



UK Health  
Security  
Agency

# العيش بأمان مع التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19.

بينما نتعلم كيف نعيش بأمان مع فيروس كورونا (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، مثل الأنفلونزا، والتي يمكن أن تنتشر بسهولة وقد تسبب مرضًا خطيرًا لدى بعض الأشخاص.

يمكن أن ينتشر COVID-19، إلى جانب العديد من التهابات الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا، بسهولة ويسبب مرضًا خطيرًا لدى بعض الأشخاص. قد تكون مصابًا بفيروس الجهاز التنفسي مثل COVID-19 وليس لديك أية أعراض ولكن لا تزال تنقل العدوى إلى الآخرين.

يكون خطر الإصابة بـ COVID-19 أو نقله أكبر عندما يكون الشخص المصاب قريبًا جسديًا من أشخاص آخرين أو يتشاركون في مكان مغلق و / أو سيئ التهوية. عندما يتنفس شخص مصاب بعدوى فيروسية في الجهاز التنفسي مثل COVID-19 أو يتكلم أو يسعل أو يعطس، فإنه يطلق جزيئات صغيرة تحتوي على الفيروس الذي يسبب العدوى. يمكن استنشاق هذه الجزيئات أو ملامستها للعينين أو الأنف أو الفم. يمكن أن تهبط الجزيئات أيضًا على الأسطح وتنتقل من شخص لآخر عن طريق اللمس.

لن تعرف دائمًا ما إذا كان الشخص الذي تتعامل معه معرضًا [لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير من التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19](#). 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).

هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها في حياتك اليومية من شأنها أن تساعد في الحد من انتشار COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى وحماية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر. الأشياء التي يمكنك أن تختار القيام بها هي:

1. احصل على التطعيم.
2. دع الهواء النقي يدخل في حالة مقابلة الآخرين في الداخل.
3. مارس عادات صحية جيدة:
  - اغسل يديك
  - غط فمك عند السعال أو العطس
  - نظف محيطك بانتظام
4. ارتد غطاء للوجه.

يمكن أن تساعد أغطية الوجه وأقنعة الوجه في تقليل فرصة انتشار العدوى للآخرين، خاصة في الأماكن المزدحمة والمغلقة، وقد تحميك من الإصابة ببعض فيروسات الجهاز التنفسي.

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 بأشخاص آخرين.

[هناك إرشادات حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحماية الأشخاص الآخرين إذا كنت مريضاً مع أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، بما في ذلك COVID-19.](#)

## 1. احصل على التطعيم

اللقاحات هي أفضل دفاع لدينا ضد COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا. أنها توفر حماية جيدة ضد الاستشفاء والموت. كما أنها تقلل من مخاطر الأعراض طويلة المدى. لقاحات COVID-19 آمنة وفعالة ويتم مراقبة برامج اللقاحات باستمرار.

إذا كنت مؤهلاً ولم تتلق بعد الدورة الكاملة الخاصة بك من لقاح COVID-19، فيجب أن [تحصل على اللقاح](#). توفر الدورة الكاملة للقاح COVID-19 الحماية من الأمراض الشديدة، بما في ذلك ضد متغير Omicron، لكن هذه الحماية تتلاشى بمرور الوقت. الجرعات المنشطة تحسّن بشكل كبير الحماية التي توفرها اللقاحات. يجب أن تحصل على لقاح معزز لـ COVID-19 إذا عُرض عليك ذلك.

قد تكون مؤهلاً للحصول على تطعيمات أخرى، خاصة إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بمرض خطير. احصل على التطعيم بمجرد أن تتمكن من ذلك.

يوجد [المزيد من المعلومات حول التطعيمات المتاحة ومتى يجب أن تحصل عليها على موقع NHS.](#)

## 2. دع الهواء النقي يدخل

يمكن أن تتراكم كمية فيروس الجهاز التنفسي في الهواء في مناطق سيئة التهوية. هذا يزيد من خطر انتشار COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى، خاصة إذا كان هناك الكثير من الأشخاص المصابين. يمكن أن يبقى الفيروس أيضاً في الهواء بعد مغادرة الشخص المصاب.

الاجتماع في الهواء الطلق يقلل بشكل كبير من هذه المخاطر، ولكن هذا قد لا يكون دائماً ممكناً.

يساعد جلب الهواء النقي إلى الغرفة عن طريق فتح باب أو نافذة، حتى لبضع دقائق في كل مرة، على إزالة الهواء القديم الذي قد يحتوي على جزيئات فيروسية ويقلل من فرصة انتشار العدوى. يمكن أن تكون الفتحات الهزيلة (الفتحات الصغيرة عادة أعلى النافذة) أو الشبكات مفيدة أيضاً لجلب القليل من الهواء النقي باستمرار. كلما زاد الهواء النقي للداخل، زادت سرعة إزالة أي فيروسات من الغرفة.

تعتبر التهوية أكثر أهمية إذا كان أحد أفراد أسرتك مصاباً بـ COVID-19 أو أي فيروس آخر للجهاز التنفسي، لمحاولة وقف انتشار الفيروس. [انظر المزيد من الإرشادات هنا.](#)

كما تم ربط التهوية الجيدة بالفوائد الصحية مثل تحسين النوم وتقليل أيام الإجازات المرضية من العمل أو المدرسة.

هناك المزيد من النصائح حول [ما يمكنك القيام به لتحسين التهوية.](#)

## 3. تذكر أساسيات النظافة الجيدة

سيساعد اتباع هذه القواعد الأساسية للنظافة الجيدة على حمايتك وحماية الآخرين من COVID-19 بالإضافة إلى العديد من الأمراض الشائعة الأخرى:

- قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال والعطس
- اغسل يديك
- نظف محيطك

[GermDefence](#) هو موقع إلكتروني مفيد يمكن أن يساعدك في تحديد طرق لحماية نفسك والآخرين في أسرتك من COVID-19. يقدم نصائح مثبتة علميًا حول الحد من مخاطر COVID-19 والفيروسات الأخرى في منزلك.

## قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال والعطس

يزيد السعال والعطس من عدد القطرات والهباء الجوي التي يطلقها الشخص، والمسافة التي يقطعها والوقت الذي يقضيه في الهواء. إذا كان الشخص المصاب يسعل أو يعطس دون تغطية أنفه وفمه، فسوف يزيد بشكل كبير من خطر نقل العدوى للآخرين من حوله. من خلال تغطية أنفك وفمك، ستقلل من انتشار الرذاذ والهباء الجوي الذي يحمل الفيروس.

غط فمك وأنفك بالمناديل عندما تعطس أو تسعل. تخلص من المناديل الورقية في كيس قمامة واغسل يديك فورًا أو استخدم معقم اليدين. إذا لم يكن لديك منديل ورقي، اسعل أو اعطس في ثنية مرفقك، وليس في يدك.

## اغسل يديك أو قم بتعقيمهما

تلمس الأيدي العديد من الأسطح ويمكن أن تتلوث بالفيروسات والجراثيم الأخرى. بمجرد تلوثها، يمكن للأيدي نقل الفيروسات إلى عينيك أو أنفك أو فمك. من هناك، يمكن للفيروسات أن تدخل جسمك وتصيبك.

يؤدي غسل اليدين أو تعقيمهما إلى إزالة الفيروسات والجراثيم الأخرى، لذلك تقل احتمالية إصابتك بالعدوى إذا لمست وجهك. يعد استخدام الماء والصابون أكثر الطرق فعالية لتنظيف يديك، خاصةً إذا كانت متسخة بشكل واضح. يمكن استخدام معقم اليدين في حالة عدم توفر الصابون والماء. يجب أن تفعل هذا بانتظام طوال اليوم.

بالإضافة إلى ذلك، اغسل يديك:

- بعد السعال والعطس ونفث أنفك
- وقبل أن تأكل أو تتعامل مع الطعام
- بعد ملامسته للأسطح التي لمسها العديد من الآخرين، مثل الدرابزين، والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات
- عند العودة إلى البيت

## نظف محيطك

يمكن أن تتلوث الأسطح والممتلكات بـ COVID-19 والجراثيم الأخرى عندما يلمسها الأشخاص المصابون أو يسعلون أو يتحدثون أو يتنفسون عليها. سيقلل تنظيف الأسطح من خطر إصابتك بالعدوى أو نشرها.

نظف الأسطح في منزلك كثيرًا. انتبه بشكل خاص للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل المقابض ومفاتيح الإضاءة وأسطح العمل والأجهزة الإلكترونية مثل أجهزة التحكم عن بعد.

## 4. متى تفكر في ارتداء غطاء للوجه أو قناع للوجه

يمكن أن يؤدي ارتداء غطاء الوجه أو قناع الوجه إلى تقليل عدد الجزيئات التي تحتوي على فيروسات والتي يتم إطلاقها من فم وأنف شخص مصاب بـ COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى. يمكن لأغطية الوجه أيضًا حماية الشخص الذي يرتدي غطاء الوجه من الإصابة ببعض الفيروسات.

متى ترتدي غطاء الوجه

- عندما تكون على اتصال وثيق بشخص معرض لخطر أكبر للإصابة بتوسعك خطير من COVID-19 أو التهابات الجهاز التنفسي الأخرى
- عندما تكون معدلات COVID-19 مرتفعة وستكون على اتصال وثيق بأشخاص آخرين، مثل الأماكن المزدحمة والمغلقة
- عندما يكون هناك الكثير من فيروسات الجهاز التنفسي المنتشرة، كما هو الحال في الشتاء، وستكون على اتصال وثيق بأشخاص آخرين في الأماكن المزدحمة والمغلقة

إذا كانت لديك أعراض أو كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية وتحتاج إلى مغادرة منزلك، فإن ارتداء غطاء مناسب للوجه أو قناع للوجه يمكن أن يساعد في تقليل انتشار COVID-19 والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى. انظر المزيد من النصائح في [الإرشادات للأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض عدوى في الجهاز التنفسي أو نتيجة اختبار إيجابية](#).

لا يُتوقع عادةً من أولئك الذين يحضرون التعليم أو أماكن رعاية الأطفال ارتداء غطاء للوجه. لا ينصح باستخدام أغطية الوجه للأطفال دون سن 3 سنوات لأسباب تتعلق بالسلامة.

## ما الذي يجعل تغطية الوجه جيدة

تعمل أغطية الوجه بشكل أفضل إذا كانت مصنوعة من طبقات متعددة (على الأقل 2 ويفضل 3) وتتلائم بشكل جيد حول الأنف والفم. يمكن أن يحسن جسر الأنف السلوكي الملاءمة وقد يساعد أيضًا في منع تعفير النظارات. من

المحتمل أن تكون الأوشحة أو العصابات أو الملابس الدينية أقل فاعلية إذا لم تكن مناسبة بشكل آمن حول الفم والأنف، وكانت من طبقة واحدة.

يجب أن تكون أغطية الوجه القابلة لإعادة الاستخدام قابلة للغسل مع قطع الغسيل الأخرى وفقاً لتعليمات غسل القماش وتجفيفها دون التسبب في تلف غطاء الوجه. لا ينبغي غسل الأقنعة التي تستخدم لمرة واحدة أو إعادة استخدامها ويجب التخلص منها بطريقة مسؤولة.