



UK Health  
Security  
Agency

# الأشخاص الذين يعانون من أعراض عدوى الجهاز التنفسي بما في ذلك COVID-19

بينما نتعلم كيف نعيش بأمان مع COVID-19، هناك إجراءات يمكننا جميعًا اتخاذها للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بـ COVID-19 ونقله إلى الآخرين. ستساعد هذه الإجراءات أيضًا في الحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي الأخرى. يمكن أن ينتشر COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا بسهولة ويسبب مرضًا خطيرًا لدى بعض الأشخاص.

التطعيمات فعالة جدًا في الوقاية من الأمراض الخطيرة من COVID-19، ولكن حتى إذا تم تطعيمك، فهناك احتمال أن تصاب بـ COVID-19 أو أية عدوى تنفسية أخرى وتنقلها إلى أشخاص آخرين.

## لمن توجه هذه الإرشادات

لم يعد بإمكان معظم الأشخاص الوصول إلى الاختبار المجاني لـ COVID-19. هذه الإرشادات هي في جزأين:

1. الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لحماية الأشخاص الآخرين إذا كنت مريضًا بأعراض عدوى الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19، ولم تخضع لاختبار COVID-19.
2. نصيحة للأشخاص الذين أجروا اختبار COVID-19 وحصلوا على نتيجة اختبار إيجابية.

هناك إرشادات منفصلة للأشخاص الذين أبلغتهم هيئة الخدمات الصحية الوطنية بأنهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بتوعدك خطير والذين قد يكونون مؤهلين للحصول على علاجات جديدة لـ COVID-19.

هناك أيضًا إرشادات إضافية للعاملين في إعدادات [الرعاية الصحية](#) و [الرعاية الاجتماعية](#).

## الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بتوعدك خطير من عدوى الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19

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

- كبار السن
- النساء الحوامل
- أولئك الذين لم يتم تلقيحهم
- الأشخاص من أي عمر [والذين يعني جهاز المناعة لديهم أنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة](#)
- الأشخاص من أي عمر يعانون من [حالات معينة طويلة الأمد](#)

إن خطر الإصابة بتوعدك خطير من COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى منخفض للغاية بالنسبة لمعظم الأطفال والشباب.

بعض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين، وخاصة أولئك الذين يعانون من أمراض القلب أو المولودين قبل الأوان، وكذلك الأطفال الصغار جدًا، معرضون بشكل متزايد لخطر دخول المستشفى من [الفيروس المخلوي التنفسي \(RSV\)](#).

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 هذه الإرشادات لتقليل انتشار العدوى والمساعدة في الحفاظ على سلامة الآخرين.

## الأشخاص الذين يعانون من أعراض عدوى الجهاز التنفسي بما في ذلك COVID-19

يمكن أن تنتشر التهابات الجهاز التنفسي بسهولة بين الناس. من المهم أن تكون على دراية بالأعراض حتى تتمكن من اتخاذ إجراءات لتقليل خطر انتشار العدوى إلى أشخاص آخرين.

تشابه أعراض COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى إلى حد كبير. لا يمكن معرفة ما إذا كنت مصابًا بـ COVID-19 أو الأنفلونزا أو أي عدوى تنفسية أخرى بناءً على الأعراض وحدها. يعاني معظم الأشخاص المصابين بـ COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى من مرض خفيف نسبيًا، خاصة إذا تم تطعيمهم.

إذا كانت لديك أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، مثل COVID-19، وكان لديك ارتفاع في درجة الحرارة أو لا تشعر بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى العمل أو القيام بأنشطة عادية، يُنصح بمحاولة البقاء في المنزل وتجنب الاتصال مع أشخاص آخرين.

