



17 سبتمبر 2021

رقم NHS الخاص بك: [NHS NUMBER]

عزيزي [Patient]،

معلومات هامة حول كوفيد-19

أكتب إليك لأنه تم تحديدك في السوق على أنك معرض بشدة للإصابة سريريًا بسبب كوفيد-19. وهذا يعني أنه كان يُعتقد أنك معرض لخطر الإصابة بمرض شديد إذا أصبت بالفيروس وربما تُطلب منك الاحتماء في الماضي.

كتبت الحكومة إليك في مارس لإخبارك أنك تُطلب الاحتماء تم إيقافه مؤقتًا اعتبارًا من 1 أبريل 2021. ومنذ 19 يوليو 2021، تُطلب منك اتباع نفس الإرشادات التي يتبعها أي شخص آخر، مع التفكير في الاحتياطات الإضافية التي يمكنك اتخاذها لتقليل احتمالية إصابتك بكوفيد-19.

الآن بعد أن تم تقديم اللقاح لجميع السكان البالغين، تم تغيير فيم ذلك أولئك الذين تم تحديدهم سابقًا على أنهم معرضون بشدة للإصابة سريريًا، وتوافر العلاجات ومسارات الرعاية الأخرى، أعتقد أن هذا هو الوقت المناسب لإنهاء برنامج الاحتماء. وهذا يعني أنه نظرًا للوضع الحالي، لن يُطلب منك الاحتماء في المستقبل ولن نقدم إرشادات وطنية محددة لتتبعها.

يجب أن تستمر في اتباع نفس الإرشادات العامة التي يتبعها أي شخص آخر، والتي تتوفر على الموقع الإلكتروني www.gov.uk/coronavirus، بالإضافة إلى أي نصيحة خاصة بمسألة صحية محددة ربما تكون قد تلقيتها من أحد الأخصائيين في الأسابيع الأخيرة. وبصفتك شخصًا يعاني من مشكلة صحية، يمكنك التفكير أيضًا في أشياء إضافية يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين. وهذا قد يشمل:

- التفكير فيما إذا كنت أنت ومن تقابلهم قد تم تطعيمهم - قد تحتاج إلى الانتظار حتى 14 يومًا بعد حصول كل شخص على الجرعة الثانية من لقاح كوفيد-19 قبل أن تخالط الآخرين بشكل وثيق
- التفكير في الاستمرار في ممارسة التباعد الاجتماعي إذا كان ذلك مناسبًا لك ولأصدقائك
- الطلب من الأصدقاء والعائلة القيام بإجراء اختبار مستضد التدفق الجانبي السريع (مسحة سريعة) قبل زيارتك
- الطلب من زوار المنزل ارتداء أغطية الوجه
- تجنب الأماكن المزدحمة

في بداية الوباء، لم تكن نعرف سوى القليل جدًا عن التهديد الذي يمثله كوفيد-19 واتخذنا القرار الصعب بتقديم النصح للأشخاص الذين اعتبرناهم معرضين بشدة لخطر الإصابة سريريًا لوقاية أنفسهم من الفيروس. وكان هذا هو القرار الصحيح في ذلك الوقت وساعد في الحفاظ على أكثر الفئات عرضة للخطر بينما كنا نتعرف على المزيد عن كوفيد-19.

أنا أعلم أن طلب الاحتماء يُفيد حريتك وأنه قد يؤثر على صحتك النفسية والجسدية. لذلك من المهم أن نحقق التوازن الصحيح بين حماية الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة وبين مساعدة الجميع على العودة إلى الحياة الطبيعية.

وعلى الرغم من ارتفاع الحالات، لم تكن هناك نفس الزيادة في عدد الأشخاص الذين أصيبوا بمضاعفات خطيرة تتطلب منهم الذهاب إلى المستشفى أو تودي إلى وفاتهم. وهذا في الغالب لأن برنامج التطعيم كان ناجحًا للغاية. إن التطعيم هو أفضل



طريقة لحماية نفسك والآخرين. وتعتبر اللقاحات فعالة للغاية في منع الأشخاص من الإصابة بأمراض خطيرة جرّاء كوفيد-19، لذا أود أن أشجعك بشدة على الحصول على جميع الجرعات الموصى بها من اللقاح.

