



# إرشادات للأسر التي تضم أجداداً وأباءً وأطفالاً يعيشون معاً في مكانٍ فيه شخصٌ معرضٌ لفرصةٍ كبيرةٍ للإصابة أو لديه إصابة محتملة أو مؤكدة بفيروس كورونا (COVID-19)

المعلومات محدثة في 31 يوليو 2020  
هذا هو التوجيه الوطني. إذا كانت هناك قيود محلية مطبقة في منطقتك ، تحقق من [المعلومات حول  
القيود المحلية](#).

## الأعراض

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

- سعال جديد أو مستمر
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية (فقدان حاسة الشم)

بالنسبة لأغلب الناس، سيكون COVID-19 مرضاً خفيفاً. ومع ذلك، إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة أعلاه، يجب عليك البقاء في المنزل و [الترتب لإجراء اختبار](#) لمعرفة ما إذا كان لديك COVID-19.

## ماذا تعني بحالة محتملة أو مؤكدة لـ COVID-19؟

الحالة المحتملة هي شخص يعاني من أعراض COVID-19 وينتظر حالياً نتيجة اختبار.

الحالة المؤكدة هي الشخص الذي نتيجة اختبار لـ COVID-19 إيجابية.

## لمن هذا الدليل

هذا التوجيه معد للجهات التالية:

- الأسر التي تضم أجداداً وأباءً وأطفالاً يعيشون معاً، والتي يبلغ عمر أحد أفرادها 70 عاماً أو أكثر، مما يعني وجود فرصة كبيرة لإصابتهم بمرض شديد بسبب فيروس كورونا
- الأشخاص المعرضين للإصابة سريريًا، بما في ذلك أي شخص يبلغ من العمر 70 عاماً أو أكثر، بالإضافة إلى أولئك الذين تقل أعمارهم عن 70 عاماً لكنهم يعانون من حالة صحية أساسية مدرجة أدناه (بمعنى أي شخص بالغ يتم توجيهه إلى الحصول على لقاح الإنفلونزا في كل عام لأسباب طبية):
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (طويلة الأمد)، مثل [الربو](#)، [مرض الانسداد الرئوي المزمن \(COPD\)](#)، أو [التهاب الشعب الهوائية](#)
- أمراض القلب المزمنة، مثل [قصور القلب](#)
- [أمراض الكلى المزمنة](#)
- أمراض الكبد المزمنة، مثل [التهاب الكبد](#)
- الحالات العصبية المزمنة، مثل [مرض باركنسون](#)، [مرض العصبون الحركي](#)، أو [الشلل الدماغي](#)
- [داء السكري](#)
- مشاكل في الطحال - على سبيل المثال ، [الخلية المنحلية](#) مرض أو إذا كنت قد أزلت الطحال
- ضعف جهاز المناعة نتيجةً لظروف مثل [مرض ضعف المناعة المكتسبة](#) [والأيدز](#)، أو أدوية مثل [أقراص الستيرويد](#) أو [العلاج الكيميائي](#)
- زيادة الوزن بشكلٍ خطير (بلوغ مؤشر كتلة الجسم (BMI) الدرجة 40 أو أعلى)
- النساء الحوامل

هناك فئة أخرى من الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية أساسية خطيرة ممن هم عرضة للخطر الشديد سريريًا، مما يعني أنهم معرضون لخطر الإصابة بمرض شديد من فيروس كورونا. يجب أن يتبع هؤلاء وعائلاتهم ومقدمو الرعاية [الإرشادات حول الوقاية](#).

## هل سيتم فحص عائلتي إن رأينا أن لدينا أعراض COVID-19؟

أي شخص يعاني من أعراض COVID-19 إرتفاع في درجة الحرارة ، وسعال جديد ومستمر ، أو فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم (فقدان الشم) ، ومع ذلك يجب أن يعزل نفسه على الفور لمدة 10 أيام على الأقل من بداية ظهور الأعراض ورتب لإجراء اختبار. إذا كنت لا تعاني من الأعراض ولكن ثبتت إصابتك بـ COVID-19 ، فيجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل بدءًا من يوم إجراء الاختبار. إذا ظهرت عليك أعراض خلال فترة العزل ، فيجب عليك إعادة بدء فترة العزل التي تبلغ 10 أيام من اليوم الذي تظهر فيه الأعراض.

