



## إرشادات للتواصل مع الأشخاص الذين يعانون من عدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) الذين لا يعيشون مع هؤلاء الأشخاص

جرى تحديث المعلومات في 31 يوليو 2020

إذا كنت تعيش مع شخص يعاني من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) أو كانت نتيجة اختبار إيجابية، يجب عليك اتباع القواعد [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي محتمل أو مؤكد وجود فيروس كورونا فيها \(كوفيد-19\)](#)

إذا كنت على تواصل وثيق مع شخص أثبتت إصابته بكوفيد-19، لكنك لا تعيش معه فاتبع الإرشادات أدناه. قد يتضمن ذلك الأشخاص ضمن [حاوية دعمك](#).

### لمن توجه هذه الإرشادات؟

هذه الإرشادات موجهة للأشخاص الذين تم إخطارهم من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية بأنهم كانوا على تواصل مع شخص حصل على نتيجة إيجابية باختبار فيروس كوفيد-19.

يشرح هذا الدليل ما يجب عليك فعله إذا أبلغت هيئة الخدمات الصحية الوطنية أنك كنت على تواصل مع شخص لا تعيش معه أثبتت الاختبارات أنه مصاب بفيروس كورونا.

ستُخطر هيئة الخدمات الصحية الوطنية عن طريق رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني أو مكالمة هاتفية.

### ماذا نعني بـ "التواصل"؟

"جهة التواصل" هي شخص كان قريبًا من شخص أثبتت إصابته بفيروس كوفيد-19 ضمن فترة تبدأ باليومين السابقين لظهور الأعراض لديه وحتى 10 أيام بعد ظهور الأعراض (وهي الفترة التي يكون فيها معديًا للآخرين). على سبيل المثال، يمكن أن تكون جهة التواصل:

- من الأشخاص الذين يقضون وقتًا طويلًا في نفس المنزل مع شخص أثبتت الاختبارات أنه مصاب بفيروس كوفيد-19
- من الشركاء الجنسيين
- شخص كان لديه تواصل وجهًا لوجه (ضمن نطاق متر واحد)، مع شخص أثبتت إصابته بفيروس كوفيد-19، بما في ذلك:
- تلقي رذاذ السعال

- إجراء محادثة مباشرة على بُعد متر واحد أو أقل
- وجود تواصل جسدي مع الجلد، أو ملامسة
- تواصل على بُعد متر واحد لمدة دقيقة واحدة أو أكثر بدون ملامسة مباشرة
- شخص كان على بعد مترين من شخص أثبتت إصابته بفيروس كوفيد-19 لأكثر من 15 دقيقة
- شخص سافر في مركبة صغيرة أو كبيرة أو على متن طائرة كبيرة وكان بالقرب من شخص أثبتت إصابته بفيروس كوفيد-19

عندما يتم التفاعل بين شخصين من خلال شاشة Perspex أو ما (يمثلها) لا يعتبر ذلك تواصلًا كافيًا، شريطة عدم وجود تواصل بطريقة أخرى مثل أي من تلك المذكورة أعلاه.

المشورة الطبية واضحة: يجب على من تواصلوا مع الشخص الذي أثبتت إصابته بكوفيد-19 أن يعزلوا أنفسهم ذاتيًا في المنزل، لأنهم مُعرضون لخطر الإصابة بالأعراض ذاتها في الأيام الـ 14 المقبلة، ويمكن أن ينقلوا الفيروس إلى الآخرين قبل ظهور الأعراض لديهم.

إذا كنت على تواصل مع شخص أثبتت إصابته بكوفيد-19، فسيتم إعلامك بواسطة هيئة الخدمات الصحية الوطنية عبر رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني أو مكالمة هاتفية. إذا تم إبلاغك، يرجى اتباع الإرشادات الواردة في هذا المستند عن كتب.

إذا لم يتم إعلامك بأنك كنت على تواصل مع شخص مصاب، فهذا يعني أنك لست بحاجة إلى عزل نفسك، بل يجب عليك أن تتبع الإرشادات العامة فقط، مثل التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين، وتغطية الأنف والفم عند السعال والعطاس.

