



البقاء بالبيت: دليل للعائلات المحتمل إصابتها بفيروس كورونا (COVID-19) العدوى

محدثة في 16 مارس 2020
الأعراض

أكثر الأعراض شيوعا لفيروس كورونا (COVID-19) هي حدوث:

- سعال جديد او مستمر و/او
- ارتفاع بالحرارة

لأغلب الناس، سيكون فيروس كورونا (COVID-19) مرضا خفيفا.

الرسائل الرئيسية

- إذا كنت تعيش لوحده وأبديت أعراض فيروس كورونا (COVID-19)، بغض النظر عن خفتها، ابقى بالبيت لمدة 7 أيام من ظهور أعراضك. (راجع [ending isolation](#) أدناه للمزيد من المعلومات)
- إذا كنت تعيش مع آخرون، وأبديت أنت وغيرك أعراض فيروس كورونا، فيجب على كل السكان ان يبقوا بالبيت ولا يغادرون البيت لمدة **14 يوما**. تبدأ فترة 14 يوما من اليوم الذي مرض فيه أول شخص.
- من المحتمل ان الأشخاص الذين يعيشون في بيت واحد أن يعدون بعضهم البعض او يكونوا معديين بالفعل. البقاء في البيت لمدة 14 يوما سيخفض بشكل كبير عدد العدوى الذي يمكن للعائلة ان تمرره للآخرين في المجتمع
- يجب على أي عضو بالعائلة بيدي أعراضا، ان يبقى بالبيت لمدة 7 أيام من ظهور الأعراض، بغض النظر أي يوم مر عليهم من فترة 14 يوما. (راجع [ending isolation](#) أدناه للمزيد من المعلومات)
- وإذا استطعت، انقل أي شخص معرض (مثل كبار السن وهؤلاء المصابين بحالات صحية) من بيتك لبقوا عند أصدقاء او أقرباء خلال فترة عزلة البيت.
- إذا لم تستطع ان تنقل الأشخاص المعرضون من بيتك، أبقى بعيدا عنهم قدر ما استطعت.
- إذا أبديت أعراض فيروس كورونا:
 - لا تذهب إلى عيادة الطبيب او الصيدلية او المستشفى
 - لا تحتاج ان تتصل برقم 111 لتبلغهم أنك ستبقى بالبيت
 - لا حاجة لفحص فيروس كورونا اذا ستبقى بالبيت.

- خطط مقدما وأطلب من الآخرين ان يساعدوا لضمان انك تستطيع البقاء في البيت واعتبر ما يمكن فعله للأشخاص المعرضون في بيتك.
- اطلب من صاحب العمل وأصدقائك وأقربائك ان يساعدوك في توفير ما تحتاجه للبقاء في البيت.
- أغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية، كل مرة مستخدما الماء والصابون او معقم الأيدي.
- اذا شعرت بأنك لا تستطيع التعامل مع الأعراض في بيتك، او ساءت حالتك، او لم تحسن أعراضك بغضون 7 أيام، فاستخدم خدمة فيروس الكورونا NHS 111 عبر الإنترنت. اذا لم يكن لديك وصولا للإنترنت، فالتصل بخدمات الصحة القومية NHS على رقم 111. للطوارئ الطبية، اتصل مع رقم 999

لمن هذا الدليل

هذه النصيحة مقصودة:

- للأشخاص ذوي الأعراض والتي قد يكون سببها فيروس الكورونا، ولا يحتاجون للمعالجة بالمستشفى، والذين يجب ان يظلوا في البيت حتى يتحسنون.
- هؤلاء الذين يعيشون في عائلات مع شخص يبدي أعراضا قد سببها فيروس الكورونا.

لمساعدتك في التحضير الآن

ضع خطة لعائلتك

أفضل شيء يمكنك فعله هو وضع خطة حول كيفية أقلمة نظامك ونظام الآخرين اليومي في العائلة لتستطيع ان تتبع هذه النصيحة. ما يمكنك فعله للتحضير قد يشمل:

- التكلّم مع جيرانك وعائلتك وتبادل أرقام هواتف اعضاء العائلة
- حضر وخطط لهؤلاء في بيتك والذين يعتبرون معرضون.
- كون لائحة تواصل بأرقام هواتف مع جيرانك والمدارس وصاحب العمل والصيدلي وNHS 111
- أنشئ حساب تسوق عبر الإنترنت، إذا أمكن

هل سيتم فحص عائلتي لو اعتقدنا اننا نبدي أعراض فيروس الكورونا؟

لا ضرورة للفحص لفيروس الكورونا اذا كنت ستبقى في البيت.