تشمل أعراض مرض COVID-19 والإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي الشائعة ما يلي:

- سعال مستمر
- ارتفاع في درجة الحرارة أو حمى أو قشعريرة
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية
- قصر النفس
- التعب غير المبرر ونقص الطاقة
- آلام أو آلام في العضلات غير ناتجة عن ممارسة الرياضة
- عدم الرغبة في تناول الطعام أو عدم الشعور بالجوع
- صداع غير عادي أو يستمر لفترة أطول من المعتاد
- التهاب الحلق وانسداد أو سيلان الأنف
- الإسهال والشعور بالمرض أو المرض

إذا كنت تشعر بتوعك مع هذه الأعراض، يجب أن تحصل على قسط كبير من الراحة وأن تشرب الماء للحفاظ على رطوبتك. يمكنك استخدام الأدوية مثل الباراسيتامول للمساعدة في علاج الأعراض. لا يُنصح باستخدام المضادات الحيوية في حالات التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية لأنها لن تخفف الأعراض ولا تسرع من تعافيك.

في بعض الحالات، قد تستمر في الشعور بالسعال أو الشعور بالتعب بعد تحسن الأعراض الأخرى، لكن هذا لا يعني أنك لا تزال معديًا.

يمكنك العثور على معلومات حول هذه الأعراض على موقع [NHS website](https://www.nhs.uk).

إذا كنت قلقًا بشأن الأعراض التي تعاني منها، أو أنها تزداد سوءًا، فاطلب المشورة الطبية عن طريق الاتصال بـ NHS 111. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 999.

## ماذا تفعل إذا كانت لديك أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19، ولم تخضع لاختبار COVID-19

### حاول البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين

إذا كانت لديك أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، مثل COVID-19، وكان لديك ارتفاع في درجة الحرارة أو لا تشعر بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى العمل أو القيام بأنشطة عادية، فحاول البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين، حتى لن يعد لديك ارتفاع في درجة الحرارة (في حال إذا كانت حرارتك عالية) أو حتى لا تشعر بتوسعك.

من المهم بشكل خاص تجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص تعرف أنه معرض لخطر الإصابة بتوسعك خطير إذا كان مصابًا بفيروس COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى، خاصة أولئك الذين [يعني نظام المناعة لديهم أنهم أكثر عرضة لخطر الإصابة. المرض بالرغم من التطعيم.](#)

حاول العمل من المنزل إذا استطعت. إذا كنت غير قادر على العمل من المنزل، فتحدث إلى صاحب العمل حول الخيارات المتاحة لك.

إذا طُلب منك حضور موعد طبي أو طبيب أسنان شخصيًا، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره بأعراضك.

قد ترغب في أن تطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران الحصول على الطعام والضروريات الأخرى لك.

### إذا كنت تغادر منزلك

إذا غادرت منزلك أثناء ظهور أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، وكان لديك ارتفاع في درجة الحرارة أو شعرت بتوسعك، فتجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص تعرفه معرض لخطر الإصابة بتوسعك خطير، لا سيما [أولئك الذين يعني نظامهم المناعي ذلك هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة، على الرغم من التطعيم.](#)

ستقلل الإجراءات التالية من فرصة نقل العدوى إلى الآخرين:

- ارتداء غطاء مناسب للوجه مصنوع من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي
- تجنب الأماكن المزدحمة مثل المواصلات العامة أو التجمعات الاجتماعية الكبيرة أو أي مكان مغلق أو ضعيف التهوية
- ممارسة أي تمرين في الهواء الطلق في الأماكن التي لن تكون فيها على اتصال وثيق بأشخاص آخرين
- تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس؛ 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

## قلل من إنتشار العدوى في منزلك

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

- حاول أن تبقي مسافة بينك وبين الأشخاص الذين تعيش معهم
- في المناطق المشتركة، قم بارتداء غطاء مناسب للوجه مصنوع من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي، خاصة إذا كنت تعيش مع أشخاص [يعني جهاز المناعة لديهم أنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة، على الرغم من التطعيم](#)
- تهوية الغرف التي كنت فيها عن طريق فتح النوافذ وتركها مفتوحة لمدة 10 دقائق على الأقل بعد مغادرة الغرفة
- اغسل يديك بانتظام وقم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس
- نظّف بانتظام الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات
- إنصح أي شخص يحتاج إلى القدوم إلى منزلك بأن لديك أعراض، حتى يتمكنوا من اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية أنفسهم مثل ارتداء غطاء مناسب للوجه أو قناع وجه جراحي، والحفاظ على مسافة بينهم إذا أمكن، وغسل أيديهم بانتظام

