



# البقاء في المنزل: إرشادات للأسر المصابة بعدوى محتملة أو مؤكدة بفيروس كورونا (COVID-19)

تم تحديث المعلومات في 9 أكتوبر 2020

## لمن هذا الدليل

مع حلول فصل الشتاء وزيادة عدد حالات الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) ، أصبح من المهم أكثر من أي وقت مضى أن نتخذ جميعاً خطوات للحد من انتشار العدوى في المجتمع لإنقاذ الأرواح وحماية الـ NHS.

ان هذا التوجيه هو من أجل:

- الأشخاص الذين يعانون من [الأعراض](#) التي قد تكون ناجمة عن COVID-19 بما في ذلك أولئك الذين ينتظرون الاختبار
- الأشخاص الذين تلقوا نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية (سواء ظهرت عليهم الأعراض أم لا)
- الأشخاص الذين يعيشون حالياً في نفس المنزل مع شخص مصاب بأعراض COVID-19 أو حصل على نتيجة اختبار إيجابية

في هذا الدليل ، الأسرة تعني:

- شخص واحد يعيش بمفرده
- مجموعة من الأشخاص (الذين قد يكونون مرتبطين أو غير مرتبطين) يعيشون في نفس العنوان ويتشاركون مرافق المطبخ والحمامات أو المراحيض و / أو مناطق المعيشة
- [فقاعة دعم](#)

اتبع إرشادات منفصلة إذا كنت لا تعيش حاليًا في نفس المنزل كشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 ولكن كان على اتصال وثيق بشخص ثبتت إصابته. إذا وصلت إلى المملكة المتحدة من الخارج فقد تحتاج أيضًا إلى عزل نفسك.

## الأعراض

تتمثل أهم أعراض الـ COVID-19 في ظهور أي مما يلي مؤخرًا:

- 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 ، فابق في المنزل و [رَبِّ لإجراء اختبار](#).

## الرسائل الرئيسية

### إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو حصلت على نتيجة اختبار إيجابية

ابق في المنزل وابدأ في العزلة الذاتية لمدة 10 أيام من وقت ظهور [الأعراض](#) رتب لإجراء [إختبار](#) لـ COVID-19 إذا لم يكن لديك واحد بالفعل. ستحدد نتيجة الاختبار المدة التي يجب أن تبقى فيها في المنزل وعزل نفسك.

ابق في المنزل أثناء انتظارك لطقم أدوات الاختبار المنزلية أو موعد الاختبار.

ان نتيجة اختبار إيجابية تعني أنه يجب عليك إكمال فترة عزل مدتها 10 أيام.

إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية ، يمكنك التوقف عن العزلة الذاتية طالما أنك بخير.

إذا لم تكن لديك أعراض ولكن ثبتت إصابتك بـ COVID-19 ، فابق في المنزل واعزل نفسك لمدة 10 أيام من يوم إجراء الاختبار. إذا ظهرت عليك أعراض بعد الاختبار ، فاستأنف فترة العزل التي تبلغ 10 أيام من اليوم الذي تبدأ فيه الأعراض.

ابق بعيدًا عن أفراد أسرتك قدر الإمكان ، خاصةً إذا كانوا [سيررتًا معرضين للخطر الشديد](#). تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ وأماكن المعيشة الأخرى أثناء وجود الآخرين وخذ وجباتك إلى غرفتك لتناول الطعام.

قد يتم [تغريمك](#) في حالة عدم البقاء في المنزل والعزل الذاتي بعد نتيجة اختبار إيجابية لـ COVID-19 ويتم إخطارك بواسطة اختبار التتبع من NHS.

### إذا كنت تعيش في نفس المنزل الذي يعيش فيه شخص مصاب بـ COVID-19

ابق في المنزل لمدة 14 يومًا. تبدأ فترة الـ 14 يومًا من اليوم الذي ظهرت فيه [الإعراض](#) لأول شخص في منزلك ، أو من يوم الاختبار ، إذا لم تظهر عليه الأعراض.

إذا لم تكن لديك أعراض COVID-19 بنفسك ، فلن تحتاج إلى اختبار. قم بترتيب اختبار فقط إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19.

إذا ظهرت عليك أعراض وكانت نتيجة اختبارك إيجابية ، فاتبع نفس النصيحة للأشخاص المصابين بـ COVID-19 بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي لمدة 10 أيام من وقت بدء الأعراض ، بغض النظر عن مكان وجودك في فترة 14 يومًا.

