



22 يونيو 2020

ستتوفر هذه الرسالة قريباً بتنسيقات ولغات مختلفة على الموقع الالكتروني GOV.UK. للطباعة الصوتية ، وطريقة برايل ، والكبيرة اتصل بـ RNIB على الرقم 0303 1239999 .

نصيحة مهمة بشأن فيروس كورونا (COVID-19)

نصيحة الحكومة لأولئك المتدربين في إنجلترا ستتغير قريباً. في الوقت الحالي ، يستمر نصحك باتباع إرشادات الحماية بدقة. هذه الرسالة تشرح كيف يتغير التوجيه ، ولماذا يتغير وماذا يعني التغيير في النصيحة بالنسبة لك.

نحن نعلم أن التدريع لم يكن سهلاً عليك وعلى أي شخص يعيش معك ونود أن نشكرك على مرونتك خلال الأشهر القليلة الماضية. ومع ذلك ، كان من المهم بالنسبة لك التدريع أثناء انتشار الفيروس. لحسن الحظ ، فإن عدد الأشخاص المصابين بالفيروس بدأ ينخفض، وكذلك الخطر بالنسبة لك.

ما هو التوجيه الحالي؟

على مدار الأشهر الثلاثة الماضية ، تم تحديك على أنك شخص شديد الضعف سريريًا بسبب مرض كامن أو حالة صحية قد تعرضك لخطر الإصابة بمرض شديد في حالة إصابتك بفيروس كورونا (المعروف أيضًا باسم COVID-19). يبقى الحال كذلك، وننصحك باتباع إرشادات التدريع بشكل صارم.

تم نصحك بـ "التدريع" لحماية نفسك أثناء ذروة الوباء في إنجلترا عندما كنت أكثر عرضة للتلامس مع الفيروس في حياتك اليومية. نصحت إرشادات التدريع الأولية بضرورة البقاء في المنزل في جميع الأوقات وتجنب الاتصال غير الضروري وجهاً لوجه.

في 1 يونيو ، تم تخفيف إرشادات التدريع قليلاً ، واقترحنا أنك قد ترغب في قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق بعيداً عن منزلك مرة واحدة في اليوم. استند هذا التغيير إلى دليل علمي على أن الذروة الأولية للوباء قد مرت في المملكة المتحدة ، وبشكل عام ، انخفض احتمال مقابلة شخص ما في المجتمع مع العدوى بشكل كبير. مثل جميع إرشاداتنا لأولئك الذين يعانون من الضعف السريري للغاية ، كان هذا استشارياً. يمكن العثور على التوجيه الحالي عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني GOV.UK.

ما الذي تغير؟

لقد كنا واضحين طوال فترة الوباء في الحاجة إلى الموازنة بين خطر المرض وأولئك المعرضين سريريًا للغاية مع فوائد العودة التدريجية إلى الحياة الطبيعية. نحن نعلم أن إرشادات الحماية كانت صعبة في اتباعها وسيستغرق بعض الوقت للتكيف.

تظهر أحدث الأدلة العلمية أن انتشار المرض في جميع المناطق الإنجليزية استمر في الانخفاض. إذا استمر هذا الاتجاه على النحو الذي نتوقعه ، فستقوم الحكومة بتخفيف نصائحها في التدريع على مرحلتين في 6 يوليو و 1 أغسطس.

من 6 يوليو:

- يمكنك ، إذا كنت ترغب ، أن تلتقي في مجموعة تصل إلى 6 أشخاص في الهواء الطلق ، بما في ذلك أشخاص من أسر مختلفة ، مع الحفاظ على تباعد اجتماعي صارم ؛
- لم تعد بحاجة إلى مراقبة التباعد الاجتماعي مع أفراد آخرين من أسرتك ؛

- تماشياً مع التوجيه الأوسع للأسر بشخص بالغ واحد (إما شخص بالغ يعيش بمفرده أو مع أطفال معالين تحت سن 18 عاماً) في عموم السكان ، يمكنك اعتباراً من هذا التاريخ ، إذا كنت ترغب ، تشكيل "فقاعة دعم" مع أسرة أخرى. سيتمكن كل من في فقاعة الدعم من قضاء الوقت معاً داخل منازل بعضهم البعض ، بما في ذلك بين عشية وضحاها ، دون الحاجة إلى المسافة الاجتماعية. هذا تغيير استثنائي صغير يقرب الأشخاص المتأثرين بخطوة أكثر من الآخرين في مجتمعاتهم. ومع ذلك ، ستبقى جميع نواحي التدرج الحالية الأخرى دون تغيير في هذا الوقت.