[GermDefence](#) هو موقع الكتروني يمكن أن يساعدك في تحديد طرق بسيطة لحماية نفسك والآخرين في أسرتك من COVID-19 والفيروسات الأخرى.

الأشخاص الذين يستخدمون GermDefence أقل عرضة للإصابة بالأنفلونزا والالتهابات الأخرى ويقل احتمال انتشارهم في المنزل

هناك المزيد من الإرشادات حول حماية نفسك والآخرين في العيش بأمان مع التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19.

## **الأطفال والشباب (الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا أو أقل) الذين تظهر عليهم أعراض عدوى الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19**

التهابات الجهاز التنفسي شائعة عند الأطفال والشباب، خاصة خلال أشهر الشتاء. يمكن أن تكون الأعراض ناجمة عن عدة التهابات في الجهاز التنفسي بما في ذلك نزلات البرد وفيروس كورونا المستجد COVID-19 و RSV.

بالنسبة لمعظم الأطفال والشباب، لن تكون هذه الأمراض خطيرة، وسوف يتعافون قريبًا بعد الراحة وتناول الكثير من السوائل.

قلة قليلة من الأطفال والشباب المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي يصبحون على غير ما يرام. هذا ينطبق أيضًا على الأطفال والشباب الذين يعانون من حالات صحية طويلة الأمد. يمكن أن يكون بعض الأطفال دون سن الثانية، وخاصة أولئك الذين ولدوا قبل الأوان أو يعانون من أمراض القلب، أكثر خطورة من [RSV](#).

حضور التعليم مهم للغاية لصحة الأطفال والشباب ومستقبلهم.

## **عندما يجب على الأطفال والشباب الذين تظهر عليهم الأعراض البقاء في المنزل ومتى يمكنهم العودة إلى التعليم**

يمكن للأطفال والشباب الذين يعانون من أعراض خفيفة مثل سيلان الأنف أو التهاب الحلق أو السعال الخفيف، والذين يكونون بصحة جيدة، الاستمرار في حضور أماكن التعليم الخاصة بهم.

يجب على الأطفال والشباب الذين يعانون من المرض والذين يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين حيثما أمكنهم ذلك. يمكنهم العودة إلى المدرسة أو الكلية أو دار رعاية الأطفال، واستئناف الأنشطة العادية عندما لا يكون لديهم ارتفاع في درجة الحرارة ويكونون في حالة جيدة بما يكفي للحضور.

يجب تشجيع جميع الأطفال والشباب الذين يعانون من أعراض تنفسية على تغطية فمهم وأنفهم بمنديل يمكن التخلص منه عند السعال و / أو العطس وغسل أيديهم بعد استخدام المناديل أو التخلص منها.

قد يكون من الصعب معرفة متى تطلب المساعدة إذا كان طفلك مريضًا. إذا كنت قلقًا بشأن طفلك، خاصة إذا كان عمره أقل من عامين، فعليك طلب المساعدة الطبية.

## ماذا تفعل إذا كانت لديك نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية

### حاول البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين

إذا كانت لديك نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية، فمن المحتمل جدًا أن تكون مصابًا بـ COVID-19 حتى لو لم يكن لديك أية أعراض. يمكنك نقل العدوى للآخرين، حتى لو لم تكن لديك أعراض.

لن يصبح العديد من الأشخاص المصابين بـ COVID-19 معديين للآخرين بعد 5 أيام. إذا كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية، فحاول البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين لمدة 5 أيام بعد اليوم الذي أجريت فيه الاختبار. [توجد نصائح مختلفة للأطفال والشباب الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا أو أقل.](#)

خلال هذه الفترة، هناك إجراءات يمكنك اتخاذها لتقليل مخاطر انتقال COVID-19 إلى الآخرين.