قد يتم [تغريمك](#) إذا تم التعرف عليك كجهة اتصال لشخص مصاب بـ COVID-19 وتم إخطارك بواسطة NHS Test and Trace بأنك بحاجة إلى - العزلة وعدم البقاء بالمنزل والعزلة الذاتية.

## قلل من انتشار COVID-19 في منزلك

يجب على كل فرد في أسرتك اتخاذ الخطوات التالية لتقليل خطر الإصابة بـ COVID-19 أو نقله إلى الآخرين.

اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين. قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل يمكن التخلص منه عند السعال أو العطس ، قم برمييه على الفور واطفئ يديك. إذا لم يكن لديك منديل ورقي ، اسعل أو اعطس في ثنية مرفقك. تجنب لمس وجهك.

نظف بانتظام الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات وحافظ على المناطق الداخلية جيدة التهوية عن طريق فتح النوافذ حيثما أمكن ذلك.

إذا كانت لديك [الإعراض](#) من COVID-19 أو نتيجة اختبار إيجابية ، فاستخدم غطاء الوجه عند قضاء بعض الوقت في مناطق مشتركة داخل منزلك.

## اعتني بصحتك وعافيتك

تذكر أن تعتني بعقلك وجسمك وتحصل على الدعم إذا كنت بحاجة إليه. فكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء وجودك في المنزل وابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.

تمرن في منزلك أو حديقتك أو في مساحة خارجية خاصة إذا كنت تشعر بالراحة الكافية.

هناك العديد من مصادر الدعم والمعلومات ، بما في ذلك إرشادات حول [الصحة العقلية وجوانب الرفاهية لـ COVID-19](#) وإرشادات حول [دعم الأطفال والشباب](#).

## إذا ساءت حالتك أو في حالة طبية طارئة

تظل خدمات الصحة والرعاية مفتوحة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من جميع الظروف الصحية ، بما في ذلك COVID-19. يعاني معظم الأشخاص المصابين بـ COVID-19 من مرض خفيف يمكن إدارته في المنزل. يتوفر المزيد من المعلومات حول [إدارة الأعراض في المنزل](#).

إذا شعرت أنت أو أي شخص في أسرتك أنه لا يمكنك التعامل مع الأعراض في المنزل ، أو إذا ساءت حالتك ، فاستخدم [NHS 111 عبر الإنترنت](#) خدمة COVID-19 إن لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت ، فاتصل بالرقم 111.NHS.

للطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 999.

## كيف ينتشر COVID-19

ينتشر COVID-19 من شخص لآخر من خلال الرذاذ الصغير والهباء الجوي ومن خلال الاتصال المباشر. يمكن أيضًا أن تلتوث الأسطح والممتلكات بـ COVID-19 عندما يسعل الأشخاص المصابون بالعدوى أو يعطسون أو يلمسونها. يكون خطر الانتشار أكبر عندما يكون الناس قريبين من بعضهم البعض ، خاصة في الأماكن الداخلية سيئة التهوية وعندما يقضي الناس الكثير من الوقت معًا في نفس الغرفة.

يعد التباعد الاجتماعي وغسل اليدين والنظافة التنفسية الجيدة (باستخدام المناديل والتخلص منها) وتنظيف الأسطح والحفاظ على تهوية الأماكن الداخلية من أهم الطرق للحد من انتشار COVID-19.

يمكن للأشخاص المصابين بـ COVID-19 نقل العدوى للآخرين لمدة تصل إلى يومين قبل بدء الأعراض ، ولمدة تصل إلى 10 أيام بعد ذلك. يمكن أن ينشروا المرض للآخرين حتى عندما يكونون على ما يرام ، ولهذا السبب يجب عليهم البقاء في المنزل.

الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 هم أكثر عرضة للإصابة بـ COVID-19 في الأيام الـ 14 القادمة. يمكنهم نقل العدوى للآخرين ، حتى لو كانت لديهم أعراض خفيفة أو لا توجد أعراض على الإطلاق ، ولهذا السبب يجب عليهم البقاء في المنزل.

## إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو حصلت على نتيجة اختبار إيجابية

من المهم جدًا أن يظل الأشخاص المصابون [بأعراض](#) الـ COVID-19 أو نتيجة اختبار إيجابية في المنزل وتجنب الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان.