لماذا يعتبر البقاء بالبيت مهما جدا

من المهم ان يبقى الأفراد ذوي الأعراض التي قد تكون بسبب فيروس الكورونا وعائلتهم بالبيت. يساعد البقاء بالبيت على سيطرة انتشار الفيروس ما بين الأصدقاء والمجتمع الأوسع وبالأخص بين المعرضون.

يجب على الذين يبديون الأعراض ويعيشون لوحدهم ان يظلوا في البيت لمدة 7 أيام بعد ظهور أعراضهم (راجع [ending isolation](#) أدناه للمزيد من المعلومات) سيخفف هذا من خطر عدوتهم لغيرهم

إذا كنت تعيش مع آخرون، وأبدت أنت أو غيرك أعراضاً قد يكون سببها فيروس الكورونا، فيجب على بقية العائلة ان تبقى بالبيت ولا تغادره لفترة 14 يوماً (راجع [ending isolation](#) أدناه للمزيد من المعلومات) عند الإمكان، يجب عليك ألا تخرج حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، خلاف التمرن، وحينئذ، عليك ان تبقى على مسافة آمنة من غيرك. تبدأ فترة 14 يوماً من اليوم الذي يمرض فيه أول شخص بالبيت.

إذا لم يمكن، فعليك ان تبذل قصارى جهودك لحد تواصلك الاجتماعي عندما تخرج من البيت للحصول على المؤن.

من المحتمل ان الأشخاص الذين يعيشون في بيت واحد أن يعدون بعضهم البعض أو يكونوا معديين بالفعل. سيخفف البقاء في البيت لمدة 14 يوماً بشكل كبير من انتشار العدوى التي يمكن للعائلة ان تمررها للآخرين في المجتمع.

قد يكون البقاء في البيت صعباً ومحبطاً، ولكن هناك ما يمكنك فعله لجعله أسهل. وذلك يشمل:

- التخطيط مقدماً والتفكير فيما ستحتاجه لكي تستطيع البقاء في البيت لمدة 7-14 يوماً.
- التكلّم مع صاحب العمل وأصداؤك وعائلتك وتطلب مساعدتهم في الحصول على ما ستحتاجه لتسهيل بقاءك في البيت.
- فكر وخطط مقدماً حول كيفية الحصول على الطعام والمؤن الأخرى مثل الأدوية التي ستحتاجها اثناء هذه الفترة.
- أطلب من اصداؤك أو عائلتك ان يحضرون لك ما تحتاجه أو تشتري المؤن عبر الإنترنت ولكن تأكد ان يتم تركها خارج بيتك لتصلها أنت.
- تأكد ان تظل على تواصل مع اصداؤك وعائلتك عبر الهاتف أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.
- فكر بما يمكنك فعله اثناء وجودك بالبيت. هؤلاء الذين أتموا بنجاح فترة البقاء بالبيت، أشغلوا أنفسهم بنشاطات مثل الطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام.
- استفاد الكثير من تخطيط كل مدة 14 يوماً، على تقويم مصطنع. قد يفيدك لو خططت مقدماً ما ستفعله، مثل شخص ما في الأسرة كان سيشعر بتدهور، مثل صعوبة التنفس.
- عندما تتحسن حالتك، تذكر ان التمرن الجسدي قد يكون مفيداً لصحتك. ابحث عن حصص عبر الإنترنت أو الدورات التي قد تساعدك في التمرن بخفة في البيت.

اثناء بقاءك بالبيت، تأكد من فعل التالي:

ظل بالبيت

يجب عليك وعائلتك ان تظل بالبيت. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو المناطق العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو التاكسي.

عند الإمكان، يجب عليك ألا تخرج حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، خلاف التمرن، وحينئذ، عليك ان تبقى على مسافة آمنة من غيرك. تبدأ فترة 14 يوماً من اليوم الذي يمرض فيه أول شخص بالبيت.

إذا احتجت لمساعدة في شراء الحاجيات أو غيرها أو تحصيل الأدوية أو تمشية كلبك، عليك ان تطلب مساعدة أصدقاءك أو أقربائك. أو يمكنك طلب الأدوية عبر الهاتف أو الإنترنت. يمكنك أيضا التسوق عبر الإنترنت. إذا طلبت عبر الإنترنت، تأكد من إبلاغ موظفي التسليم ان يتركوا المواد بالخارج لتصلها انت. يجب على موظف التسليم ألا يدخل بيتك.

