](#) متاحًا للمساعدة في دعم أولئك الذين يحتاجون إليه. يمكن للمتطوعين تسليم مواد التسوق والأدوية والإمدادات الأساسية الأخرى ويمكنهم أيضًا إجراء مكالمات هاتفية ودية منتظمة. اتصل على 0808 196 3646 بين الساعة 8 صباحًا و 8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع للإحالة الذاتية أو قم بزيارة [NHS Volunteer Responders](#) [further information](#). قد تكون هناك أيضًا خدمات تطوعية أو مجتمعية أخرى في منطقتك المحلية يمكنك الوصول إليها للحصول على الدعم.