يجب على أي شخص تظهر عليه أعراض COVID-19 عزل نفسه على الفور والترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديه COVID-19

إذا ظهرت عليك الأعراض، فقد ترغب في تنبيه الأشخاص الذين كان لديك اتصال وثيق بهم خلال الـ 48 ساعة الماضية لإخبارهم أنك قد تكون مصابًا بـ COVID-19 ولكنك تنتظر نتيجة اختبار. في هذه المرحلة، لا يجب أن يعزل هؤلاء الأشخاص أنفسهم. تنبيه أولئك الذين كنت على اتصال بهم يعني أن بإمكانهم الحذر بشكل أكبر وممارسة التباعد الاجتماعي والنظافة الجيدة للجهاز التنفسي. كما يجب أن يكونوا أكثر حذرًا تجاه أي أعراض قد تظهر عليهم.

سيتلقى الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم الإيجابية رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني أو مكالمة هاتفية يطالبون فيها بتسجيل دخولهم في موقع الاختبار والتتبع الخاص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS Test and Trace لإنشاء حساب سري حيث يمكنهم تسجيل التفاصيل حول من تواصلوا معهم مؤخرًا. إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى شبكة الإنترنت، سيتم الاتصال بك من قبل متتبع تواصل يعمل لدى خدمة NHS Test and Trace. سيتم التعامل مع المعلومات التي تقدمها بسرية تامة، وستمكن هذه المعلومات خدمة NHS Test and Trace service من الاتصال بهؤلاء الأشخاص وتزويدهم بالمشورة بشأن ما إذا كان يجب عليهم الدخول في عزلة ذاتية. سيساعد ذلك على وقف انتشار COVID-19. لن يتم إخبار الأشخاص الذين تم الاتصال بهم بهويتك، ولكن من خلال تنبيههم عند ظهور الأعراض لديك لأول مرة، يمكنك المساعدة في التأكد من استعدادهم لأن يتم الاتصال بهم بواسطة خدمة الاختبار والتتبع.

يطلب من الأفراد الذين ظهرت لديهم أعراض قد تكون بسبب فيروس كورونا (COVID-19) ومن عائلاتهم أن يبقوا في منازلهم.

## لماذا يعتبر البقاء في المنازل مهمًا جدًا

من المهم أن يبقى الأفراد الذين ظهرت لديهم أعراض قد تكون بسبب فيروس كورونا (COVID-19) وعائلاتهم في منازلهم. يساعد البقاء في المنزل في السيطرة على انتشار الفيروس إلى العائلة والأصدقاء والمجتمع الأوسع، وبالأخص بين من هم **معرضين للإصابة سريريًا بشدة**. إن التحكم في انتشار الفيروس سيساعدنا على حماية الصحة الوطنية وإنقاذ الأرواح.

يجب على من تظهر لديهم الأعراض ويعيشون بمفردهم أن يبقوا في المنزل لمدة 10 أيام بعد ظهور أعراضهم كما هو وارد في **قسم إنهاء العزل الذاتي** أدناه. سيخفف ذلك من خطر نقل العدوى للآخرين.

إذا كنت أو أي شخص في أسرتك تعانون من أعراض قد تكون ناتجة عن COVID-19، عليك تجنب التواصل مع أفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان.

يجب على أفراد أسرتك الآخرين، بمن فيهم أولئك الذين ليس لديهم أي أعراض، البقاء في المنزل وعدم مغادرة المنزل لمدة 14 يومًا. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العامة أو سيارات الأجرة. عند الإمكان، يجب عليك ألا تخرج حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، ويجب عمل أي تمارين بدنية داخل بيتك. تبدأ فترة 14 يومًا من اليوم الذي يمرض فيه أول شخص في المنزل. يوجد المزيد من المعلومات في قسم إنهاء العزل الذاتي أدناه.

سيخفض البقاء في البيت لمدة 14 يومًا بشكلٍ كبير من انتشار العدوى التي يمكن للعائلة أن تنقلها للآخرين في المجتمع.