قد يكون من الصعب على بعض الناس فصل أنفسهم عن الآخرين في منازلهم. لن تكون كل هذه التدابير ممكنة إذا كنت تعيش مع أطفال أو لديك مسؤوليات رعاية ، ولكن اتبع هذه الإرشادات بأفضل ما لديك في هذه الظروف.

### ابق في المنزل وقم بترتيب اختبار COVID-19

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، فابق في المنزل وابدأ في العزلة الذاتية لمدة 10 أيام من وقت بدء الأعراض و [رتب لإجراء اختبار الـ COVID-19](#).

ابق في المنزل أثناء انتظارك لطقم أدوات الاختبار المنزلية أو موعد الاختبار. قد تحتاج إلى مغادرة منزلك لزيارة موقع اختبار COVID-19 أو في [ظروف معينة](#) ، ولكن لا تغادر منزلك لأي سبب آخر ، وممارسة الرياضة فقط داخل منزلك أو حديقتك أو مساحة خارجية خاصة.

تجنب الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان. يساعد هذا في منع انتشار الفيروس إلى العائلة والأصدقاء والمجتمع الأوسع ، لا سيما أولئك الذين [سرياً معرضين للإصابة الشديدة](#).

إذا لم تكن لديك أعراض ولكن ثبتت إصابتك بـ COVID-19 ، فابق في المنزل لمدة 10 أيام من يوم إجراء الاختبار. هذا لأنه لا يزال بإمكانك نقل العدوى للآخرين. إذا ظهرت عليك أعراضا بعد الاختبار ، فقم بإعادة فترة العشرة أيام من يوم ظهور الأعراض.

اتبع النصائح العامة لـ [لتقليل انتشار العدوى](#) داخل منزلك.

### إذا كانت لديك نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية ، فيجب عليك الاستمرار في العزل الذاتي لمدة 10 أيام من [ظهور الأعراض](#) أو وقت إجراء الاختبار. أي شخص يتم إخطاره بأنه قد ثبتت إصابته بـ COVID-19 ونصحه بالعزل الذاتي عليه واجب قانوني بالعزل الذاتي. قد يؤدي عدم الامتثال إلى غرامة تبدأ من 1000 جنيه إسترليني.

ستتلقى طلبًا عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف لتسجيل الدخول إلى موقع خدمة الـ [NHS Test and Trace](#) وتقديم معلومات حول جهات الاتصال الحديثة. سيتم استخدام هذه المعلومات لإعطاء نصائح صحية عامة لجهات الاتصال الخاصة بك ، لكن لن يتم إخبارهم بهويتك.

من المهم جدًا أن تقدم هذه المعلومات ، لأنها ستلعب دورًا حيويًا في المساعدة على حماية عائلتك وأصدقائك والمجتمع الأوسع. يعد تقديم معلومات خاطئة عن عمد بشأن جهات اتصالك الوثيقة إلى NHS Test and Trace بمثابة جريمة الآن ، وقد يؤدي عدم الامتثال لهذه المتطلبات إلى دفع غرامة.

### إذا كانت لديك نتيجة اختبار COVID-19 سلبية

النتيجة السلبية تعني أن الاختبار لم يعثر على COVID-19 في وقت إجراء الاختبار.

إذا كانت لديك نتيجة اختبار سلبية ، فيمكنك التوقف عن العزل طالما:

- أنت بخير
- لا يعاني أي شخص آخر في منزلك من الأعراض
- إذا ظهرت أعراض على أي شخص آخر في منزلك ، فقد حصل أيضًا على نتيجة اختبار سلبية
- لم يتم نصحك بالعزل الذاتي بواسطة [NHS Test and Trace](#)
- لم تصل إلى [المملكة المتحدة من بلد غير مُستثنى من ذلك](#) خلال آخر 14 يومًا

يمكن لأي شخص في منزلك كان يعزل نفسه بسبب الأعراض أن يتوقف أيضًا عن العزلة.

إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية ولكن لا تزال لديك أعراض ، فقد يكون لديك فيروسا آخر مثل البرد أو الأنفلونزا. يجب عليك البقاء في المنزل حتى تشعر بتحسن. اطلب العناية الطبية إذا كنت قلقًا بشأن أعراضك.