لا تشمل هذه الإرشادات العاملين في مجال الرعاية الصحية والعاملين في مجالات الرعاية الصحية والاجتماعية، إذ أن على هؤلاء أن يتبعوا [إرشادات منفصلة](#).

## ما هي حاوية الدعم؟

يمكن للبالغين الذين يعيشون بمفردهم أو مع أطفال معالين فقط، إذا رغبوا، أن يشكلوا الآن حاوية دعم مع أسرة أخرى. سيتمكن كل من في حاوية الدعم من قضاء الوقت معًا داخل منازل بعضهم البعض، بما في ذلك المبيت، دون الحاجة إلى المحافظة على مسافة مترين. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول حاويات الدعم عبر [إرشادات مقابلة أشخاص من خارج أسرتك](#). إذا كنت ضمن حاوية دعم وقد تواصلت بشكل وثيق مؤخرًا مع شخص أثبتت إصابته بفيروس كورونا (كوفيد-19)، فقد تتصل بك خدمة الاختبار والتتبع التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS Test and Trace service وتتطلب منك اتباع هذه الإرشادات.

## الرسائل الرئيسية

- إذا تم إبلاغك بأنك كنت على تواصل مع شخص حصل على نتيجة اختبار إيجابية لكوفيد-19، فإن النصيحة الطبية واضحة: يجب أن تعزل نفسك في المنزل على الفور لمدة 14 يومًا من تاريخ آخر تواصل مع ذلك الشخص.
- ابق في المنزل لمدة 14 يومًا واتبع إرشادات العزل الذاتي أدناه. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العامة أو سيارات الأجرة.

- أنت معرض لخطر الإصابة بفيروس كوفيد-19 في الأيام الـ 14 القادمة. بما أننا نعلم الآن أن الأشخاص يمكن أن يصبحوا معديين حتى قبل يومين من بداية ظهور الأعراض، يحتمل أن تنقل المرض للآخرين إذا لم تعزل نفسك ذاتيًا.
- حتى إذا لم تظهر عليك الأعراض أبدًا، يحتمل أن تكون مصابًا وأن تنقل الفيروس للآخرين دون معرفة ذلك.
- لا يجب عليك الترتيب للاختبار إلا إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19. أهم الأعراض هي سعال جديد مستمر، وارتفاع في درجة الحرارة، وفقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية (فقدان حاسة الشم).
- إذا لم تكن لديك أعراض كوفيد-19، لن يحتاج الأشخاص الآخرون في أسرتك إلى عزل أنفسهم في المنزل معك.
- اتخذ خطوات لتقليل الانتشار المحتمل للعدوى في منزلك: على سبيل المثال، اغسل يديك كثيرًا لمدة 20 ثانية على الأقل، باستخدام الماء والصابون أو معقم اليدين.
- إذا كان أي شخص تعيش معه معرض للإصابة سريريًا أو معرض للإصابة بشدة سريريًا، ابق بعيدًا عنه قدر الإمكان باتباع الإرشادات الموجودة هنا. بالنسبة للأشخاص المعرضين للإصابة بشدة سريريًا، اتبع [إرشادات الوقاية](#).

## كيف سيتم إخباري بأني جهة تواصل؟

ستتواصل هيئة الخدمات الصحية الوطنية مع أي شخص لديه تواصل بشخص أثبتت إصابته بكوفيد-19 عن طريق رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني أو مكالمة هاتفية.

## ماذا يجب أن أفعل إذا كنت على تواصل بشخص أثبتت إصابته بكوفيد-19؟

إذا تم إبلاغك بأنك كنت على تواصل مع شخص مصاب، فإن النصيحة الطبية واضحة: يجب عليك عزل نفسك ذاتيًا في المنزل فورًا لمدة 14 يومًا من تاريخ آخر تواصل لك مع الشخص الذي ثبتت إصابته بكوفيد-19. العزل الذاتي يعني أنه يجب عليك البقاء في المنزل وعدم مغادرته لمدة 14 يومًا. من المهم جدًا أن تتبع هذه النصيحة حتى إذا كنت تشعر بأنك في صحة جيدة، حيث يمكن أن تستغرق الأعراض ما يصل إلى 14 يومًا لتظهر من آخر تواصل لك مع الشخص الذي أثبتت إصابته بكوفيد-19.