إذا احتجت لمساعدة في شراء الحاجيات أو غيرها أو الحصول على الدواء أو إخراج كلبك في نزهة، عليك أن تطلب مساعدة أصدقائك أو أقرائك. أو يمكنك طلب الدواء عبر الهاتف أو عبر شبكة الإنترنت. يجب ألا يأتي سائفو 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 كانت لديك أعراض كوفيد-19 وشخصٌ عمره 70 عامًا أو أكثر، أو شخصٌ معرض للإصابة يعيش معك

يجب عليك اتخاذ الإجراءات التالية:

حيثما أمكن، قم بإجراء الترتيبات لأي شخص [معرض للإصابة سريريًا](#) أو [معرض للإصابة بشدة سريريًا](#) للانتقال من منزلك، للبقاء مع الأصدقاء أو العائلة طوال فترة عزل منزلك. إذا لم تتمكن من ترتيب انتقال الأشخاص المعرضين للإصابة من منزلك، فابتعد عنهم قدر الإمكان، واتبع [إرشادات الوقاية](#).

يجب دعم المعرضين للإصابة سريريًا أو المعرضين للإصابة بشدة سريريًا لاتخاذ الاحتياطات اللازمة لتقليل تواصلهم مع أشخاص آخرين في منزلك، بغض النظر عما إذا كان لدى الآخرين أعراض أم لا. يجب عليهم تقليل الوقت الذي يمضونه في المساحات المشتركة مثل المطابخ والحمامات ومناطق الجلوس. يجب أن تكون أي مساحات مشتركة جيدة التهوية.

حاول أن تبقي على بعد 2 متر (3 خطوات) من الشخص (الأشخاص) البالغ/البالغين من العمر 70 عامًا أو أكثر، أو المعرضين للإصابة سريريًا، وشجعهم على النوم في سريرٍ مختلف قدر الإمكان. إذا كان ذلك بإمكانهم، يجب عليهم استخدام حمام منفصل عن بقية الأسرة. تأكد من أنهم يستخدمون مناشف لا يستخدمها أشخاصٌ آخرون في منزلك، سواءً لتجفيف أنفسهم بعد الاستحمام أو الاغتسال ولأغراض نظافة اليدين.

إذا اشتركت بالمرحاض مع شخص يبلغ من العمر 70 عامًا أو أكثر، أو شخص معرض للإصابة سريريًا، من المهم أن تنظف المرحاض في كل مرة تستخدمه فيها (مثال: مسح الأسطح التي لامستها). نصيحة أخرى، هي وضع قائمة مناوبة للاستحمام مع استخدام الشخص الأكبر سنًا لمرافق الاستحمام أولاً.

إذا كنت تستخدم المطبخ مع شخص بعمر 70 عامًا أو أكثر، أو شخص معرض للإصابة سريريًا، تجنب استخدامه بحضور ذلك الشخص. وإذا كان من الممكن ذلك، يجب عليهم أن يتناولوا وجباتهم في غرفهم. إذا كان لديك جلاية، فاستخدمها لتنظيف أطباق وأدوات طعام العائلة. إن لم يكن هذا ممكنًا، اغسلها باستخدام سائل الجلي المعتاد والماء الفاتر وجففها جيدًا. إذا كان الشخص البالغ من العمر 70 عامًا أو أكثر، أو الشخص المعرض للإصابة سريريًا، يستخدم أدوات الطعام الخاصة به، تذكر أن تستخدم منشفة تجفيف منفصلة لتجفيفها.

ندرك أنه سيكون من الصعب على هؤلاء الأشخاص أن يفصلوا أنفسهم عن غيرهم في البيت. يجب عليك أن تبذل قصارى جهدك لاتباع هذا الدليل ويجب على الجميع في عائلتك أن:

- يغسلوا أيديهم بانتظام لمدة 20 ثانية بالصابون والماء أو باستخدام معقم اليدين وأن يتجنبوا ملامسة وجوههم.
- تنظيف الأسطح التي تُلمس بانتظام
- [إن إرشادات البقاء في المنزل للأسير التي يمكن أن يكون فيها إصابات بـ COVID-19](#) تحتوي على إرشادات أكثر تفصيلًا حول ما يجب فعله بشأن التنظيف والتخلص من النفايات والغسيل، ومعلومات أخرى مفيدة

## العيش مع أطفال

ندرك أنه لن تكون كل هذه الإجراءات ممكنة إذا كنت تعيش مع أطفال، لكن استمر في اتباع هذه النصائح ما أمكنك ذلك.

