



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# البقاء في المنزل: إرشادات للأسر التي من المحتمل أو من المؤكد وجود فيروس كورونا (كوفيد-19) فيها

تم التحديث في 31 يوليو 2020

# الأعراض

أهم أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) ظهور أي من التالي:

- سعال جديد أو مستمر
- ارتفاع بالحرارة
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية (فقدان حاسة الشم)

بالنسبة لأغلب الناس، سيكون (COVID-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 - انتقل إلى **testing** للترتيب للاختبار.

## الرسائل الرئيسية

إذا كانت لديك أعراض لـ COVID-19 مهما كانت خفيفة ، فيجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل من وقت بدء الأعراض. يجب عليك الترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا ما كنت مصاباً بفيروس كورونا (كوفيد-19) - انتقل إلى **testing** . للترتيب للاختبار. لا تذهب إلى عيادة طبيب عام أو صيدلية أو مستشفى.

إذا كنت لا تعاني من الأعراض ولكن ثبتت إصابتك بكوفيد-19 ، فيجب عليك أيضًا عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل ، بدءًا من يوم إجراء الاختبار. إذا ظهرت عليك أعراض خلال فترة العزل هذه ، فيجب عليك إعادة عزلك لمدة 10 أيام من اليوم الذي تظهر فيه الأعراض.

بعد 10 أيام ، إذا كنت لا تزال تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة ، يجب أن تستمر في عزل نفسك وطلب المشورة الطبية. لا تحتاج إلى عزل نفسك بعد 10 أيام إذا كنت تعاني فقط من السعال أو فقدان حاسة الشم أو التذوق ، حيث يمكن أن تستمر هذه الأعراض لعدة أسابيع بعد زوال العدوى. راجع قسم العزل النهائي أدناه لمزيد من المعلومات.

إذا كنت تعيش مع آخرين ، فيجب على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل وعدم مغادرة المنزل لمدة 14 يومًا. تبدأ فترة الـ 14 يومًا من اليوم الذي مرض فيه أول شخص في الأسرة أو إذا لم تظهر عليه أعراض ، من يوم إجراء الاختبار. إذا بدأ أي شخص آخر في الأسرة في إظهار الأعراض ، فيجب عليه البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من وقت ظهور الأعراض ، بغض النظر عن اليوم الذي يقضيه في فترة العزل الأصلية البالغة 14 يومًا. يحتوي قسم إنهاء العزل أدناه على المزيد.

إذا كانت لديك أعراض ، فحاول الابتعاد قدر الإمكان عن أفراد أسرتك الآخرين. من المهم بشكل خاص الابتعاد عن أي شخص ضعيف سريريًا أو ضعيف للغاية سريريًا ممن تشارك معه في الأسرة.

قلل من انتشار العدوى في منزلك عن طريق غسل يديك بشكلٍ مستمر لمدة 20 ثانية باستخدام الصابون والماء أو استخدام معقم اليدين وتغطية أنفك أو فمك عند السعال أو العطاس.

ضع في اعتبارك تنبيه الأشخاص الذين لا تعيش معهم والذين كنت على اتصال وثيق بهم خلال الـ 48 ساعة الماضية لإخبارهم بأن لديك **أعراض** لكوفيد-19.

في حال ظهور نتيجة اختبار إيجابية، ستتلقى طلبًا عبر رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني أو مكالمة هاتفية لتسجيل الدخول إلى موقع خدمة الاختبار والتتبع الخاصة بهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS Test and Trace service وتقديم معلومات حول الجهات التي كنت على اتصال وثيق معها مؤخرًا.

إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع التعامل مع الأعراض في المنزل ، أو إذا ساءت حالتك ، فاستخدم خدمة **NHS 111 عبر الإنترنت COVID-19**. إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت، فاتصل بالرقم **NHS 111**. للطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 999.