يساعد العزل الذاتي بهذه الطريقة في حماية عائلتك وأصدقائك والمجتمع وهيئة الخدمات الصحية الوطنية.

## أعتقد أنني قد تواصلت مع شخص أثبتت إصابته بكوفيد-19، ولكن لم يتم إبلاغي أو نصحي بالعزل الذاتي. ماذا يجب علي أن أفعل؟

سيتم إخطار جهات التواصل التي تحتاج إلى عزل ذاتي وتقديم المشورة لهم وفقًا لذلك من خلال هيئة الخدمات الصحية الوطنية. إذا لم يتم إعلامك، فهذا يعني أنك لست بحاجة إلى عزل نفسك.

إذا كنت قلقًا من احتمال ظهور أعراض فيروس كورونا، أو كنت تعيش مع شخصٍ مصابٍ بأعراض فيروس كورونا، يجب عليك اتباع قواعد [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي من المحتمل أن من المؤكد وجود كوفيد-19](#).

## دليل العزل الذاتي

ابق في المنزل لمدة 14 يومًا بعد آخر تواصلٍ لك مع الشخص الذي ثبتت إصابته بكوفيد-19.

لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العامة أو سيارات الأجرة.

يجب عليك عدم الخروج حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، ويجب القيام بأي تمارين بدنية داخل منزلك.

يساعد العزل الذاتي في المنزل لمدة 14 يومًا على حماية عائلتك وأصدقائك وهيئة الخدمات الصحية الوطنية. يمكن للعزل الذاتي في المنزل بهذه الطريقة أيضًا أن يحمي الأشخاص الأكثر ضعفًا في المجتمع، من خلال تقليل فرصة حدوث موجة ثانية من كوفيد-19 في المجتمع الأوسع.

إذا كنت تعيش مع أطفال، حافظ على اتباع هذه الإرشادات بأفضل ما بوسعك، ونحن ندرك أنه لن تكون جميع هذه التدابير ممكنة.

ندرك أيضًا أنه لن تكون كل هذه التدابير ممكنة إذا كنت أنت أو أولئك الذين تعيش معهم يعانون من حالات بليغة مثل صعوبات التعلم أو التوحد أو مرض عقلي خطير. يرجى متابعة هذه الإرشادات بأفضل ما لديك، مع الحفاظ على نفسك والمقربين منك بأمان وبصحة جيدة، وبشكلٍ مثالي بما يتماشى مع أي خطط رعاية حالية.

إذا كان أي شخص تعيش معه معرض للإصابة سريريًا أو معرض للإصابة بشدة سريريًا، ابق بعيدًا عنه قدر الإمكان، مع اتباع [هذه الإرشادات](#). بالنسبة للأشخاص المعرضين للإصابة بشدة سريريًا، اتبع [إرشادات الوقاية](#).

## إذا لم تظهر عليك أعراض كوفيد-19 أثناء عزل نفسك في المنزل.

يجب أن تعزل نفسك في المنزل لمدة 14 يومًا من تاريخ آخر تواصلٍ لك مع شخصٍ أُثبت أنه مصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19) حتى إذا لم يكن لديك أي من أعراض الإصابة.

إذا لم تظهر عليك أعراض الإصابة بكوفيد-19، لا يجب عليك إجراء اختبار.

لا يحتاج أفراد أسرتك إلى عزل أنفسهم معك إذا لم يكن لديك أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)، ولكن يجب أن يتوخوا المزيد من الحذر ومتابعة الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي وغسل اليدين وصحة الجهاز التنفسي. إذا احتجت لمساعدة في شراء الحاجيات أو غيرها أو الحصول على الدواء أو إخراج كلبك في نزهة، عليك أن تطلب مساعدة أصدقائك أو أقربائك.

أو يمكنك طلب الدواء عبر الهاتف أو عبر شبكة الإنترنت. يجب ألا يأتي سائقو خدمات التوصيل إلى منزلك، لذا تأكد من أن تطلب منهم ترك المواد التي قاموا بتوصيلها في الخارج لأخذها.