## كيفية الحد من الاتصال الوثيق مع الآخرين في المنزل

اقض أقل وقت ممكن في الأماكن المشتركة مثل المطابخ والحمامات ومناطق الجلوس. تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ وأماكن المعيشة الأخرى أثناء وجود الآخرين وخذ وجباتك إلى غرفتك لتناول الطعام.

استخدم حمامًا منفصلاً عن باقي أفراد الأسرة حيثما أمكن ذلك. إذا لم يتوفر حمام منفصل ، فحاول استخدام المرافق أخيراً ، قبل تنظيف الحمام باستخدام منتجات التنظيف المعتادة. يجب تنظيف الحمام بانتظام.

يجب عليك استخدام مناشف منفصلة عن أفراد الأسرة الآخرين ، سواء لتجفيف نفسك بعد الاستحمام أو لتجفيف يديك. حافظ على تهوية غرفتك جيداً عن طريق فتح نافذة على الخارج.

يمكنك العثور على مزيد من النصائح حول الحد من مخاطر الـ COVID-19 في منزلك على [GermDefence](https://www.gov.uk/guidance/germ-defence).

## العودة إلى روتينك الطبيعي

يمكنك العودة إلى روتينك المعتاد والتوقف عن العزل الذاتي بعد 10 أيام إذا اختفت الأعراض أو إذا استمر السعال أو فقدان الشم. وذلك لأن السعال أو فقدان حاسة الشم يمكن أن يستمر لعدة أسابيع بعد زوال العدوى.

إذا استمر ارتفاع درجة الحرارة لديك بعد 10 أيام ، فابق في المنزل واطلب المشورة الطبية.

## إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بأعراض الـ COVID-19 أو لديه نتيجة اختبار إيجابية

### ابق في المنزل

ابق في المنزل لمدة 14 يومًا. هذا لأنك ربما تكون قد تعرضت للفيروس ويمكن أن تنقله للآخرين ، حتى لو لم تكن لديك أعراض. لا تغادر منزلك إلا في [ظروف معينة](https://www.gov.uk/guidance/germ-defence) ، ومارس الرياضة فقط داخل منزلك أو حديقتك أو في مساحة خارجية خاصة.

تبدأ فترة العزلة التي تبلغ 14 يومًا من اليوم الذي ظهرت فيه الأعراض على أول شخص في أسرتك. إذا كنت تقوم بالعزل لأن شخصًا ما في منزلك قد حصل على نتيجة اختبار إيجابية ولكن ليس لديه أعراض ، فإن فترة 14 يومًا تبدأ من يوم إجراء الاختبار.

إذا كانت لديك نتيجة اختبار سلبية لأي سبب من الأسباب خلال فترة العزلة التي تبلغ 14 يومًا ، فهذا لا يعني أنه يمكنك التوقف عن العزل. حتى لو لم تكن لديك أعراض ، فلا يزال بإمكانك نقل العدوى للآخرين. ابق في المنزل لمدة 14 يومًا كاملة لتجنب تعريض الآخرين للخطر.

إذا تم تحديدك كجهة اتصال وطلب منك NHS Test and Trace أن تقوم بالعزل الذاتي ، فلديك واجب قانوني بالعزل الذاتي. قد يؤدي عدم الامتثال إلى دفع غرامة تبدأ من

£1,000. إن الآباء أو الأوصياء مسؤولون قانونًا عن ضمان عزل أي شخص بعمر أقل من 18 عامًا إذا ثبتت إصابته بـ COVID-19 وتم الاتصال به من قبل NHS Test and Trace وإخباره بالعزل الذاتي.

يجب دعم الأشخاص [المعرضين للخطر سيرياً](#) لتقليل اتصالهم بأشخاص آخرين في المنزل خلال هذه الفترة ، بغض النظر عما إذا كان الآخرون يعانون من الأعراض أم لا.

## إذا استمر ظهور أعراض COVID-19 عليك

إذا ظهرت لديك [أعراض](#) من COVID-19 خلال فترة العزل التي تبلغ 14 يومًا ، [فرتب للحصول على COVID-19](#).

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية ، فاتبع النصيحة للأشخاص المصابين بـ COVID-19. ابق في المنزل لمدة 10 أيام من اليوم الذي بدأت فيه الأعراض ، بغض النظر عن مكان وجودك في فترة 14 يومًا

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية ، فأنت لا تزال عرضة لخطر الإصابة بـ COVID-19 ويجب أن تستمر في البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا كاملة. يمكنك نقل العدوى للآخرين خلال هذا الوقت حتى لو لم يكن لديك أي أعراض.