إذا ظهرت عليك **أعراض COVID-19** مرة أخرى في أي وقت بعد إنهاء الفترة الأولى من العزلة (ذاتيًا أو منزليًا) ، فيجب عليك اتباع الإرشادات الخاصة بالعزلة الذاتية مرة أخرى. يحتوي القسم أدناه على مزيد من المعلومات.

## لمن توجه هذه الإرشادات؟

هذه الإرشادات معدة للجهات التالية:

- الأشخاص الذين حصلوا على نتيجة إيجابية لاختبار COVID-19
- الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 ويبتغون نتيجة الاختبار ، أو الذين لم يتم اختبارهم ولا يحتاجون إلى علاج في المستشفى
- الأشخاص الذين يعيشون في منازل مع شخص ظهرت عليه أعراض أو حصل على نتيجة اختبار إيجابية لكوفيد-19

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

يجب على أي شخص يعاني من أعراض كوفيد-19 أن يعزل نفسه على الفور ويقوم بإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان مصابًا بكوفيد-19 - انتقل إلى **testing** للترتيب للاختبار.

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

سيتم إرسال 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 حسابٍ سري حيث يمكنهم تسجيل التفاصيل حول من تواصلوا معهم مؤخرًا. إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول إلى الإنترنت، سيتم الاتصال بك من قبل متتبع تواصل يعمل لدى خدمة NHS Test and Trace.

سيتم التعامل مع المعلومات التي تقدمها بسرية تامة، وستتمكن هذه المعلومات خدمة NHS Test and Trace service من الاتصال بهؤلاء الأشخاص وتزويدهم بالمشورة بشأن ما إذا كان يجب عليهم الدخول في عزلة ذاتية. 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.

## لماذا يعتبر البقاء في المنازل مهمًا جدًا

من المهم جدًا أن يظل الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض أو نتيجة إيجابية لاختبار COVID-19 وأفراد أسرهم في المنزل. يساعد البقاء في المنزل على منع انتشار الفيروس إلى العائلة والأصدقاء والمجتمع بشكل عام، وخاصةً بالنسبة للأشخاص المعرضين للإصابة بشدة سريريًا.

إذا كانت لديك "أعراض" لـ COVID-19 أو نتيجة اختبار إيجابي ، فيجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض (انظر إنهاء العزلة الذاتية أدناه). سيخفض ذلك من خطر نقل العدوى للآخرين.

إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو كانت نتيجة اختبار إيجابي ، فعليك تجنب الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان.

يجب على أفراد أسرتك الآخرين، بمن فيهم أولئك الذين ليس لديهم أية أعراض ، البقاء في المنزل وعدم مغادرة المنزل لمدة 14 يومًا. يجب أن لا تخرج حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، أو لممارسة أية تمارين بدنية داخل منزلك. تبدأ فترة الـ 14 يومًا هذه من اليوم الذي مرض أول شخص في منزلك أو إذا لم تظهر عليه الأعراض ، من يوم إجراء الاختبار. هناك 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.

## أثناء عزلك لنفسك، تأكد من القيام بالأشياء التالية:

ابق في المنزل

يجب أن تبقى أنت وكل أفراد اسرتك في المنزل. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة.

يجب ألا يخرج أحد حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، ويجب القيام بأي تمارين بدنية داخل منزلك.

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 في [الوصول إلى المواد الغذائية والإمدادات الأساسية](#).

إذا كنت غير قادر على العمل بسبب كوفيد-19، يرجى الرجوع إلى [إرشادات إدارة العمل والمعاشات](#) لمعرفة المزيد عن الدعم المتاح لك.

## العيش مع أطفال

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

## لذوي صعوبات التعلم أو المصابين بالتوحد أو مرض عقلي خطير

ندرك أنه لن تكون كل هذه التدابير ممكنة إذا كنت أنت أو أولئك الذين تعيش معهم يعانون من حالات كبيرة مثل صعوبات التعلم أو التوحد أو مرض عقلي خطير. يرجى اتباع هذه الإرشادات ما أمكنك ذلك، مع الحفاظ على نفسك وأولئك المقربين منك بأمان وبصحة جيدة، وبشكلٍ مثالي بما يتماشى مع أي خطط رعاية حالية.