ما رأيناه حتى الآن هو أن الأطفال المصابين بـ COVID-19 يبدو أنهم أقل تأثرًا من الآخرين. ومع ذلك، فمن المهم أن تبذل قصارى جهدك لضمان اتباع جميع أفراد أسرتك لهذا الدليل.

## إذا احتجت أنت أو عائلتك للمشورة الطبية

أحصل على مساعدة طبية سريعة إذا ازداد مرضك أو مرض أي شخص في عائلتك سوءًا إذا لم تكن الحالة طارئة، اتصل بـ [خدمات NHS 111 COVID-19 service عبر الإنترنت](#). إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت، يجب عليك الاتصال بالرقم 111.

إذا كانت الحالة طارئة واحتجت أن تطلب سيارة إسعاف، اتصل بالرقم 999 وأبلغ المتحدث أن لديك أو لدى قريبك أعراض COVID-19.

يجب عليك ان تلغي كل مواعيد الأطباء وأطباء الأسنان الروتينية اثناء فترة بقاءك وعائلتك في المنزل. إذا كنت قلقًا أو طلب منك الحضور شخصيًا أثناء فترة العزل المنزلي، ناقش ذلك مع من تتصل به للحصول على المشورة الطبية أولاً (مثلًا، طبيبك العام أو طبيب أسنانك أو المستشفى المحلي أو خدمة المرضى الخارجيين) عن طريق رقم هاتفهم.

## الاعتناء بعافيتك أثناء بقاءك في المنزل

نعرف أن البقاء في المنزل لفترةٍ مطولة قد يكون أمرًا صعبًا ومحبطًا ومُشعرًا بالوحدة لبعض الناس، وأنتك وعائلتك قد تشعرون بتدني معنوياتكم. يمكن ان يكون صعبا اذا لم لديك حيزا كافيا او حديقة.

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

فكر بما يمكنك فعله أثناء بقاءك في المنزل. الأشخاص الذين التزموا منازلهم لمدة أسبوع شغلوا أنفسهم ببعض الأنشطة، مثل الطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام. إذا شعرت أنك بصحة جيدة، يمكنك ممارسة التمارين البدنية الخفيفة داخل منزلك.

بالنسبة لأفراد الأسرة الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر، أو المعرضين للإصابة سريريًا، ولا يعانون من أي أعراض، من المهم تجنب الاتصال بأفراد العائلة الآخرين قدر الإمكان [راجع الإرشادات أعلاه بشأن الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 70 عامًا أو أكثر ومعرضين للإصابة سريريًا.](#)

يجد العديد من الناس أن من المفيد تذكير أنفسهم بسبب كون ما يفعلونه مهمًا جدًا. نأمل أن لا يعاني أي من أفراد عائلتك أكثر من الأعراض الخفيفة، لكن بعض الأشخاص يتأثرون بشدة بـ COVID-19. عبر البقاء في المنزل، أنت تساعد على حماية أصدقائك وعائلتك والأشخاص الآخرين في مجتمعك، بالإضافة إلى التأكد من عدم إرهاق هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

تذكر أنه لا بأس من مشاركة مخاوفك مع من تثق بهم، وبذلك قد ينتهي بك الأمر إلى تقديم الدعم لهم أيضًا. أو يمكنك استخدام [خط مساعدة موصى به من قبل NHS](#).

اطلع على المزيد من [إرشادات الجمهور بشأن جوانب الصحة العقلية والعافية الخاصة بـ COVID-19](#).