## العودة إلى روتينك الطبيعي

إذا بقيت على ما يرام ، يمكنك العودة إلى روتينك الطبيعي في نهاية فترة الـ 14 يومًا. لا تحتاج إلى العزلة لمدة تزيد عن 14 يومًا ، حتى لو ظهرت أعراض على أفراد الأسرة الآخرين خلال هذه الفترة. ومع ذلك ، يجب على الشخص المصاب بأعراض جديدة عزل نفسه لمدة 10 أيام. فترة سبات فيروس كورونا هي أربعة عشر يومًا، والأشخاص الذين يبقون أصحاء بعد فترة 14 يومًا لن يكونوا مصابين بالعدوى.

## زوار الأسرة

لا تدعو أو تسمح للزوار الاجتماعيين بدخول منزلك ، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة. إذا كنت تريد التحدث إلى شخص ليس من أفراد أسرتك ، فاستخدم الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.

إذا تلقيت أنت أو أحد أفراد أسرتك الرعاية الأساسية في منزلك ، فيجب على مقدمي الرعاية الاستمرار في الزيارة واتباع [توفير إرشادات الرعاية المنزلية](#) لتقليل مخاطر عدوى.

يجب تأجيل جميع الخدمات والإصلاحات غير الأساسية في المنزل حتى انتهاء فترة العزل الذاتي.

## بعد انتهاء فترة العزل

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، ربما تكون قد طورت بعض المناعة ضد المرض. ومع ذلك ، لا يمكن ضمان تطوير مناعة للجميع ، أو إلى متى ستستمر. من الممكن أن تكتشف الاختبارات الفيروس المتبقي لبعض الوقت بعد الإصابة بـ COVID-19. أي شخص سبق له تلقي

نتيجة اختبار ايجابية لـ COVID-19 يجب إعادة فحصه فقط خلال فترة 90 يومًا إذا ظهرت عليهم أية أعراض جديدة لـ COVID-19.

عندما تتوقف عن العزلة الذاتية ، من المهم أن تستمر في غسل يديك بانتظام ، وارتداء أغطية الوجه في الأماكن العامة المغلقة ، والابتعاد عن الأشخاص خارج أسرتك.

### إذا أصيب شخص آخر في منزلك بتوعدك

إذا ظهرت على أي شخص في أسرتك أعراض COVID-19 بعد انتهاء فترة العزلة ، فينبغي أن [يرتب لإجراء اختبار](#) وعلى كل فرد في الأسرة اتباع الخطوات الواردة في هذا الدليل مرة أخرى ، حتى لو كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية في الماضي.

### إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 مرة أخرى

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 في أي وقت بعد إنهاء فترة العزلة الأولى ، فيجب عليك وعلى أسرتك اتباع الخطوات الواردة في هذا الدليل مرة أخرى.

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 وكان الاختبار إيجابيًا منذ أكثر من 14 يومًا ، فيجب أن [تقوم بالترتيب لإجراء اختبار COVID-19 جديد](#). ابق في المنزل أثناء انتظار نتائج الاختبار.

إذا كان لديك اختبار COVID-19 إيجابيًا في آخر 14 يومًا ، فلن تحتاج إلى إجراء اختبار آخر. ستظل بحاجة إلى العزلة الذاتية لمدة 10 أيام أخرى بعد بدء الأعراض.

## الحد من انتشار COVID-19 في منزلك

يجب على الجميع اتخاذ الخطوات التالية للحد من انتشار العدوى داخل منازلهم.

### اغسل يديك

هذه واحدة من أكثر الطرق فعالية لتقليل خطر الإصابة بـ COVID-19 أو نقله إلى الآخرين. اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو باستخدام معقم اليدين ، خاصة بعد السعال والعطس ونفث الأنف وقبل تناول الطعام أو التعامل معه. نظف يديك بشكل متكرر وتجنب لمس وجهك.

### غطّ السعال والعطس

غط فمك وأنفك بالمناديل عندما تعطس أو تسعل إذا لم يكن لديك منديل ورقي ، اسعل أو اعطس في ثنية مرفقك ، وليس في يدك.