## تجنب الاتصال بأفراد أسرتك قدر الإمكان

إذا كانت لديك أعراض الإصابة بكوفيد-19، من المهم الحد من انتشار العدوى للآخرين في منزلك قدر الإمكان.

يجب عليك البقاء في غرفة جيدة التهوية مع نافذة مطلة للخارج ويمكن فتحها، منفصلًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك إذا كان ذلك ممكنًا.

أبقِ الباب مغلقًا.

استخدم حمامًا لا يستخدمه باقي الأفراد في المنزل، إذا كان متاحًا. إذا كان عليك مشاركة هذه المرافق (الحمام)، فستكون هناك حاجة إلى التنظيف المنتظم. إذا لم يتوفر حمام منفصل، فكر في وضع قائمة مناوبة لاستخدام الحمام في الاغتسال أو الاستحمام. يجب عليك استخدام المرافق بعد جميع الباقيين (كن الأخير)، ونظف الحمام جيدًا. يجب استخدام مناشف لا يستخدمها باقي الأفراد في المنزل، سواءً لتجفيف نفسك بعد الاستحمام أو لأغراض نظافة اليدين.

يجب تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ أثناء وجود الآخرين. خذ وجباتك إلى غرفتك لتناول الطعام. استخدم غسالة أطباق (إن وجدت) لتنظيف وتجفيف الأواني وأدوات المائدة المستخدمة. إن لم يكن ذلك ممكنًا، اغسلها يدويًا باستخدام المنظفات والماء الدافئ وجففها جيدًا باستخدام منشفة منفصلة.

## إذا كان لديك شخص معرض للإصابة سريريًا أو معرض للإصابة بشدة سريريًا يعيش معك

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 سريريًا من منزلك، ابتعد عنهم قدر الإمكان، واتبع الإرشادات الواردة **هنا**. بالنسبة للأشخاص المعرضين للإصابة بشدة سريريًا، يرجى اتباع **إرشادات الحماية**.

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.

إذا كان ذلك ممكنًا، يجب على الأشخاص المعرضين للإصابة سريريًا أو المعرضين للإصابة بشدة سريريًا استخدام حمام منفصل عن بقية الأفراد في المنزل. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فكر في وضع لائحة للاستحمام، مع استخدام الأشخاص المعرضين للإصابة سريريًا أو المعرضين للإصابة بشدة سريريًا للمرافق أولاً. يجب عليهم استخدام مناشف لا يستخدمها باقي الأفراد في المنزل، سواءً لتجفيف أنفسهم بعد الاستحمام أو الاغتسال أو عند غسل أيديهم.

إن كان بالإمكان، يجب أن يتناول الأفراد في المنزل المعرضين للإصابة سريريًا أو المعرضين للإصابة بشدة سريريًا وجباتهم في غرفهم الخاصة. إذا كان لديك غسالة أطباق، استخدمها لتنظيف وتجفيف الأواني وأدوات المائدة المستعملة. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، اغسلها باستخدام سائل الغسيل الاعتيادي والماء الدافئ وجففها جيدًا. إذا كان الأشخاص المعرضين للإصابة سريريًا أو المعرضين للإصابة بشدة سريريًا يستخدمون أوانيهم الخاصة، تذكّر استخدام منشفة منفصلة لتجفيفها.

ندرك أنه سيكون من الصعب على هؤلاء الأشخاص ان يفصلوا أنفسهم عن غيرهم في البيت. يجب أن تبذل قصارى جهدك لاتباع هذه الإرشادات، ويجب على جميع الأفراد في المنزل غسل أيديهم بانتظام، وتجنب لمس وجوههم، وتنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.

