



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

إرشادات حول سبل الوقاية والحماية للأشخاص المعرضين للإصابة بشدة سريريًا بفيروس COVID-19

تم التحديث في 13 أغسطس 2020

لمن هذا الدليل

هذه الإرشادات موجهة للبالغين والأطفال في إنجلترا **المعرضين للخطر الشديد سريريًا**.

إذا كنت ضعيفًا للغاية سريريًا، فمن المفترض أن تكون قد تلقيت خطابًا يؤكد ذلك أو تم إبلاغك مباشرة من قبل طبيبك العام أو طبيب المستشفى.

مقدمة

إذا كنت ضعيفًا للغاية سريريًا، فقد تم نصحك باتخاذ احتياطات إضافية خلال ذروة الوباء في إنجلترا. يُعرف هذا باسم "التدريج".

تنصحك الحكومة بأنك لست بحاجة للتدريج في الوقت الحالي. وذلك لأن معدلات انتقال فيروس كورونا (كوفيد-19) في المجتمع قد انخفضت بشكل كبير.

هناك إرشادات محددة حول ما سيحدث **إذا كان هناك إغلاق محلي في منطقتك**.

هذه الإرشادات عبارة عن نصيحة حكومية وهي اختيارك الشخصي فيما إذا كنت ستتبعها.

ما الذي تغير

الإرشادات للمجموعة المعرضة للإصابة بشدة سريريًا هو أنه تم إيقاف التدريج مؤقتًا. هذا يعني:

- لا تحتاج إلى اتباع نصائح التدريج السابقة
- يمكنك الذهاب إلى العمل طالما أن مكان العمل **آمن** ، ولكن يجب أن تستمر في العمل من المنزل حيثما أمكن ذلك
- يجب أن يحضر الأطفال المعرضون للخطر سريريًا إلى أماكن التعليم بما يتماشى مع الإرشادات **الأوسع حول إعادة فتح المدارس و الإرشادات للافتتاح الكامل: المدارس الخاصة والأماكن المتخصصة الأخرى**
- يمكنك الخروج إلى الخارج كما تريد ولكن لا يزال يتعين عليك محاولة إبقاء تفاعلاتك الاجتماعية العامة منخفضة
- يمكنك زيارة الشركات ، مثل محلات السوبر ماركت والحانات والمحلات التجارية ، مع الابتعاد عن الآخرين بمسافة مترين كلما أمكن ذلك **أو متر واحد ، بالإضافة إلى احتياطات أخرى**
- يجب أن تستمر في غسل يديك بعناية وبشكل متكرر أكثر من المعتاد وأن تحافظ على تنظيف شامل للمناطق التي يتم لمسها بشكل متكرر في منزلك و / أو مكان عملك

- لن تتلقى بعد الآن طرودًا غذائية مجانية وتوصيلات أدوية ورعاية أساسية من National Shielding Service

للحصول على نصائح عملية حول البقاء بأمان ، راجع الإرشادات حول **كيفية البقاء بأمان خارج منزلك**.

سنظل قادرًا على الحصول على:

- دعم المتطوعين المحليين عن طريق الاتصال بالسلطة المحلية الخاصة بك
- الوصفات الطبية والعناصر الأساسية والأطعمة التي تشتريها يتم توصيلها بواسطة **المشاركون المتطوعون في NHS**
- خانات الأولوية لتسليم السوبر ماركت (إذا كنت قد سجلت مسبقًا للحصول على طرود طعام مجانية)

إذا زاد معدل انتقال كوفيد-19

قد يُنصح بالتدريج مرة أخرى إذا تغير الموقف وحدثت زيادة في معدل انتقال كوفيد-19 في المجتمع.

سيتم الاحتفاظ باسمك بشكل آمن في قائمة المرضى المتدربين بواسطة NHS Digital. سوف نرسل لك إذا تغيرت النصيحة. سوف تعكس أية تغييرات وطنية في هذه الإرشادات.

في حالة الإغلاق المحلي ، راجع ال **معلومات أدناه** وقم بزيارة **الموقع الإلكتروني للسلطة المحلية** للحصول على مزيد من الإرشادات.

إذا كنت سريريًا ضعيفًا للغاية ، يُنصح بعدم دخول أية منطقة توجد في إرشادات التدريج.

تعريف "ضعيف للغاية سريريًا"

حدد أطباء خبراء في إنجلترا حالات طبية معينة، بناءً على ما نعرفه عن الفيروس حتى الآن، تُعرّض بعض الأشخاص لخطر الإصابة بمرضٍ شديد بسبب COVID-19. ستؤثر شدة المرض أو التاريخ الطبي أو مستويات العلاج أيضًا على من يصنفون ضمن هذه المجموعة.