تخلص من المناديل الورقية في كيس قمامة واغسل يديك على الفور. إذا كان لديك مقدم رعاية ، فيجب أن يستخدموا المناديل الورقية التي تستخدم لمرة واحدة لمسح أي مخاط أو بلغم بعد العطس أو السعال ثم غسل أو تعقيم أيديهم.



## تنظيف منزلك لتقليل انتشار العدوى

نظف بانتظام الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر ، مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد ، والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات. هذا مهم بشكل خاص إذا كان لديك [سيربياً ضعيف للغاية](#) في المنزل.

استخدم منتجات التنظيف المنزلية القياسية مثل المنظفات والمبيضات لتنظيف منزلك لأنها فعالة جدًا في التخلص من الفيروس على الأسطح. نظف الحمامات المشتركة في كل مرة يتم استخدامها ، خاصة الأسطح التي لمستها ، باستخدام منتجات تنظيف الحمام المعتادة.

يجب تخزين أقمشة التنظيف والمخلفات الشخصية مثل المناديل وأغطية الوجه التي تستخدم لمرة واحدة في أكياس قمامة يمكن التخلص منها. يجب وضع هذه الأكياس في كيس آخر ، وربطها بإحكام ووضعها جانباً لمدة 72 ساعة على الأقل قبل وضعها في سلة المهملات المنزلية الخارجية المعتادة. يمكن التخلص من القمامة المنزلية الأخرى بشكل عادي.

استخدم غسالة الأطباق لتنظيف وتجفيف الأواني الفخارية وأدوات المائدة. إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، اغسلها يدويًا باستخدام سائل غسيل وماء دافئ وجففها جيدًا باستخدام منشفة شاي منفصلة.

## الغسيل

لخفض احتمال نشر الفيروس بالهواء، يجب عدم هز الغسيل المتسخ اغسل الملابس وفقًا 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.

## تهوية المناطق الداخلية

حافظ على المناطق الداخلية جيدة التهوية ، وخاصة مناطق المعيشة المشتركة. إذا كنت تعاني من أعراض ، فابق في غرفة جيدة التهوية مع نافذة خارجية يمكن فتحها إذا كان ذلك ممكنًا. أبقِ الباب مغلقًا.

## استخدم غطاء الوجه

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو نتيجة اختبار إيجابية ، فاستخدم غطاء الوجه عند قضاء الوقت في مناطق مشتركة داخل منزلك إن أمكن. إذا تم استخدام غطاء الوجه بشكل صحيح ، فقد يساعد في حماية الآخرين عن طريق الحد من انتقال COVID-19 ولكنه لا يحل محل الحاجة إلى الحد من اتصالك بأفراد الأسرة الآخرين.

قد لا يكون ارتداء غطاء الوجه ممكنًا في كل حالة أو لبعض الأشخاص. يجب عدم ارتداء أغطية الوجه من قبل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 11 عامًا ، أو الأشخاص الذين لا يستطيعون ارتداء أو خلع واحدة بسبب مرض أو ضعف جسدي أو عقلي أو إعاقة. يمكنك معرفة المزيد حول [كيفية استخدام وضع أغطية الوجه الخاصة بك](#)

## رعاية الحيوانات الأليفة

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 هذا الوقت لا يوجد دليل على أن الحيوانات الأليفة يمكن أن تنقل المرض إلى البشر.

يجب على مالكي الحيوانات الأليفة الذين يعانون من COVID-19 أو الذين يعانون من العزلة الذاتية مع الأعراض تقييد الاتصال بالحيوانات الأليفة وغسل أيديهم جيدًا قبل وبعد التفاعل مع حيوانهم الأليف.

## الاعتناء بصحتك وعافيتك

### الاعتناء بصحتك العقلية والجسدية أثناء البقاء في المنزل

قد يكون البقاء في المنزل لفترة طويلة أمرًا صعبًا ومحبطًا ووحيدًا لبعض الأشخاص وقد تشعر أنت أو أفراد الأسرة الآخرون بالضعف. قد يكون الأمر صعبًا بشكل خاص إذا لم يكن لديك مساحة كبيرة أو الوصول إلى حديقة.

تذكر أن تعتني بعقلك وجسمك وتحصل على الدعم إذا كنت بحاجة إليه. هناك العديد من مصادر الدعم والمعلومات ، مثل الإرشادات المتعلقة برعاية [صحتك العقلية](#) و [الرفاهية](#) ودعم [الأطفال والشباب](#).