تتوفر إرشادات إضافية حول [الوصول إلى المواد الغذائية والإمدادات الأساسية](#).

إذا كنت موظفًا وغير قادر على العمل من المنزل، يرجى الرجوع إلى هذه [الإرشادات](#) من قسم العمل والمعاشات لمعرفة الدعم المتاح لمساعدتك في العزل الذاتي.

نعرف أن البقاء في المنزل لفترةٍ مطولة قد يكون أمرًا صعبًا ومحبطًا ومُشعرًا بالوحدة لبعض الناس، ولكن يمكنك القيام ببعض الأشياء [للمساعدة في تسهيل الأمر](#) أو يمكنك تصفح موقع [Every Mind Matters](#)

## ماذا تفعل إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 خلال 14 يومًا من العزل الذاتي في المنزل

بالنسبة لأغلب الناس، سيكون كوفيد-19 مرضًا خفيفًا. ومع ذلك، إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه، يجب عليك البقاء في المنزل والترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديك كوفيد-19. تفضل زيارة [NHS.UK](#) (موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية) لترتيب موعد أو اتصل برقم الهاتف NHS 119 إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت.

بمجرد أن تبدأ الأعراض بالظهور، يجب عليك وعلى أي فرد في أسرته اتباع الدليل [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي من المحتمل أو من المؤكد وجود كوفيد-19 لديها](#).

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبيةً، فلا يزال يتوجب عليك إكمال 14 يومًا كاملة في العزل الذاتي، حيث لا تزال هنالك إمكانية لظهور أعراض كوفيد-19. يجب عليك الاستمرار في اتباع النصائح المقدمة في هذه الإرشادات.

## هل يحتاج الأشخاص الذين أعيش معهم أيضًا إلى عزل ذاتي في المنزل معي لمدة 14 يومًا؟

إذا كنت على تواصل مع شخصٍ أثبتت إصابته بكوفيد-19، ولكن ليس لديك أعراض الإصابة، فإن الأشخاص الآخرين الذين يعيشون معك لا يحتاجون إلى عزل ذاتي ولكن يجب عليهم اتباع الإرشادات العامة.

إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بكوفيد-19، يجب عليك إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديك كوفيد-19 - قم بزيارة [NHS.UK](#) للترتيب للاختبار أو اتصل برقم الهاتف إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت. إذا كنت تعيش مع أشخاصٍ آخرين، يجب أن يبدؤوا بالعزل الذاتي في المنزل أثناء انتظارك نتيجة الاختبار. يجب أن تتبع الدليل [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر لكيفية التعامل مع كوفيد-19 في حالة التأكد من وجود إصابات أو الشك في ذلك](#).

يساعد العزل الذاتي في المنزل لمدة 14 يومًا على حماية عائلتك وأصدقائك وهيئة الخدمات الصحية الوطنية. يمكن للعزل الذاتي في المنزل بهذه الطريقة أيضًا أن يحمي الأشخاص الأكثر ضعفًا في المجتمع، من خلال تقليل فرصة حدوث موجة ثانية من كوفيد-19 في المجتمع الأوسع.

## ماذا يجب علي أن أفعل إذا كنت أعيش مع شخص يعاني من أعراض الإصابة بكوفيد-19؟

إذا ظهرت أعراض الإصابة بفيروس على شخصٍ تعيش معه، فإن النصيحة الطبية الواضحة هي أنه يجب أن يعزل نفسه في المنزل مع جميع الأشخاص الآخرين الذين يعيشون معه؛ وهذا يشملك.

سيحتاجون إلى الترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديهم كوفيد-19 - قم بزيارة [NHS.UK](#) للاختبار أو اتصل على رقم الهاتف NHS 119 إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت.

يجب أن يتبعوا هم والأشخاص الذين يعيشون معهم الدليل [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر لكيفية التعامل مع كوفيد-19 في حالة التأكد من وجود إصابات أو الشك في ذلك](#).

## مارس إجراءات الصحة والنظافة الجيدة لليدين والجهاز التنفسي

اغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، وجففهما جيداً، أو استخدم معقم اليدين. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة. تغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال.