إذا كنت موظفا ولم تتمكن من العمل بسبب فيروس الكورونا، يرجى استشارة [guidance from the Department for Work and Pensions](#) لتعرف عن المساندة المتوفرة لك.

إذا كنت تعيش مع أطفالك

اتبع هذه النصيحة حسبما تستطيع، ونحن نعلم انه لن يمكن تطبيق كل هذه التدابير.

ما رأيناه حتى الآن هو ان الأطفال المصابون بفيروس الكورونا يتأثرون بشدة أقل. ولكن من المهم ان تبذل قصارى جهودك في إتباع هذه الدليل.

إذا كان شخصا معرضا يعيش معك

اخفض بقدر الإمكان من الوقت الذي يقضيه عضو العائلة المعرض في الأماكن المشتركة مثل المطبخ او الحمام او غرفة الجلوس وأبقي الأماكن المشتركة مهوية جيدا

حاول ان تبقى على بعد مترين عن الشخص المعرض الذي تعيش معه وشجعه على النوم في سرير مختلف عند الإمكان. إذا استطاع، يجب عليه ان يستخدم حماما منفصلا عن بقية العائلة. تأكد ان يستخدم مناشف منفصلة عن الآخرين في البيت، لتجفيف نفسه بعد الاستحمام ولنظافة اليدين ايضا.

إذا اشتركت بالمرحاض مع شخص معرض، من المهم ان تنظفه كل مرة تستخدمه (مثل مسح الأسطح التي لامستها). نصيحة أخرى، هي رسم جدول الاستحمام مع استخدام الشخص المعرض للحمام أولا.

إذا شاركت مطبخا مع شخص معرض، تجنب استخدامه بحضوره.

إذا استطاع، يجب عليه ان يتناول وجباته في غرفته. إذا كان لديك جلاية، فاستخدمها لتنظيف أطباق وأدوات طعام العائلة. إذا لم يمكن هذا، اغسلها باستخدام صابون الجلي والماء الفاتر وحففها بدقة. إذا كان الشخص المعرض يستخدم أدوات الطعام الخاصة به، تذكر ان تستخدم منشفة تجفيف منفصلة لتجفيفها.

نحن ندرك أنه سيكون صعب على هؤلاء الأشخاص ان يفصلوا أنفسهم عن غيرهم في البيت. يجب عليك ان تبذل قصارى جهودك لتتبع هذا الدليل ويجب على كل شخص في عائلتك ان يغسلوا أيديهم بانتظام ويتجنبون لمس وجوههم وتنظيف الأسطح التي يلامسوها.

إذا كنت ترضعين اثناء أصابتك بالعدوى

لا يوجد أي دليل حاليا يقترح انه يمكن للفيروس ان ينتقل عبر حليب الثدي. يمكن للعدوى ان تنتشر للطفل بنفس الطريقة لأي شخص آخر له تواصل مقرب معك. الأدلة الحالية تقترح ان الأطفال المصابون بفيروس الكورونا يبدون أعراضا أقل شدة من البالغين. فائدة الرضاعة تفوق أي مخاطرة محتملة من نقل

الفيروس من خلال حليب الثدي او بقرابة التواصل، ولكن سيكون هذا قرارا فرديا ويمكنك مناقشته مع القابلة او الزائر الصحي او الطبيب عبر الهاتف.

إذا كنت أنت او عضوا في عائلتك ترضعين بالزجاجة، سواء إن كان حليب الثدي او مسحوقا، فيجب عليك ان تعقمين الأدوات بحذر قبل استخدامها. يجب عليك ألا تشاركين الزجاجات او مضخة الثدي مع شخص آخر.

يمكنك ان تجد معلومات إضافية في [Royal College of Obstetricians and Gynaecologists website](#)

التنظيف والتخلص من القمامة

عند التنظيف، يجب عليك ان تستخدم منتجات التنظيف المنزلية مثل المنظفات والمبيضات، حيث ستكون هذه فعالة في التخلص من الفيروس على الأسطح. نظف بانتظام الأسطح الملموسة مثل مقابض الأبواب والدرازين وأجهزة التحكم عن بعد وأسطح الطاولة. هذا مهما اذا كان لديك شخصا مسنا او معرضا يعيش معك.