هناك ما يمكنك فعله لجعل العزل الذاتي أسهل. ويشمل ذلك:

- التخطيط للمستقبل والتفكير في ما ستحتاجه لتكون قادرًا على البقاء في المنزل طوال فترة العزل - فكر وخطط لقاطني منزلك الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر، أو المعرضين للإصابة سريريًا
- التحدث مع صاحب العمل وأصدقائك وعائلتك لطلب مساعدتهم في الحصول على ما ستحتاجه من أجل تسهيل بقاءك في المنزل
- إنشاء قائمة جهات اتصال تضم أرقام هواتف الجيران والمدارس وأرباب العمل والصيدلة و NHS 111
- فكر وخطط لكيفية الحصول على الطعام والإمدادات الأخرى، مثل الأدوية، التي ستحتاجها أثناء هذه الفترة. أنشئ حساب تسوق عبر شبكة الإنترنت إن أمكنك ذلك

- الطلب من أصدقائك أو عائلتك أن يحضروا لك ما تحتاجه أو طلب المؤن عبر شبكة الإنترنت، ولكن تأكد من أن يتم تركها خارج منزلك ثم تأخذها بنفسك.
- التأكد من البقاء على تواصل مع أصدقائك وعائلتك بواسطة الهاتف أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- التفكير في الأشياء التي يمكنك القيام بها خلال وقتك في المنزل - الأشخاص الذين أكملوا فترة البقاء في المنزل بنجاح أبقوا أنفسهم مشغولين ببعض الأنشطة، كالطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام
- التخطيط لـ 14 يومًا كاملة، باستخدام تقويمٍ زمني مخصص مثلًا، والذي يجده الكثير من الأشخاص مفيدًا - قد تجد أنه من المفيد أيضًا التخطيط مسبقًا لما ستفعله فيما إذا شعر أحد أفراد أسرتك، على سبيل المثال، بأن حالته ساءت كثيرًا، كأن يجد صعوبة في التنفس مثلًا
- التذكر أن التمارين البدنية يمكن أن تكون جيدة لعافيتك عندما تشعر بتحسن - ابحث عن صفوف أو دورات عبر الإنترنت يمكن أن تساعدك على ممارسة التمارين الخفيفة في منزلك

## حاويات الدعم الصغيرة

إذا كنت في منزلٍ فيه بالغٌ واحد - بمعنى آخر، البالغين الذين يعيشون بمفردهم أو مع الأطفال المعالين فقط - يمكنك الآن تشكيل حاوية دعم مع أسرة أخرى. سيتمكن كل من تضمهم حاوية الدعم من قضاء الوقت معًا داخل منازل بعضهم البعض، بما في ذلك البقاء حتى صباح اليوم التالي، دون الحاجة إلى البقاء على بعد مترين من الآخرين. يجب أن تشكل فقط حاوية دعم مع أسرة واحدة أخرى. وبعد تشكيلها، لا ينبغي تغيير أعضاء حاوية الدعم الخاصة بك. يمكن العثور على مزيدٍ من المعلومات حول الفقاعات في إرشادات [مقابلة أشخاص من خارج أسرتك](#).

إذا ظهرت لدى أي فردٍ من أعضاء حاوية الدعم الخاصة بك - إما شخص في أسرتك أو شخص كوّنت معه حاوية - أعراضًا أو نتيجة اختبارات إيجابية لفيروس كورونا، فيجب عليكم جميعًا اتباع [إرشادات البقاء في المنزل للأسر](#) وأن تعزلوا أنفسكم لمدة 14 يومًا.

## أغطية الوجه

إذا تم استخدام غطاء الوجه بشكل صحيح ، فقد يساعد في حماية الآخرين عن طريق الحد من انتقال COVID-19.

إذا كنت مصابًا بكوفيد-19 و كنت تعيش مع آخرين ، ففكر في استخدام غطاء للوجه داخل منزلك عند قضاء الوقت في أجزاء مشتركة من المنزل ، بالإضافة إلى تجنب الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان. يجب أن تبقى في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من بداية ظهور الأعراض ، فإن ارتداء غطاء للوجه لا يحل محل ذلك.

يتوفر المزيد من الإرشادات حول استخدام أغطية الوجه بالإضافة إلى إرشادات حول كيفية صنع غطاء الوجه الخاص بك.

يجب على الأشخاص الذين يخضعون للعزل الذاتي وأفراد أسرهم وضع كيس مزدوج من أعطية الوجه التي تستخدم لمرة واحدة وتخزينها لمدة 72 ساعة قبل وضعها في سلة مهملات "كيس أسود".