استندت جميع قرارات الحكومة بشأن نصائح الاحتماء إلى أحدث الأدلة العلمية وتم تحديث النصائح باستمرار. والآن بعد أن انخفض خطر الإصابة بمرض شديد، أعتقد أن الوقت مناسب لإنهاء برنامج الاحتماء وأوصي الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية أساسية بالعودة إلى أنماط العناية الشخصية المعتادة.

لقاحات كوفيد-19

على الرغم من أن معظم الناس سيتمتعون بحماية جيدة بفضل اللقاح، فلا يوجد لقاح فعال بنسبة 100٪. وعلى وجه الخصوص، قد لا يستجيب الأشخاص الذين يعانون من كبت المناعة للقاحات كوفيد-19 مثل غيرهم. وهذا هو السبب في أن اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين (JCVI) قالت في الأول من سبتمبر إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 12 عامًا والذين كانوا يعانون من كبت المناعة الحاد في وقت تناول جرعتهم الأولى أو الثانية أو في وقت قريب منها، يجب عليهم الحصول على جرعة ثالثة من اللقاح لزيادة فرصهم في الحماية من كوفيد-19 كجزء من دورة التحصين الأولية. وقد تنطبق هذه النصيحة عليك إذا كنت لديك مشكلة صحية أو إذا كنت تتناول دواءً يؤثر على جهازك المناعي، ولكن لن يكون كل من يتلقى هذه الرسالة مؤهلاً للحصول على جرعة ثالثة. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل حول من تنطبق عليه هنا: [نصيحة اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين \(JCVI\) بشأن التطعيم بالجرعة الأولية الثالثة - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-recommends-a-third-dose-for-people-with-immunosuppression).

توفر جميع لقاحات كوفيد-19 بعض الحماية، لذا حتى إذا كنت تعاني من مشكلة صحية أو تتناول دواءً يؤثر على جهازك المناعي، فلا يزال يتعين عليك الحصول على اللقاح. وسيظل برنامج اللقاح مفتوحًا ومتاحًا لجميع المؤهلين. وإذا لم تتمكن من الحصول على اللقاح لأي سبب من الأسباب، أو إذا كنت تعاني من كبت المناعة، فيجب أن تفكر بشدة في اتخاذ الاحتياطات المذكورة في بداية هذه الرسالة للمساعدة في الحفاظ على سلامتك أنت والآخرين.

وبشكل منفصل، نشرت اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين نصائح حول السماح بالجرعة الإضافية من اللقاح والتي يمكن العثور عليها هنا: [بيان اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين بخصوص برنامج الجرعة الإضافية من لقاح كوفيد-19 لفصل الشتاء 2021 إلى 2022 - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/news/jcvi-recommends-an-additional-dose-for-people-who-cannot-respond-to-the-first-dose). وهي توصي أن الأفراد الذين تلقوا اللقاح في المرحلة الأولى من برنامج التطعيم ضد كوفيد-19 (المجموعات ذات الأولوية من 1 إلى 9) يجب أن يحصلوا على جرعة ثالثة إضافية من لقاح كوفيد-19. ويشمل ذلك:

- أولئك الذين يعيشون في دور الرعاية السكنية لكبار السن
- جميع البالغين الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكثر
- العاملين في الخطوط الأمامية في مجال الصحة والرعاية الاجتماعية
- جميع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 49 عامًا والذين يعانون من مشكلات صحية مزمنة تجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة جرّاء كوفيد-19 (كما هو موضح في الكتاب الأخضر: [كوفيد-19: الكتاب الأخضر](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-green-book)، الفصل [14a - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-green-book))، ومقدمي الرعاية من البالغين
- البالغين من الأسرة (بعمر 16 عامًا وأكثر) المُخالطين لأفراد يعانون من كبت المناعة"

ستتم دعوتك لحجز موعد لقاحك من قبل خدمة الصحة الوطنية بعد 6 أشهر على الأقل من الجرعة الثانية إذا كان موصى به لك.

أتفهم أنه قد تكون لديك مخاوف، ويختلف الشعور بشأن المخاطر من شخص لآخر، خاصةً أولئك الذين قد يكونون أقل حماية من اللقاح.



إذا كنت تعاني من كبت المناعة ولديك أي مخاوف بشأن ما يعنيه هذا بالنسبة لك، فيرجى مناقشة هذا الأمر مع طبيبك في **موعدك الروتيني التالي**، حيث يمكنهم تزويدك بالدعم والتوجيه بشأن أي تدابير إضافية يمكنك اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بالعدوى. ومن غير المحتمل أن يتمكن طبيبك العام من تقديم المشورة لك بشأن مشكلات الاحتماء، لأن هذا يتطلب معرفة متخصصة، لذا أقترح عليك عدم الاتصال به للاستفسار عن قائمة الاحتماء. ولكن لا يزال بإمكانك التواصل مع الطبيب العام بشأن المشكلات الطبية العامة.