## اغسل يديك كثيرًا

نظف يديك بشكلٍ متكرر عن طريق غسلها بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو باستخدام معقم اليدين. سيساعد ذلك على حمايتك وحماية من يعيش معك. هذه واحدة من أكثر الطرق فعاليةً لتقليل خطر انتقال العدوى للآخرين.

## غط فمك عند السعال او العطاس

غط فمك وأنفك بالمناديل عندما تعطس أو تسعل إذا لم يكن لديك منديل، اعطس في الجهة الداخلية من مرفقك وليس في يدك. تخلص من المناديل في كيس قمامة واغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم لليدين.

إذا كان لديك عامل رعاية، يجب عليه أن يستخدم المناديل لمسح أي مفرزات من الأنف أو الفم بعد العطاس أو السعال ثم يجب عليه غسل يديه بالصابون والماء لمدة 20 ثانية.

## الكمامات

قد تساعد الكمامات (عند استخدامها بشكلٍ صحيح) على حماية الآخرين من خلال تقليل انتقال كوفيد-19.

إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو نتيجة اختبار إيجابية وكنت تعيش مع الآخرين ، ففكر في استخدام غطاء للوجه داخل منزلك عند قضاء الوقت في أجزاء مشتركة من المنزل ، بالإضافة إلى تجنب الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين بقدر الإمكان. يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من بداية ظهور الأعراض أو من تاريخ الاختبار ، فإن ارتداء غطاء للوجه لا يحل محل ذلك.

هناك المزيد من الإرشادات حول استخدام الكمامات متوفرة عبر تعليمات حول كيفية استخدام الكمامات.

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

## 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 والدرايزين وأجهزة التحكم عن بعد وأسطح الطاوات. هذا مهمٌ بشكلٍ خاص إذا كان لديك شخص معرض للإصابة سريريًا أو معرض للإصابة بشدة سريريًا في المنزل.

قم بتنظيف الحمام المشترك في كل مرة تستخدمه فيها. على سبيل المثال، عن طريق مسح الأسطح التي قمت بلمسها.

يجب أن يتم تخزين القمامة الشخصية (كالمناديل المستعملة) وملابس التنظيف المستهلكة، بأمان في أكياس القمامة التي يمكن التخلص منها. 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 احتمال نشر الفيروس بالهواء، يجب عدم هز الغسيل المتسخ

اغسل الملابس وفقاً لتعليمات الشركة الصانعة. يمكن غسل كل الغسيل المتسخ دفعةً واحدة.

إذا لم يكن لديك غسالة، انتظر 72 ساعة أخرى بعد انتهاء عزلك. يمكنك عندها أخذ الغسيل إلى محل غسيل عام. لا تشارك المناشف، بما في ذلك مناشف اليد ومناشف المطبخ.

## لا تستقبل الزوار في بيتك

لا تدعو الزوار، مثل الأصدقاء أو العائلة، أو تسمح لهم بدخول منزلك.

إذا كنت تحصل على رعاية ضرورية في بيتك، يجب أن يستمر عامل الرعاية بزيارتك. يجب على مقدمي الرعاية اتباع الإرشادات لتقليل خطر انتقال العدوى.

## إذا كان لديك حيوان أليف

ينتشر COVID-19 في المملكة المتحدة بين البشر. هناك أدلة محدودة على أن بعض الحيوانات ، بما في ذلك الحيوانات الأليفة ، يمكن أن تصاب بفيروس SARS-CoV-2 (الفيروس الذي يسبب كوفيد-19) بعد الاتصال الوثيق مع البشر المصابين.

في الوقت الحالي ، لا يوجد دليل على أن الحيوانات الأليفة يمكن أن تنقل المرض إلى البشر ، ومع ذلك ، يجب أن تغسل يديك بعد التعامل مع حيواناتك الأليفة أو فضلاتها.

## ما يمكنك فعله لمساعدة نفسك على التحسن

اشرب الماء للحفاظ على رطوبة جسمك. يجب أن تشرب كمية كافية خلال النهار حتى يصبح لون البول رائقاً و فاتحاً.