يجد العديد من الناس أن من المفيد تذكير أنفسهم بسبب كون ما يفعلونه مهمًا جدًا. من خلال البقاء في المنزل ، فإنك تساعد في حماية أصدقائك وعائلتك والأشخاص الآخرين في مجتمعك و NHS.

الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تسهيل البقاء في المنزل:

- ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي
- تذكر أن التمرينات البدنية يمكن أن تكون مفيدة لرفاهيتك. ابحث عن صفوف أو دورات عبر الإنترنت يمكن أن تساعدك على ممارسة التمارين الخفيفة في منزلك
- خطط مسبقًا وفكر فيما ستحتاجه للبقاء في المنزل طوال المدة
- اطلب من صاحب العمل والأصدقاء والعائلة المساعدة في الوصول إلى الأشياء التي ستحتاجها أثناء البقاء في المنزل
- فكر وخطط كيف يمكنك الحصول على الطعام والإمدادات الأخرى ، مثل الأدوية ، التي ستحتاجها خلال هذه الفترة
- تحقق مما إذا كان الحي أو المجتمع المحلي لديك لديه نظام تطوعي يمكن أن يساعدك في توفير الإمدادات أو تقديم دعم آخر لك
- اطلب من الأصدقاء أو العائلة تسليم أي شيء تحتاجه أو طلب المستلزمات عبر الإنترنت أو عبر الهاتف ، مع التأكد من تركها خارج منزلك لتستلمها
- فكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء وجودك في المنزل مثل الطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام
- يجد الكثير من الناس أنه من المفيد التخطيط لمدة 10 أو 14 يومًا كاملة. قد تجد أنه من المفيد أيضًا التخطيط مسبقًا لما ستفعله إذا شعر أحد أفراد أسرتك ، على سبيل المثال ، بحالة أسوأ بكثير

## إذا كنت بحاجة إلى استشارة طبية

تظل خدمات الصحة والرعاية مفتوحة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من جميع الظروف الصحية ، بما في ذلك COVID-19. يعاني معظم الأشخاص المصابين بـ COVID-19 من مرض خفيف يمكن إدارته في المنزل. اكتشف المزيد حول [إدارة أعراض COVID-19 في المنزل](#).

يجب إلغاء جميع المواعيد الطبية الروتينية والمواعيد الخاصة بالأسنان أثناء إقامتك في المنزل. إذا كنت قلقًا أو طلب منك الحضور شخصيًا خلال هذا الوقت ، فناقش ذلك مع جهة الاتصال الطبية الخاصة بك أولاً (على سبيل المثال ، طبيبك أو طبيب الأسنان ، المستشفى المحلي أو خدمة العيادات الخارجية).

اطلب العناية الطبية الفورية إذا كان مرضك أو مرض أحد أفراد أسرتك يزداد سوءًا. إذا لم تكن حالة طارئة ، فاتصل بـ [NHS عبر الإنترنت](#) خدمة COVID-19 أو NHS 111 للحالات الصحية الأخرى. إذا لم يكن لديك إمكانية الوصول للإنترنت، يجب عليك الاتصال بالرقم NHS 111.

إذا كانت حالة طبية طارئة وتحتاج إلى الاتصال بسيارة إسعاف ، فاتصل بالرقم 999. أبلغ معالج المكالمات أو المشغل أنك أو أي شخص في أسرتك مصاب بـ COVID-19 أو يوجد أعراض إذا كان هذا هو الحال.

## الدعم المالي أو العملي الآخر

بعد العزلة الذاتية أحد أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها للمساعدة في وقف انتشار الفيروس وحماية أصدقائنا وعائلتنا ومجتمعنا و NHS. إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، أو تلقيت نتيجة اختبار إيجابية ، أو تم إخبارك أنك على اتصال بشخص مصاب ، فإن العزلة الذاتية هي الطريقة الوحيدة لضمان عدم نقل COVID-19 للآخرين. إذا طلب منك العزلة ، يجب أن تفعل ذلك على الفور.

اطلب من صاحب العمل والأصدقاء والعائلة المساعدة في الوصول إلى الأشياء التي ستحتاجها أثناء البقاء في المنزل. يتوفر المزيد من المعلومات حول [الوصول إلى المواد الغذائية والإمدادات الأساسية](#).