يجب ان يتم تخزين القمامة الشخصية (مثل المحارم المستخدمة) وملابس التنظيف المستهلكة، بأمان في أكياس القمامة المستهلكة. يجب ان يتم وضع هذه الأكياس في أكياس أخرى ثم ربطها بشدة ووضعها منفصلة عن القمامة الأخرى. يجب ان يتم وضعها جانبا على الأقل 72 ساعة قبل وضعها في سلة القمامة المنزلية الخارجية.

يمكن التخلص من القمامة المنزلية الأخرى بشكل عادي.

الغسيل

لخفض أقلية نشر الفيروس بالهواء، لا تهزي الغسيل المتسخ

أغسل المواد تماشيا مع تعليمات المصنع يمكن غسل كل الغسيل المتسخ بنفس الحمولة.

إذا كنت لا تملك غسالة، انتظر مدة 72 ساعة بعد فترة 7 أيام (للعزلة الفردية) او فترة 14 يوما (للعائلات) قبل ان تأخذ الغسيل للمغسلة العامة.

ما يمكنك فعله لكي تتحسن

شرب الماء والمحافظة على رطوبة جسمك، يجب ان تشرب كميات كافية اثناء النهار حيث يكون لون بولك فاتحا. يمكنك ان تستخدم الأدوية غير الموصوفة مثل الباراسيتمول للمساعدة في تخفيف الأعراض. تعاظى هذه وفقا للتعليمات على العلبة او اللافتة ولا تتجاوز الجرعة الموصى بها.

إذا احتجت انت او عائلتك للإرشاد الطبي

أحصل على مساعدة طبية سريعة اذا مرضك او أي شخص في عائلتك زاد سواء اذا لم تكن حالة طارئة، اتصل مع خدمات الصحة القومية على 111 او عبر الإنترنت على [nhs.uk.111](#). اذ لم يكن لديك

وصولاً للإنترنت، يجب عليك الاتصال مع رقم 111. إذا كانت حالة طارئة واحتجت ان تطلب إسعاف، اتصل برقم 999 وبلغ المتحدث انك او قريبك مصابا بفيروس الكورونا.

يجب عليك ان تلغي كل المواعيد الطبية والأسنان الروتينية اثناء فترة بفاؤك وعائلتك بالبيت. اذا كنت قلقا او تم الطلب منك الحضور شخصيا اثناء فترة العزلة المنزلية، ناقش هذا مع المهني الطبي أولا (الطبيب او المستشفى او العيادة الخارجية) عن طريق رقم الهاتف الذي زودوه. اذا كانت مخاوفك تتعلق بفيروس الكورونا، تواصل مع [NHS 111 online](https://www.nhs.uk/111). اذ لم يكن لديك وصولاً للإنترنت، يجب عليك الاتصال مع رقم 111.

اغسل يديك كثيرا

نظف يديك كثيرا كل يوم بغسلهم بماء وصابون لمدة 20 ثانية او باستخدام معقم الأيدي. سيساعد هذا على حمايتك ومن يعيش معك. تعتبر هذه الخطوة من أكثر الوسائل الفعالية لخفض خطر تمرير العدوى الآخرين.

غط فمك عند السعال او العطس

غط فمك وأنفك بالمحارم عندما تعطس او تسعل اذا لم يكن معك محرمة، اغطس في كوعك وليس في يدك

اذا كان معك معتني، يجب عليه ان يستخدم المحارم لمسح أي مخاط بعد ان تعطس او تسعل ويجب عليه ان يغسل يديه بماء وصابون

تخلص من المحارم في كيس قمامة مستهلك وفورا اغسل يديك بماء وصابون او معقم الأيدي.

كمامات الوجه

لا ننصح باستخدام كمامة الوجه كوسيلة فعالة لمنع انتشار العدوى تلعب كمامات الوجه دورا مهما في البيئة الطبية، مثل المستشفيات ولكن لا يوجد الكثير من الدليل حول منفعة استخدامها خارج هذه البيئة.

لا تستقبل الزوار في بيتك

لا تدعو الزوار او تسمح لهم، مثل الأصدقاء والأقرباء بدخول بيتك. اذا اردت التكلم مع شخص ليس عضوا بعائلتك، استخدم الهاتف او وسائل التواصل الاجتماعي.

اذا كنت تحصل على عناية ضرورية في بيتك، فيجب ان يستمر المعتني بزيارتك. سيوفر للمعتين كمامات الوجه والقفازات لخفض خطر نقلك للعدوى.