إذا لم يتم تطعيمك بعد بالجرعة الأولى أو الثانية، فأشجعك على القيام بذلك، وإذا كنت مؤهلاً لأخذ الجرعة الإضافية فإنني أشجعك على القيام بذلك عندما يأتي دورك حفاظاً على صحتك.

العلاجات الأخرى

خلال الأشهر المقبلة، تتوفر علاجات جديدة لكوفيد-19. وعندما يحدث هذا، سنخبر المرضى الذين يمكن أن يستفيدوا من ذلك.

من المهم جدًا أنه إذا أجريت اختباراً لأن لديك أعراض كوفيد-19 أن تقوم بإدخال رقم NHS والرمز البريدي الخاص بك بدقة في الموقع الحكومي (الموجود هنا <https://test-for-coronavirus.service.gov.uk/register-home-test>) بحيث يمكن مطابقة نتيجة اختبارك مع سجلاتك الصحية. القيام بذلك يسمح لخدمة الصحة الوطنية بالاتصال بك إذا كان يمكنك الاستفادة من أحد العلاجات.

الوصول إلى خدمات الصحة الوطنية

من المهم أن تستمر في تلقي الرعاية والدعم اللذين تحتاجهما لمساعدتك على البقاء آمناً وبصحة جيدة. ويجب أن تواصل الحصول على المساعدة الطبية من خدمة الصحة الوطنية ومن مقدمي الخدمات الصحية الآخرين لعلاج مشكلاتك الصحية الحالية وأي مخاوف صحية جديدة. كما يمكنك الحصول على مجموعة من خدمات الصحة الوطنية من المنزل، بما في ذلك طلب الوصفات الطبية المتكررة أو الاتصال بالاختصاصي الصحي من خلال الاستشارة عبر الإنترنت. ولمعرفة المزيد قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.nhs.uk/health-at-home أو قم بتحميل تطبيق NHS. إذا كان لديك احتياج طبي عاجل، فيمكنك الوصول إلى الدعم والخدمات المحلية عبر الإنترنت على 111.nhs.uk عبر الإنترنت، أو الاتصال بـ NHS 111 مجاناً إذا كنت لا تستطيع استخدام الإنترنت. ولحالات الطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 999.

دعم الصحة النفسية

من المهم أيضاً أن تعني بصحتك النفسية. ويمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.nhs.uk/every-mind-matters website [Every Mind Matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters) للحصول على المشورة والخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها لدعم صحتك العامة وصحتك النفسية. ويمكنك أيضاً الوصول إلى [Hub of Hope](http://www.hubofhope.co.uk) (www.hubofhope.co.uk) الذي يخدمك عن الدعم المتاح في منطقتك عن طريق إدخال الرمز البريدي الخاص بك.

إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم على رعايته يعاني من أزمة صحية نفسية، فنحن نحثك على التواصل مع اختصاصي صحي محلي فوراً. وإذا لم يكن لديك اختصاصي صحي تتحدث معه بانتظام عن صحتك النفسية، فإن الخطوط الساخنة المجانية للأزمات المتوفرة على مدار الساعة في خدمة الصحة الوطنية متاحة في كل أنحاء البلاد. ويمكنك العثور على خدماتك المحلية على: <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline> أو عن طريق البحث عن "خطوط خدمة الصحة الوطنية للأزمات".

قد يقوم مجلسك المحلي أيضاً بإدارة شبكات أو محاور دعم، وقد تكون هناك جمعيات خيرية في منطقتك يمكنها أن تقدم لك أي مساعدة إضافية تحتاجها. كما سيحتوي موقع المجلس المحلي الخاص بك على مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.



ومع تخفيف القيود، سيظل الكثير من الناس يشعرون بالوحدة والعزلة، لذا سيكون من المهم أكثر من أي وقت مضى القيام بشيء ما إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يشعر بالوحدة. ويُرجى زيارة الموقع الإلكتروني <https://letstalkloneliness.co.uk/> للوصول إلى المشورة والدعم.