اعتباراً من 1 أغسطس سيتم إيقاف نصيحة 'التدرج' مؤقتاً. من هذا التاريخ ، تنصح الحكومة بتبني إجراء اجتماعي صارم بدلاً من تدابير التدرج الكامل. التباعد الاجتماعي الصارم يعني أنك قد ترغب في الخروج إلى أماكن أكثر ورؤية المزيد من الأشخاص ، ولكن يجب عليك توخي الحذر بشكل خاص لتقليل الاتصال بالآخرين خارج أسرتك أو فقاعة الدعم.

من الناحية العملية ، هذا يعني أنه من 1 أغسطس ، يُنصح بأنك لم تعد بحاجة إلى التدرج. هذا يعني أنه **اعتباراً من 1 أغسطس:**

- يمكنك الذهاب إلى العمل ، إذا لم تتمكن من العمل من المنزل ، طالما أن العمل آمن من كوفيد؛
 - يمكن للأطفال الضعفاء سريريًا للغاية العودة إلى إعداداتهم التعليمية إذا كانوا مؤهلين ومتوافقين مع أقرانهم. حيثما كان ذلك ممكناً ، يجب على الأطفال ممارسة غسل اليدين المتكرر والتباعد الاجتماعي ؛
 - يمكنك الخروج لشراء الطعام وأماكن العبادة وممارسة الرياضة ولكن يجب الحفاظ على تباعد اجتماعي صارم ؛ و
 - يجب أن تظل حذراً لأنك ما زلت معرضاً لخطر الإصابة بمرض شديد في حالة الإصابة بفيروس كورونا ، لذا فإن النصيحة هي البقاء في المنزل قدر الإمكان ، وفي حالة الخروج ، اتبع تباعداً اجتماعياً صارماً.
- ستظهر إرشادات أكثر تفصيلاً على الموقع الإلكتروني GOV.UK عندما تدخل التغييرات حيز التنفيذ في 6 يوليو و 1 أغسطس.

هل سيتم مراجعة الموقف؟

بعد 1 أغسطس ، سنستمر في الاحتفاظ باسمك في قائمة المرضى المتدربين. سنراقب الفيروس باستمرار خلال الأشهر القادمة ، وإذا انتشر بشكل مفرط ، فقد نحتاج إلى نصحك بالتدرج مرة أخرى.

لقد التزمنا بمراجعة النصيحة لأولئك الذين يعانون من الضعف السريري للغاية في كل نقطة مراجعة لتدابير التباعد الاجتماعي الأوسع. إذا تطلب الدليل العلمي من الحكومة تشديد النصيحة للأشخاص الضعفاء سريريًا ، فسيتم إبلاغك بذلك بسرعة ووضوح.

لماذا يتغير التوجيه؟

كان توجيه الحكومة لأولئك الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة بأمراض خطيرة إذا أصيبوا بفيروس كورونا Coronavirus دائماً استثنائياً ومستنداً إلى توازن المخاطر لهذه المجموعة في وقت كان فيه انتقال فيروس كورونا Coronavirus في أعلى مستوياته في مجتمعاتنا. نحن ندرك أن الجميع سيشعرون بشكل مختلف بشأن المخاطر الخاصة بهم ولديهم أولويات مختلفة - كان طموحنا هو مساعدتك ودعمك في الاعتناء بنفسك خلال فترة صعبة للغاية.

إن أحدث الأدلة العلمية هي التي تقود جميع القرارات الحكومية بشأن نواحي التدرج. تظهر أحدث الأدلة أن فرصة مواجهة فيروس كورونا في المجتمع استمرت في الانخفاض. قبل أربعة أسابيع ، كان حوالي شخص من كل 500 مصاباً بالفيروس. وكان الأسبوع الماضي أقل من ذلك مع وجود أقل من واحد من بين 1700 شخص مصاب بالفيروس. ونتيجة لذلك ، نعتقد أن الوقت مناسب الآن لتخفيف نصيحتنا لأولئك الذين يتدربون أكثر، لكننا نتفهم أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت للعودة إلى الحياة اليومية الروتينية مرة أخرى.

دعم البقاء في المنزل

إذا كنت تستلم صناديق الطعام التي تقدمها الحكومة وتوصيل الأدوية ، فسوف تستمر في تلقي هذا الدعم حتى نهاية يوليو.

وهذا سيعطيك الوقت للتخصيص لنصيحة جديدة لكي يمكنك زيارة المحلات التجارية ، بما في ذلك المتاجر الكبيرة ، كما فعلت قبل بدء برنامج التدرج ، شريطة اتباع التباعد الاجتماعي الصارم. ندرك أيضاً أن هذا التعديل

سيستغرق بعض الوقت بالنسبة للبعض. يمكننا أن نؤكد أن سبعة متاجر سوبرماركت قد أعطتك إمكانية الوصول إلى فتحات توصيل السوبرماركت ذات الأولوية ، وستستمر هذه إلى ما بعد نهاية يوليو لمن تم تسجيلهم بالفعل للحصول على الدعم.