يمكنك أن تستخدم الأدوية غير الموصوفة مثل الباراسيتامول للمساعدة في تخفيف الأعراض. استخدمها وفقاً للتعليمات الموجودة على العبوة أو الملقق ولا تتجاوز الجرعة الموصى بها.

## إذا احتجت أنت أو عائلتك للمشورة الطبية



اطلب العناية الطبية الفورية إذا كان مرضك أو مرض أحد أفراد أسرتك يزداد سوءًا. إذا لم تكن الحالة طارئة، اتصل بـ **خدمات NHS 111** عبر الإنترنت. إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت، يجب عليك الاتصال بالرقم **NHS 111**.

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

يجب إلغاء جميع المواعيد الطبية وزيارات طبيب الأسنان أثناء إقامتك أنت وعائلتك في المنزل. إذا كنت قلقًا أو طلب منك الحضور شخصيًا أثناء فترة العزل، 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 الذي زدوده.

## الاعتناء بعافيتك أثناء بقاءك في المنزل

نعرف أن البقاء في المنزل لفترةٍ مطولة قد يكون أمرًا صعبًا ومحبطًا ومُشعرًا بالوحدة لبعض الناس، وأنك وعائلتك قد تشعرعون بتدني معنوياتكم. يمكن أن يكون صعبًا إذا لم لديك حيزًا كافيًا أو حديقة.

من المهم أن تتذكر الاعتناء بعقلك إضافة لجسمك واحصل على المساندة التي تحتاجها. إبق على تواصل مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي. هناك أيضًا مصادر للعم والمعلومات التي يمكن أن تساعد، مثل الموقع الإلكتروني **Every Mind Matters**.

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

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.

هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في جعل العزل المنزلي أسهل. وذلك يشمل:

- التخطيط للمستقبل والتفكير في ما ستحتاجه لتكون قادرًا على البقاء في المنزل طوال فترة العزل.
- التحدث مع صاحب العمل والأصدقاء والعائلة لطلب مساعدتهم للوصول إلى الأشياء التي ستحتاجها أثناء البقاء في المنزل.
- التفكير والتخطيط لكيفية الحصول على المواد الغذائية والإمدادات الأخرى، كالأدوية، التي ستحتاجها خلال هذه الفترة.
- 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 للأيام كاملة لعزلتك الذاتية باستخدام تقويم زمني، والتي يجدها كثير من الناس مفيدة. 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

## إذا كنت ترضعين اثناء أصابتك بالعدوى

لا يوجد أي دليل حاليًا 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 المصابين بكوفيد-19 يُظهرون أعراضًا أقل شدةً من البالغين. فائدة الرضاعة تفوق أي مخاطرة محتملة من نقل الفيروس من خلال حليب الثدي أو التواصل الوثيق، لكن ذلك سيكون قرارًا فرديًا ويمكن مناقشته مع القابلة أو الزائر الصحي أو الطبيب العام عبر الهاتف.

إذا كنت أنت أو عضوا في عائلتك ترضعين بالزجاجة، سواء إن كان حليب الثدي أو مسحوقًا، فيجب عليك ان تعقمين الأدوات بحذر قبل استخدامها. يجب عليك عدم مشاركة الزجاجات أو مضخة الثدي مع شخص آخر.

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

## إنهاء العزل الذاتي والعزل المنزلي

### إنهاء العزل الذاتي

إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو كانت نتيجة اختبار إيجابي ، فيمكنك إنهاء عزلتك الذاتية بعد 10 أيام والعودة إلى روتينك الطبيعي إذا لم تكن لديك أعراض غير السعال أو فقدان حاسة الشم أو التذوق. إذا كنت لا تزال تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة ، فاستمر في عزل نفسك حتى تعود درجة حرارتك إلى طبيعتها واطلب المشورة الطبية.

بعد 10 أيام ، إذا كنت تعاني من سعال أو فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعي (فقدان الشم) ، فلن تحتاج إلى الاستمرار في العزلة الذاتية.