هناك أيضًا "المستجيبون المتطوعون في خدمة الصحة الوطنية"، وهم متاحون لتقديم المساعدة في أمور مثل إحضار المشتريات أو الأدوية أو الإمدادات الأساسية الأخرى، واصطحبك إلى زيارات الطبيب. كما يمكنهم أيضًا إجراء مكالمات هاتفية ودية معك بانتظام. يتوفر مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني www.nhsvolunteerresponcers.org.uk، أو يمكنك الاتصال بالرقم 08081963646 بين الساعة 8 صباحًا و 8 مساءً.

أشكال الدعم الأخرى

أنا أعلم أن جائحة كوفيد-19 ربما كان لها تأثير كبير على العديد من جوانب حياتك، لا سيما عندما طُلب منك الاحتماء. وإذا كنت تواجه صعوبات مالية أو صعوبات في العودة إلى العمل، فهناك مجموعة من الخدمات التي قد تكون مفيدة على حسب أهليتك لها.

يمكن أن يوفر برنامج **Access to Work** (الحصول على وظيفة) دعمًا عمليًا للأشخاص الذين يعانون من مشكلة صحية تؤثر على طريقة عملهم. ويمكن أن يقدم البرنامج الدعم، بما في ذلك دعم الصحة النفسية للأشخاص العائدين إلى العمل بعد فترة من الإجازة أو الاحتماء، ودعم التنقل إلى العمل لأولئك الذين لم يعودوا قادرين على التنقل بأمان بواسطة وسائل النقل العام. ولمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.gov.uk/access-to-work.

إذا كنت تواجه صعوبات مالية، فقد تكون مؤهلاً أيضًا للتقدم بطلب للحصول على ائتمان شامل أو بدل دعم التوظيف. ولمزيد من المعلومات حول المزايا، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.gov.uk/financial-help-disabled.

توقفت محلات السوبر ماركت عن توفير ميزة أولوية التوصيل للأشخاص المعرضين بشدة للإصابة سريريًا بناءً على نصيحة الحكومة في 21 يونيو. ومع ذلك، قد يكون لبعض محلات السوبر ماركت سياساتها الخاصة بشأن أولوية التوصيل من السوبر ماركت.

وقد يكون مجلسك المحلي قادرًا أيضًا على المساعدة إذا كنت بحاجة إلى دعم. ويمكنك العثور على تفاصيل مجلسك المحلي من هنا: www.gov.uk/find-local-council.

يمكنك أيضًا العثور على النصائح المنشورة من قبل خدمة الاستشارات والتفويق والتحكيم ACAS والتي أدت بالتعاون مع فريق العمل المرن المعني بالعمل الهجين هنا: www.acas.org.uk/hybrid-working.

البيانات الخاصة بك

خلال فترات الاحتماء، ربما تكون قد سجلت بياناتك في "نظام خدمة الاحتماء الوطنية" للحصول على الدعم؛ انتهى هذا الآن. وتم الآن تحديث إشعار الخصوصية لهذه الخدمة تماشياً مع قرار إنهاء برنامج الاحتماء. وإذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول بياناتك الشخصية، فيُرجى الاطلاع على إشعار الخصوصية المحدث هنا: www.gov.uk/coronavirus-shielding-support.

تحتفظ NHS Digital بسجلات سريرية للمرضى وعلاجاتهم وفقاً لجميع متطلبات إدارة البيانات المناسبة. ولمزيد من المعلومات حول كيفية استخدام NHS Digital لبياناتك الشخصية، يُرجى الاطلاع على إشعار الشفافية الخاص بهم هنا: digital.nhs.uk/coronavirus/shielded-patient-list/shielded-patient-list-transparency-notice.



Department
of Health &
Social Care

نحن نعلم أن الوباء كان فترة عصيبة على الجميع، ونذكر أنه كان صعبًا بشكل خاص على أولئك الذين طُلب منهم اتخاذ احتياطات إضافية. وقد اتخذ قرار شمولك بالمجموعة المعرضة بشدة للإصابة سريريًا للمساعدة في الحفاظ على سلامتك، بناءً على المعلومات التي كانت لدينا في ذلك الوقت. ونحن نشكرك على جهودك للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.

مع أطيب التحيات،

معالي الوزير النائب ساجد جاويد

سيكون هذا الخطاب متوفرًا بلغات وصيغ مختلفة، بما في ذلك صيغ سهلة القراءة، على موقع GOV.UK. لتسهيل الصوتية، ونسخة برايل، والطباعة الكبيرة، اتصل بـ RNIB على 03031239999

Withdrawn April 2022