حاول العمل من المنزل إذا استطعت. إذا كنت غير قادر على العمل من المنزل، فتحدث إلى صاحب العمل حول الخيارات المتاحة لك.

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.

قد ترغب في أن تطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران الحصول على الطعام والضروريات الأخرى لك.

في نهاية هذه الفترة، إذا كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة أو تشعر بتوعك، فحاول اتباع هذه النصيحة حتى تشعر أنك بحالة جيدة بما يكفي لاستئناف الأنشطة العادية ولم يعد لديك ارتفاع في درجة الحرارة إذا كانت لديك ارتفاع بالحرارة.

على الرغم من أن العديد من الأشخاص لن يكونوا معديين للآخرين بعد 5 أيام، فقد يكون بعض الأشخاص معديين لأشخاص آخرين لمدة تصل إلى 10 أيام من بداية الإصابة. يجب تجنب مقابلة الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للإصابة بتوسعك خطير من COVID-19، وخاصة [أولئك الذين يعني نظام المناعة لديهم أنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة من COVID-19](#)، على الرغم من [التطعيم](#) ، لمدة 10 أيام بعد اليوم أخذت اختبارك.

## إذا كنت تغادر منزلك

إذا غادرت منزلك خلال الأيام الخمسة التالية لنتائج الاختبار الإيجابية، فإن الخطوات التالية ستقلل من فرصة انتقال COVID-19 إلى الآخرين:

- ارتداء غطاء مناسب للوجه مصنوع من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي
- تجنب الأماكن المزدحمة مثل وسائل النقل العام أو التجمعات الاجتماعية الكبيرة أو أي مكان مغلق أو ضعيف التهوية
- مارس أي تمرين في الهواء الطلق في الأماكن التي لن تكون فيها على اتصال وثيق بأشخاص آخرين
- مارس أي تمرين في الهواء الطلق في الأماكن التي لن تكون فيها على اتصال وثيق مع فمك وأنفك عندما تسعل أو تعطس ؛ 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

## قلل من انتشار العدوى في منزلك

أثناء إصابتك بالعدوى، هناك مخاطر عالية لنقل العدوى إلى الآخرين في منزلك. هذه [أشياء بسيطة يمكنك القيام بها للمساعدة في منع الانتشار](#):

- حاول أن تبقي مسافة بينك وبين الأشخاص الذين تعيش معهم
- في المناطق المشتركة، قم بارتداء غطاء مناسب للوجه مصنوع من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي، خاصة إذا كنت تعيش مع [أشخاص يعني جهاز المناعة لديهم أنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة، على الرغم من التطعيم](#)
- تهوية الغرف التي كنت فيها عن طريق فتح النوافذ وتركها مفتوحة لمدة 10 دقائق على الأقل بعد مغادرة الغرفة
- اغسل يديك بانتظام وقم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس



- نظّف بانتظام الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات
  - أخبر أي شخص يحتاج إلى القدوم إلى منزلك بأن لديك نتيجة اختبار إيجابية، حتى يتمكنوا من اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية أنفسهم مثل ارتداء غطاء مناسب للوجه أو قناع وجه جراحي، والحفاظ على مسافة بينهم إذا أمكن، والغسيل أيديهم بانتظام
- [GermDefence](#) هو موقع إلكتروني يمكن أن يساعدك في تحديد طرق بسيطة لحماية نفسك والآخرين في أسرتك من COVID-19 والفيروسات الأخرى. الأشخاص الذين يستخدمون GermDefence أقل عرضة للإصابة بالأنفلونزا والالتهابات الأخرى ويقل احتمال انتشارهم في المنزل

## ماذا تفعل إذا كنت على اتصال وثيق بشخص كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية

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 مكثوا طوال الليل في منزل شخص مصاب بـ COVID-19 أثناء إصابتهم بالعدوى معرضون أيضًا لخطر كبير.