وذلك لأن السعال أو فقدان حاسة الشم يمكن أن يستمر لعدة أسابيع بعد زوال العدوى. تبدأ فترة الـ 10 أيام من أول يومٍ 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 المصاب بتحسن ولم يعد يعاني من أعراض أخرى غير السعال أو فقدان حاسة الشم/التذوق، يمكنه العودة إلى روتين حياته الطبيعي.

إذا كنت تعيش مع آخرين، يجب على جميع الأشخاص الآخرين في المنزل إنهاء عزلتهم بعد 14 يومًا. تبدأ هذه الفترة البالغة 14 يومًا من اليوم الذي مرض 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 عليه الترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديه كوفيد-19 - انتقل إلى **testing** للترتيب للاختبار. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، يجب عليهم اتباع نفس النصيحة للأشخاص الذين يعانون من أعراض كوفيد-19 - أي بعد 10 أيام من بدء الأعراض، إذا كانوا يشعرون بتحسن ولم يعد لديهم أعراض بخلاف السعال أو فقدان حاسة الشم أو التذوق - 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.

في حالة إصابة شخص ما بأعراض كوفيد-19 في وقت متأخر من فترة العزل المنزلي لمدة 14 يومًا (على سبيل المثال في اليوم العاشر أو ما بعده)، لا يلزم تمديد فترة العزل لباقي الأفراد في المنزل. يجب أن يبقى الشخص المصاب بأعراض كوفيد-19 في المنزل لمدة 10 أيام أخرى على الأقل، وينبغي عليه الترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان مصابًا بكوفيد-19 - انتقل إلى **testing** للترتيب للاختبار.

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

إذا لم تظهر أي 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 أن الشخص يجب أن يستمر في عزل نفسه لأكثر من 10 أيام.

## بعد إنهاء العزل الذاتي و/أو العزل المنزلي

**ماذا عليك أن تفعل إذا كنت تعاني من نوبة أخرى من أعراض كوفيد-19 بعد نهاية الفترة الأولى من العزل الذاتي أو العزل المنزلي.**

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 في أي وقت بعد انتهاء الفترة الأولى من إقامتك في المنزل (العزلة الذاتية أو العزلة المنزلية)، يجب عليك اتباع نفس الإرشادات بشأن **العزل الذاتي** مرةً أخرى.

هذا يعني أنه يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من وقت ظهور الأعراض إذا كنت تعيش بمفردك والترتيب لإجراء اختبار طبي. إذا كنت تعيش في منزل العائلة، يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من بداية الأعراض، والترتيب لإجراء اختبار طبي لنفسك، ويجب على جميع أفراد الأسرة الآخرين البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا.

يساعد ذلك على ضمان استمرارك في حماية الآخرين داخل أسرتك وفي مجتمعك من خلال تقليل كمية العدوى التي تنتقل.

## إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 السابق إيجابيةً وكان لديك نوبة أخرى من الأعراض، فهل تحتاج إلى عزل نفسك مرةً أخرى ؟

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، ربما تكون قد طورت بعض المناعة ضد المرض. ولكن لا يمكن ضمان حدوث ذلك في جميع الحالات، ولا ضمان إلى متى سيستمر ذلك بالضبط.

إذا كان الاختبار سابقًا إيجابيًا ولكن ظهرت عليك أعراض مرةً أخرى، يجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل من بداية الأعراض وإجراء اختبار طبي. إذا كنت تعيش في منزل العائلة، يجب أن يبقى جميع أفراد الأسرة الآخرين في المنزل لمدة 14 يومًا.

إذا كنت قلقًا بشأن كوفيد-19 الجديد المحتمل من **أعراض** ، استخدم خدمة **NHS 111 online** **COVID-19** التابعة لخدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية عبر الإنترنت. إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت، فاتصل بـ **NHS 111**. لحالات الطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 999.