تحقق مما إذا كان الحي أو المجتمع المحلي لديك لديه نظام تطوعي يمكن أن يساعدك في توفير الإمدادات أو تقديم دعم آخر لك. اطلب من الأصدقاء أو العائلة تسليم أي شيء تحتاجه أو طلب المستلزمات عبر الإنترنت أو عبر الهاتف ، مع التأكد من تركها خارج منزلك لتستلمها.

إذا كنت غير قادر على العمل بسبب COVID-19 ، فراجع الإرشادات من [Department for Work and Pensions](#) للتعرف على الدعم المتاح لك. قد يحق لك الحصول على دفعة لمرة واحدة قدرها 500 جنيه إسترليني من خلال خطة NHS Test and Trace Support Payment إذا كنت مطالبًا بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي.

ستكون مؤهلاً إذا كنت تعيش في إنجلترا وتفي بجميع المعايير التالية:

- طلب منك عزل نفسك بواسطة NHS Test and Trace
- كنت موظفًا أو تعمل لحسابك الخاص
- لا يمكنك العمل من المنزل وستفقد الدخل نتيجة لذلك
- كنت تطالب بوحدة على الأقل من المزايا التالية:
  - الائتمان الشامل Universal Credit
  - ائتمانات ضرائب العمل Working Tax Credits
  - بدل التوظيف والدعم المرتبط بالدخل income-related Employment and Support Allowance
  - علاوة الباحث عن عمل على أساس الدخل income-based Jobseeker's Allowance
  - دعم الدخل Income Support
  - ائتمان المعاش أو إعانة الإسكان Pension Credit or Housing Benefit

قم بزيارة موقع الويب للسلطة المحلية للحصول على مزيد من المعلومات.

## إذا كنت مرضعة

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، أو كانت نتيجة الإختبار إيجابية أو كنت تعيشين في منزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 ، فقد تشعرين بالقلق من انتشار العدوى إلى طفلك إذا كنت ترضعين طفلك.

تفوق فوائد الرضاعة الطبيعية أية مخاطر محتملة لانتقال الفيروس عن طريق لبن الأم أو من خلال الاتصال الوثيق ، ومع ذلك ، سيكون هذا قرارًا فرديًا. تحدثي إلى القابلة أو الزائرة الصحية أو الممارس العام عبر الهاتف.

لا يوجد حاليًا أي دليل يشير إلى أن فيروس COVID-19 يمكن أن ينتقل عن طريق حليب الثدي. ومع ذلك ، يمكن أن تنتقل عدوى COVID-19 إلى الطفل بنفس الطريقة التي تنتقل بها إلى أي شخص على اتصال وثيق بك. الأدلة الحالية تقترح ان الأطفال المصابين بكوفيد-19 يُظهرون أعراضًا أقل شدةً من البالغين.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تتغذى باللبن الاصطناعي أو الحليب المسحوب ، فقم بتعقيم الجهاز بعناية قبل كل استخدام. يجب عليك عدم مشاركة الزجاجات أو مضخة الثدي مع شخصٍ آخر.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات من [الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد](#).

## الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أو التوحد أو الأمراض العقلية الخطيرة

لن تكون كل هذه الإجراءات ممكنة إذا كنت تعاني أنت أو من تعيش معهن ظروفًا مثل صعوبات التعلم أو التوحد أو الأمراض العقلية الخطيرة. اتبع هذه الإرشادات بقدر ما تستطيع ، مع الحفاظ على سلامتك وسلامة المقربين منك ، بشكل مثالي بما يتماشى مع أية خطط رعاية موجودة.

## المتطلبات القانونية للعزل الذاتي

قد يتم تغريمك إذا لم تبقى في المنزل وعزلت نفسك بعد نتيجة اختبار إيجابية لـ COVID-19 ، أو إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته ، وتم إخطارك بواسطة NHS Test and Trace لعزل الذات.

يعتبر أيضًا تقديم معلومات خاطئة عن عمد عن جهات اتصالك الوثيقة إلى NHS Test and Trace بمثابة جريمة.

قد يؤدي عدم الامتثال لهذه المتطلبات إلى غرامة تصل إلى 10000 جنيه إسترليني. تنطبق هذه [اللوائح في إنجلترا فقط](#).