قد تشمل مجموعات الأشخاص المعرضين للإصابة سريريًا:

- من جرى زرع أعضاء صلبة في أجسامهم.
- الأشخاص الذين يعانون من أنواع معينة من السرطان:
- مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي النشط
- الأشخاص المصابون بسرطان الرئة الذين يخضعون للعلاج الإشعاعي الجذري
- الأشخاص الذين يعانون من سرطانات الدم أو النخاع العظمي مثل سرطان الدم و في أي مرحلة من مراحل العلاج
- الأشخاص الذين يتلقون العلاج المناعي أو علاجات الجسم المضاد المستمرة الأخرى للسرطان

- الأشخاص الذين لديهم علاجات أخرى مستهدفة للسرطان يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة ، مثل مثبطات بروتين كيناز أو مثبطات البوليميراز الريبوز PARP
- الأشخاص الذين أجريت لهم عمليات زرع نخاع العظم أو زرع الخلايا الجذعية خلال الـ 6 أشهر الماضية، أو ما زالوا يتناولون أدوية تثبيط المناعة
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض تنفسية شديدة، بما في ذلك جميع حالات التليف الكيسي والربو الشديد ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD).
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض نادرة ينتج عنها زيادة كبيرة في خطر الإصابة بالعدوى (مثل نقص المناعة المشترك الشديد (SCID)، فقر الدم المنجلي متماثل الزيجوت).
- الأشخاص الذين يستخدمون علاجات تثبيط مناعة كافية لزيادة خطر الإصابة بالعدوى بشكل كبير.
- النساء الحوامل المصابات بأمراض القلب الخلقية أو المكتسبة.
- كما تم تصنيف أشخاص آخرين على أنهم معرضين للإصابة بشدة سريريًا، استنادًا إلى الحكم السريري وتقييم احتياجاتهم. تم تزويد الأطباء العاميين وأطباء المستشفيات بالإرشادات لدعم هذه القرارات.
- يمكنك معرفة المزيد عن الأشخاص الذين تم تصنيفهم على أنهم ضعفاء للغاية سريريًا من الموقع الإلكتروني NHS Digital

إذا لم تندرج ضمن أي من هذه الفئات ، ولكنك لا تزال تشعر بالقلق ، يجب عليك مناقشة مخاوفك مع طبيبك العام أو طبيب المستشفى.

العمل والتوظيف

يمكنك الذهاب إلى العمل طالما كان مكان العمل **آمنًا من كوفيد**، ولكن يجب أن تستمر في العمل من المنزل حيثما أمكن ذلك.

قد تكون قادرًا على تولي دور بديل أو تغيير أنماط عملك مؤقتًا.

إذا كنت بحاجة إلى دعم للعمل في المنزل أو في مكان العمل، **يمكنك التقدم بطلب للحصول على الوصول إلى العمل**.

سيوفر الوصول إلى العمل الدعم لتكاليف العمل الإضافية المتعلقة بالإعاقة والتي تتجاوز التعديلات القياسية المعقولة التي يجب على صاحب العمل توفيرها.

حقوق العمل

إذا كانت لديك مخاوف ، فيمكنك الحصول على المشورة بشأن وضعك المحدد وحقوق العمل الخاصة بك عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني **Acas** أو الاتصال بخط مساعدة **Acas** على الرقم 0300 123 1100

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك وسلامتك في العمل ، فيمكنك طرحها من خلال:

- اتحاد مكان عملك
- الصحة والسلامة التنفيذية أو السلطة المحلية الخاصة بك

إجازة مرضية مدفوعة الأجر القانوني

اعتبارًا من 1 أغسطس ، لم تعد مؤهلاً للحصول على أجر المرض القانوني (SSP) على أساس تلقيك النصح من الحكومة. يجب أن يساعدك صاحب العمل على العودة إلى العمل بأمان ودعمك للحفاظ على نظافة اليدين الجيدة وممارسة التباعد في مكان عملك إذا كنت غير قادر على العمل من المنزل.

دعم من المشاركين المتطوعين في NHS

سيقدم المشاركون المتطوعون في NHS الدعم حتى ديسمبر 2020 على الأقل مع:

- جمع التسوق والأدوية (إذا لم يتمكن أصدقاؤك وعائلتك من جمعها لك) أو غيرها من الإمدادات الأساسية
- مكالمات هاتفية عادية وودية ، إما مع شخص آخر تم نصحه مسبقًا بالحماية أو مع متطوعين مختلفين
- النقل لحضور المواعيد الطبية
- اتصل على 0808 196 3646 بين الساعة 8 صباحًا و 8 مساءً لترتيب الدعم أو قم بزيارة [موقع المشاركين المتطوعين في NHS](#). تحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لترتيب دعم النقل

مساعدة من مقدمي الرعاية

يمكن لأي من مقدمي الرعاية أو أي زوار يدعمون احتياجاتك اليومية مواصلة الزيارة، ما لم يكن لديهم أي من أعراض كوفيد-19.