إذا كنت في المنزل أو كنت على اتصال طوال الليل لشخص لديه نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية، فقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 10 أيام حتى تتطور العدوى. من الممكن نقل COVID-19 للآخرين، حتى لو لم تكن لديك أعراض.

يمكنك تقليل المخاطر التي يتعرض لها الأشخاص الآخرون من خلال اتباع الخطوات التالية:

- تجنب الاتصال بأي شخص تعرفه ويكون أكثر عرضة للإصابة بتوعدك شديد إذا كان مصابًا بفيروس COVID-19، لا سيما أولئك الذين يعني نظامهم المناعي أنهم معرضون بشكل أكبر للإصابة بمرض خطير من COVID-19 رغم التطعيم
- الحد من الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين خارج أسرتك، خاصة في الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو سيئة التهوية
- ارتداء غطاء مناسب للوجه مصنوع من طبقات متعددة أو قناع وجه جراحي إذا كنت بحاجة إلى الاتصال الوثيق مع أشخاص آخرين، أو كنت في مكان مزدحم
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين

إذا ظهرت عليك أعراض عدوى الجهاز التنفسي، فحاول البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين واتبع إرشادات الأشخاص الذين يعانون من الأعراض.

إذا كنت على اتصال بشخص مصاب بـ COVID-19 ولكنك لا تعيش معه أو لم تبقى في منزله طوال الليل، فأنت أقل عرضة للإصابة. هناك [إرشادات لحماية نفسك والآخرين في العيش بأمان مع التهاتات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19](#).

## الأطفال والشباب الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا وأقل والذين كانت نتيجة اختبارهم إيجابية

لا يوصى بفحص الأطفال والشباب لغرض COVID-19 ما لم يتم توجيههم من قبل أخصائي صحي.

إذا كان لدى الطفل أو الشاب نتيجة إيجابية في اختبار COVID-19، فيجب عليه محاولة البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بأشخاص آخرين لمدة 3 أيام بعد يوم إجراء الاختبار، إذا كان بإمكانهم ذلك. بعد 3 أيام، إذا شعروا بصحة جيدة وليس لديهم ارتفاع في درجة الحرارة، فإن خطر نقل العدوى للآخرين يكون أقل بكثير. هذا لأن الأطفال والشباب يميلون إلى أن يكونوا معديين للآخرين لوقت أقل من البالغين.

يجب على الأطفال والشباب الذين يذهبون عادةً إلى المدرسة أو الكلية أو دار رعاية الأطفال والذين يعيشون مع شخص لديه نتيجة إيجابية في اختبار COVID-19 الاستمرار في الحضور كالمعتاد.

## كيفية الحد من انتشار العدوى بين الأشخاص الذين تعيش معهم إذا كان لديك COVID-19 (بديل نص إنفوجرافيك)

إذا كنت مصابًا بـ COVID-19، فهناك خطر كبير من أن الآخرين في منزلك سوف يصابون بالعدوى منك. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل انتشار العدوى في منزلك.

1. الحد من الاتصال الوثيق مع الآخرين. اقض أقل وقت ممكن في الأماكن المشتركة.
2. نظف بانتظام الأسطح التي تم لمسها والغرف المشتركة مثل المطابخ والحمامات بانتظام.
3. اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون، خاصة بعد السعال والعطس.

4. احصل على المساعدة حيثما أمكن من أولئك الذين تعيش معهم. اطلب المساعدة في التنظيف وإحضار الطعام بأمان لتجنب الاتصال غير الضروري.
5. استخدم غطاء الوجه إذا كنت بحاجة إلى قضاء بعض الوقت في المساحات المشتركة.
6. حافظ على تهوية الغرف جيدًا.
7. التقط السعال والعطس في المناديل الورقية التي تستخدم لمرة واحدة وضعها في سلة المهملات مباشرة.