اذا كان لديك حيوان أليف

حاليا لا يوجد دليل ان الحيوانات الأليفة المرافقة مثل الكلاب والقطط يمكن ان تصاب بفيروس الكورونا.

اعتني بنفسك اثناء بقاءك بالبيت

نعرف ان البقاء بالبيت لفترة مطولة قد يكون صعبا، ومحبطا ووحيداً لبعض الناس وأنك وعائلتك قد تشعر بتدني المعنويات. يمكن ان يكون صعبا اذا لم لديك حيزا كافيا او حديقة.

من المهم ان تتذكر الاعتناء بعقلك إضافة لجسمك واحصل على المساندة التي تحتاجها. ظل على تواصل مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي. هناك مصادر من المساندة والمعلومات التي يمكنها ان تساعد مثل [Every Mind Matters website](https://www.everymindmatters.org/)

فكر بما يمكنك فعله اثناء بقاءك بالبيت. الأشخاص الذين لا يمانعون البقاء بالبيت لمدة أسبوع شغلوا انفسهم بنشاطات مثل الطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام. اذا شعرت بصحة جيدة، فيمكنك ممارسة التمرين الخفيف داخل بيتك او حديقتك

يستفيد العديد من الناس بتذكير أنفسهم ان ما يفعلوه مهما. نامل، أن لا تتعرض عائلتك لأكثر من أعراض الإنفلونزا. ولكن يتأثر بعض الناس بشدة من فيروس الكورونا، وبالأخص كبار السن وهؤلاء المصابون بحالات طبيعية معينة. بالبقاء في البيت، ان تحمي حياة الآخرين، ومساعدة NHS في عدم التكدث بالمرضى.

إنهاء العزلة الذاتية والعائلية

اذا كنت مصابا بالأعراض، يمكنك ان تنهي فترة العزلة بعد 7 أيام.

تبدأ فترة 7 أيام من أول يوم تمرض فيه

اذا كنت تعيش مع آخرون، فيجب على كل الأشخاص الذين يظنون ان ينهوا فترة العزلة المنزلية بعد 14 يوما. تبدأ فترة 14 يوما من اليوم الذي مرض فيه أول شخص. فترة سبات فيروس الكورونا هي أربعة عشر يوما، وهؤلاء الذين يظنون أصحاء بعد فترة 14 يوما لن يكونوا مصابون بالعدوى.

بعد 7 أيام، اذا شعر أول شخص مرض بتحسن، وليس لديه حرارة مرتفعة، فيمكنهم العودة لنظامهم العادي. اذا مرض أي عضو آخر بالعائلة اثناء فترة العزلة 14 يوما، يجب عليهم ان يتبعوا نفس النصيحة، أي بعد 7 أيام من ظهور الأعراض، اصبحوا يشعرون بتحسن وليس لديهم حرارة مرتفعة، فيمكنهم العودة لنظامهم العادي.

اذا أبدى عضو بالعائلة أعراض فيروس الكورونا في مرحلة متأخرة من فترة 14 يوما من العزلة المنزلية (أي في يوم 13 او 14) لا حاجة لتمديد فترة العزلة، ولكن على الشخص المصاب بأعراض جديدة ان يبقى بالبيت لمدة 7 أيام

فترة العزلة المنزلية لفترة 14 يوما، ستخفض مقدار العدوى الذي يمكن لبقية العائلة ان تمرره، وليس من الضروري إعادة بدء فترة 14 يوما من العزلة لكامل العائلة. وسيوفر هذا بمقدار عالي من الحماية للمجتمع. لن توفر عزلة إضافية لأعضاء العائلة أي حماية إضافية للمجتمع.

بنهاية فترة 14 يوما، يمكن لاي عضو عائلة لم يمرض، ان يترك العزلة المنزلية.

إذا أي شخص مريض في العائلة لم يتحسن ولم يحصل على الإرشاد الطبي، فيجب عليه ان يتصل [NHS 111 online](https://www.nhs.uk/111). إذا لم يكن لديك وصولاً بالإنترنت في بيتك، يجب عليك ان تتصل برقم 111.

قد يستمر السعال لعدة أسابيع في بعض الناس، رغم زوال عدوى فيروس الكورونا. السعال المستمر لوحده لا يعني أنه على الشخص ان يعزل ذاته لأكثر من 7 أيام.