يجب عليهم اتباع [إرشادات التباعد الاجتماعي](#) حيث لا يلزم الاتصال الوثيق أو الشخصي.

إذا كان مقدم الرعاية الخاص بك مقدم رعاية مدفوعة الأجر يزورك في منزلك ، فسيجدون معلومات حول توفير الرعاية المنزلية ومعدات الحماية الشخصية (PPE) في [بنود إرشادات الرعاية المنزلية و معدات الحماية الشخصية للعاملين في مجال الرعاية الذين يقومون بتوصيل إرشادات الرعاية المنزلية](#).

إذا كنت تقدم رعاية غير مدفوعة الأجر ، فراجع [إرشادات لأولئك الذين يقدمون رعاية غير مدفوعة الأجر لأصدقاء العائلة](#).

إذا كنت في منطقة إغلاق محلية

إذا كنت شديد الضعف سريريًا وتعيش في منطقة تتطلب منك إجراءات الصحة العامة الإضافية استئناف الحماية ، فسترسل لك الحكومة وتنصحك بالبقاء في المنزل والتدرع.

إذا لم تتمكن من العمل من المنزل أو من موقع خارج منطقة الإغلاق:

- قد يكون صاحب العمل قادرًا على إجازتك بموجب **خطة الاحتفاظ بالوظائف بسبب فيروس كورونا (Coronavirus Job Retention Scheme)** إذا كنت قد تم إجازتك مسبقًا لمدة 3 أسابيع متتالية على الأقل في أي وقت بين 1 مارس 2020 و 30 يونيو 2020. سيستمر هذا المخطط حتى نهاية أكتوبر 2020.
- قد يحق لك الحصول على **راتب مرضي قانوني من صاحب العمل** على أساس أنك لا تستطيع العمل لأنك تقوم بالتدريب
- **قد تكون مؤهلاً للحصول على معونات**
- في حالة الإغلاق المحلي، قم بزيارة **الموقع الإلكتروني للسلطة المحلية** للحصول على مزيد من الإرشادات واتبع إرشادات الصحة العامة لمنطقتك المحلية. إذا كنت تعمل داخل منطقة لا يزال يتم فيها نصح الأشخاص المعرضين للخطر سريريًا بالحماية ، يُنصح بالعمل من المنزل حيثما أمكن ، وعدم الذهاب إلى مكان العمل داخل المنطقة التي توجد بها قيود محلية. إذا كنت تعيش خارج تلك المنطقة، فقد تحتاج إلى طلب **خطاب ينص على الحماية** كدليل لصاحب العمل على أنه لا يمكنك حضور مكان عملك المعتاد.

الأطفال والشباب المعرضين للخطر سريريًا

راجع المتخصصون في طب الأطفال أحدث الأدلة على مستوى المخاطر التي يتعرض لها الأطفال والشباب من كوفيد-19. تشير أحدث الأدلة إلى أن خطر الإصابة بأمراض خطيرة بالنسبة لمعظم الأطفال والشباب منخفض. في المستقبل ، نتوقع أن يتم إدراج عدد أقل من الأطفال والشباب في قائمة المرضى المتدرعون.

إذا تم حذف طفل أو شاب من قائمة المرضى المتدرعون، فلن يُنصح بالحماية في المستقبل إذا زاد انتقال فيروس كورونا.

لتقرر ما إذا كان يجب إزالة طفل أو شاب من قائمة المرضى المتدرعون ، يجب عليك التحدث إلى أخصائي طب الأطفال أو الطبيب العام. سيكونون على اتصال خلال الصيف لمناقشة هذه القرارات معك.

برنامج الإنفلونزا السنوي

كجزء من برنامج التطعيم ضد الإنفلونزا من 2020 إلى 2021، فإن جميع أفراد الأسر الأخرى من أولئك الذين تم تحديدهم سريريًا على أنهم ضعفاء للغاية في وقت تسليم برنامج الإنفلونزا مؤهلون للحصول على لقاحات الإنفلونزا المجانية.

سيكون معظم الأشخاص المعرضين للإصابة الشديدة سريريًا مؤهلين بالفعل للحصول على تطعيم مجاني ضد الإنفلونزا.

اقرأ مزيد من المعلومات حول برنامج الإنفلونزا السنوي.