## إنهاء العزل الذاتي والعزل المنزلي

### إنهاء العزل الذاتي

إذا كانت لديك أعراض COVID-19، فقد تنهي عزلك الذاتي بعد 10 أيام وتعود إلى روتينك الطبيعي إن لم يكن لديك أعراض أخرى غير السعال أو فقدان حاسة الشم (فقدان أو تغير في إحساسك الطبيعي بالطعم أو الرائحة). إذا استمر ارتفاع درجة الحرارة لديك، استمر في عزل نفسك حتى تعود درجة حرارتك إلى طبيعتها.

بعد 10 أيام، إن لم تكن درجة حرارتك عالية، فلن تحتاج إلى مواصلة عزل نفسك. وذلك لأن السعال أو فقدان حاسة الشم يمكن أن يستمر لعدة أسابيع بعد زوال العدوى. تبدأ فترة الـ 10 أيام من أول يوم مرضت فيه.

إن كنت لا تزال تشعر بتوعك ولم تطلب بالفعل استشارةً طبية، يجب عليك استخدام [خدمات COVID-19 NHS 111 عبر شبكة الإنترنت](#). إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت، فاتصل بالرقم NHS 111. للطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 999.

### إنهاء العزل الذاتي

بعد 10 أيام، إذا شعر الشخص الذي مرض أولاً أنه أصبح بحالة أفضل ولم يعد يعاني من أعراض أخرى غير السعال أو فخر حاسة الشم (فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية)، يمكنهم العودة إلى روتين حياتهم الطبيعي.

يجب على جميع الأشخاص الآخرين في المنزل الذين يبقون أصحاء إنهاء عزلتهم بعد 14 يومًا. تبدأ فترة 14 يومًا من اليوم الذي يمرض فيه أول شخص في المنزل. فترة سبات فيروس كورونا هي أربعة عشر يومًا، والأشخاص الذين يبقون أصحاء بعد فترة 14 يومًا لن يكونوا مصابين بالعدوى.

إذا أصبح أي شخص في الأسرة مريضًا خلال فترة 14 يومًا، يجب [الترتب لإجراء اختبار](#) لمعرفة ما إذا كان لديهم COVID-19. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، يجب عليهم اتباع نفس النصائح للأشخاص الذين يعانون من أعراض COVID-19 - أي أنه بعد 10 أيام من بدء الأعراض، إذا شعروا بتحسن ولم يعد لديهم أعراض بخلاف السعال أو فقدان حاسة الشم، يمكنهم أيضًا العودة إلى روتين حياتهم الطبيعي. إلا أنه إذا كانت نتيجة اختبارهم سلبية، يجب عليهم عندئذٍ الاستمرار في العزل كجزء من الأسرة لمدة 14 يومًا بأكملها.

إذا ظهرت على شخص أعراض COVID-19 في وقت متأخر من فترة العزل المنزلي التي تبلغ 14 يومًا (على سبيل المثال، في اليوم العاشر أو ما بعده)، لا يلزم تمديد فترة العزل بالنسبة للأسرة. وحده الشخص المصاب بأعراض COVID-19 الجديدة يجب عليه البقاء في المنزل لمدة 10 أيام أخرى على الأقل، وينبغي [الترتب لإجراء اختبار](#) لمعرفة ما إذا كان لديهم COVID-19.

بنهاية فترة الـ 14 يومًا، يمكن لأي عضو عائلة لم يمرض أن يترك العزلة المنزلية ويعود إلى روتين الحياة الاعتيادي.

إذا لم تظهر أية علامات تحسن على أي شخص في الأسرة يعاني من أعراض COVID-19 ولم يطلب بالفعل استشارة طبية، فيجب عليه استخدام [خدمات COVID-19 NHS 111 عبر شبكة الإنترنت](#). إن لم تكن



لديك إمكانية الوصول لشبكة الإنترنت، اتصل بخدمات الصحة القومية NHS على رقم الهاتف 111. للطوارئ الطبية، اتصل برقم الهاتف 999

قد يستمر السعال أو فقدان حاسة الشم (فقدان أو تغير في الشعور الطبيعي بالطعم أو الرائحة) لعدة أسابيع لدى بعض الأشخاص، على الرغم من زوال المرض. السعال المستمر أو فقدان حاسة الشم لا يعني أنه يجب على الشخص الاستمرار في عزل نفسه لأكثر من 10 أيام.

رقم بوابة منشورات الصحة العامة في إنجلترا PHE: GW-1388