إذا لم تقم بالتسجيل للحصول على الدعم ، فالرجاء القيام بذلك عبر الإنترنت على GOV.UK أو الاتصال بالرقم 0800 028 8327 قبل 17 يوليو حتى يتمكن الدعم من الوصول إليك في الوقت المناسب.

كما تقدم المجالس المحلية الدعم لمن يتدعون. وقد تضمن ذلك مجموعة واسعة من المساعدة لتمكينك من البقاء في منزلك بأمان ، مثل المكالمات الهاتفية لتقليل الشعور بالوحدة وتلبية المتطلبات الغذائية الخاصة. من أجل مساعدة الناس على التكيف ، ستواصل المجالس المحلية تقديم هذه الخدمات لأولئك الذين يحتاجون إليها حتى نهاية يوليو.

إذا كنت تعاني بسبب فيروس كورونا قم بزيارة : www.gov.uk/find-coronavirus-support. إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت ، فيرجى الاتصال بالمجلس المحلي الذي سيكون قادرًا على تسجيلك للدعم المتاح.

المستجيبين المتطوعين من NHS

وسيطل الدعم متاحًا من خلال برنامج المستجيبين المتطوعين التابع لـ NHS إلى ما بعد نهاية يوليو. يمكن للمستجيبين المتطوعين من NHS مساعدتك في:

- جمع التسوق والأدوية (إذا كان أصدقاؤك وعائلتك لا يمكنهم جمعها لك) أو اللوازم الأساسية الأخرى؛
- مكالمات هاتفية منتظمة وودية يمكن أن يقدمها متطوعون مختلفون في كل مرة أو بواسطة شخص يتدرج وسيبقى على اتصال لعدة أسابيع؛
- النقل إلى المواعيد الطبية.

يرجى الاتصال بالرقم 0808 196 3646 بين الساعة 8 صباحًا و 8 مساءً لترتيب الدعم أو التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لدعم النقل. يتوفر المزيد من المعلومات على www.nhsvolunteerresponders.org.uk.

العودة إلى العمل

يجب عليك مناقشة وضعك مع صاحب العمل والموافقة على خطة للعودة إلى العمل إذا لم تتمكن من العمل من المنزل. قد يحتاج صاحب العمل إلى إجراء تعديلات لمساعدتك على مواصلة العمل. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.gov.uk/access-to-work لمزيد من المعلومات.

تم إصدار توجيهات حكومية منفصلة حول الكيفية التي يمكن بها لأصحاب العمل جعل أماكن العمل آمنة من COVID بما في ذلك كيف يمكنهم الحفاظ على التباعد الاجتماعي ونظام إدارة المخاطر في مكان عملك.

إذا كنت حاليًا في قائمة المرضى المتدرعين ، فيجب أن تكون قد تلقيت نسخة من هذه الرسالة في المنشور مع اسمك وتفاصيل شخصية أخرى في الأعلى. يمكن استخدام هذا الإصدار (الذي يحتوي على تفاصيلك الشخصية) كدليل لصاحب العمل الخاص بك لإظهار أنه لا يمكنك العمل خارج منزلك حتى 31 يوليو ، بما في ذلك لأغراض الدفع القانوني المرضي.

الوصول إلى خدمات NHS

يجب عليك الاستمرار في الوصول إلى الخدمات الأساسية التي تحتاجها ، ويجب عليك الاتصال بـ NHS إذا كان لديك حاجة عاجلة أو رعاية طارئة.

إذا كانت لديك مواعيد مستمرة مجدولة للرعاية والعلاج ، فستصل بك عيادة الـ GP أو عيادة المستشفى لتأكيد الترتيبات الأكثر ملاءمة.

دعم الصحة النفسية

من الطبيعي خلال هذه الأوقات غير المؤكدة وغير العادية أن تشعر بالقلق أو تشعر بانخفاض. يمكنك زيارة خطوات عملية مصممة خصيصًا يمكنك اتخاذها لدعم صحتك. إذا كنت لا تزال تكافح من أجل التأقلم ، فإننا نحثك على التحدث إلى طبيب عام.

إذا كان لديك أي من أعراض فيروس كورونا (COVID-19) (سعال مستمر جديد ، أو ارتفاع في درجة الحرارة ، أو فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم) ، فيجب أن تقوم بالعزل الذاتي في المنزل وترتيب إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديك COVID-19 - قم بزيارة موقع NHS لترتيب اختبار أو الاتصال بـ NHS 119 عبر الهاتف إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت.

مع التقدير،

روبرت جينريك
وزير الدولة للإسكان والمجتمعات والحكم
المحلي

مات هانكوك
وزير الدولة للصحة والرعاية الاجتماعية