يجد العديد من الناس أن من المفيد تذكير أنفسهم بسبب كون ما يفعلونه مهمًا جدًا. يتأثر بعض الأشخاص بشدة كوفيد-19، لا سيما المعرضين للإصابة بشدة سريريًا. من خلال البقاء في المنزل، فإنك تحمي حياة الآخرين؛ أصدقائك وعائلتك والمجتمع، بالإضافة إلى التأكد من عدم إرهاب هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

## أعتقد أنني كنت على تواصلٍ وثيقٍ مع شخصٍ يتم اختباره باختبار كوفيد-19، لكن ليس لديه نتيجة اختبار حتى الآن. ماذا يجب علي أن أفعل؟

في هذه المرحلة لا تحتاج إلى عزل نفسك. يجب اتخاذ إجراءات وقائية إضافية من خلال المحافظة على التباعد الاجتماعي والصحة والنظافة الجيدة لليدين والجهاز التنفسي.

الأشخاص الذين تواصلوا مع آخرين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 والذين يحتاجون لهذا السبب إلى العزل الذاتي سيتم إخطارهم وفقًا لذلك من قبل خدمة الاختبار والتتبع التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS Test and Trace service. إذا لم يتم إعلامك، فهذا يعني أنك لست بحاجةٍ إلى عزل نفسك.

## ماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض الإصابة بكوفيد-19 بعد 14 يومًا من العزل الذاتي في المنزل؟

إذا ظهرت لديك أعراض الإصابة بكوفيد-19 بعد 14 يومًا من العزل الذاتي، يجب عليك عزل نفسك مرةً أخرى على الفور والقيام بإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديك كوفيد-19 - قم بزيارة [NHS.UK](https://www.nhs.uk) للترتيب للاختبار أو اتصل برقم الهاتف NHS 119 إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت.

يجب أن تتبع الدليل [البقاء في المنزل: إرشادات للأسر لكيفية التعامل مع كوفيد-19 في حالة التأكد من وجود إصابات أو الشك في ذلك](#). إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، يجب عليهم أيضًا عزل أنفسهم أثناء انتظار نتائج اختبارك.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، يجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام. سيحتاج أفراد الأسرة الآخرين إلى العزل الذاتي مرةً أخرى لمدة 14 يومًا.

## هل سأحتاج إلى عزل ذاتي إذا سبق لي أن أثبتت نتيجة اختباراني أنني مصاب بكوفيد-19 ولكن تم إبلاغي الآن بأنني كنت على تواصل مع شخص مصاب بكوفيد-19؟

إذا كانت نتيجة اختبارك السابق بكوفيد-19 إيجابية، فمن المحتمل أن جسمك قد طور مناعة قصيرة الأمد ضد المرض. إلا أنه ليس من المؤكد أن هذا سيحدث لكل شخص كان لديه بكوفيد-19، ولا نعلم كم من الوقت قد تستمر أي مناعة ضد المرض.

إذا تم إعلامك بأنك كنت على تواصل مع شخص حصل على نتيجة اختبار إيجابية لكوفيد-19، يجب عليك عزل نفسك على الفور واتباع هذه الإرشادات.

بعد العزل الذاتي في المنزل لمدة 14 يومًا أمرًا مهمًا للغاية حتى لو كنت قد أصبت سابقًا بالفعل بكوفيد-19. سيساعد ذلك على حماية عائلتك وأصدقائك وهيئة الخدمات الصحية الوطنية. سوف تساعد بذلك في حماية الفئات الأكثر ضعفًا في المجتمع، عن طريق الحد من انتشار العدوى في المجتمع وتقليل فرصة حدوث موجة ثانية من كوفيد-19.

إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بكوفيد-19، يجب عليك إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديك كوفيد-19 - قم بزيارة [NHS.UK](https://www.nhs.uk) للاختبار أو اتصل برقم الهاتف NHS 119 إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت. يجب أن تتبع [الدليل البقاء في المنزل: إرشادات للأسر لكيفية التعامل مع فيروس \(كوفيد-19\) في حالة التأكد من وجود إصابات أو الشك في ذلك.](#)