

التوجيهات

فيروس كورونا (كوفيد-19): الاجتماع مع الآخرين بأمان (التباعد الاجتماعي)

تم التحديث في 7 يناير 2021

المحتويات

اليدين. الوجه. المساحة.
التباعد الاجتماعي
السماح بدخول الهواء النقي (التهوية)

اطبع هذه الصفحة

هناك إرشادات مختلفة حول التباعد الاجتماعي [في ويلز](#) و [اسكتلندا](#) و [إيرلندا الشمالية](#).

الإغلاق الوطني: إبق بالمنزل

يجب عليك ان تظل بالمنزل هذا أهم عمل يمكننا جميعا فعله لحماية الخدمات الصحية الوطنية NHS وإنقاذ الأرواح. يجب عليك ألا تترك بيتك إلا اذا كان ضروريا. [اعرف ما يمكنك ان تفعله ولا تفعله.](#)

اليدين. الوجه. المساحة.

واحد من كل ثلاثة أشخاص مصابين بفيروس كورونا (COVID-19) لا تظهر عليه أعراض وسينشره دون أن يدرك ذلك.

من الأهمية أن يتبع الجميع السلوكيات الرئيسية التالية:

- اليدين - اغسل يديك بانتظام ولمدة 20 ثانية.
- الوجه - ارتدي كمامة في الأماكن الداخلية حيث قد يكون التباعد الاجتماعي صعبًا، وحيث ستتواصل مع أشخاص لا تلتقي بهم عادةً.
- المسافة - ابق بعيدًا عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم بمقدار مترين، أو مترًا واحدًا مع اتخاذ احتياطات إضافية (مثل ارتداء كمامة الوجه أو زيادة التهوية في الداخل).

من المهم أن تقابل الأشخاص الذين لا تعيش معهم في الهواء الطلق قدر الإمكان. إذا قابلت أشخاصًا لا تعيش معهم في الداخل، مثل شخص يعمل في منزلك، فعليك التأكد من السماح بدخول أكبر قدر ممكن من الهواء النقي دون الشعور بالبرد بشكل مزعج (على سبيل المثال عن طريق فتح النوافذ).

التباعد الاجتماعي

لتقليل خطر الإصابة بفيروس كورونا أو انتشاره، يجب عليك تقليل الوقت الذي تقضيه مع الأشخاص الذين لا تعيش معهم، و عند وجودك بالقرب من أشخاص آخرين، تأكد أنك على بعد مترين من أي شخص ليس في منزلك [أو حلقة الدعم](#). يعد التباعد الاجتماعي أمرًا ضروريًا لوقف انتشار الفيروس، حيث من المرجح أن ينتشر عندما يكون الناس قريبين من بعضهم البعض. يمكن للشخص المصاب أن ينقل الفيروس من خلال التحدث أو التنفس أو السعال أو العطس حتى لو لم تظهر عليه أي أعراض.

عندما تكون مع أشخاص لا تعيش معهم، يجب أيضًا أن تتجنب: أن تكون قريبًا وجهاً لوجه والصراخ أو الغناء بالقرب منهم. يجب عليك أيضًا تجنب المناطق المزدحمة التي بها الكثير من الناس ولمس الأشياء التي لمسها الآخرون.

عندما لا يمكنك البقاء على بعد مترين، يجب أن تبقى متباعدًا أكثر من متر واحد ،
واتخاذ خطوات إضافية للبقاء آمنًا. على سبيل المثال:

- ترتدي كمامة: في وسائل النقل العام وفي العديد من الأماكن الداخلية
ويجب عليك ارتداء كمامة الوجه بموجب القانون ما لم تكن معفيًا
- الانتقال للخارج حيث يكون أكثر أمانًا وهناك مساحة أكبر
- إذا كنت في الداخل فتأكد من تدفق الهواء النقي للغرف عن طريق إبقاء
النوافذ والأبواب مفتوحة

لا تحتاج أن تكون بعيدًا اجتماعيًا عن أي شخص في منزلك، بمعنى الأشخاص
الذين تعيش معهم. لا تحتاج أيضًا أن تكون بعيدًا اجتماعيًا عن أي شخص في
حلقة الدعم إذا كنت في واحدة، ولكن الحفاظ على مسافة اجتماعية سيساعد
في تقليل انتقال العدوى.

يجب أن تحاول الحفاظ على التباعد الاجتماعي إذا قدمت رعاية أطفال غير رسمية
ضمن حلقة رعاية الطفل. يجب ألا تتقابل اجتماعيًا مع حلقة رعاية الأطفال ويجب
ان تتجنب رؤية أعضاء حلقة رعاية الأطفال والمساندة بنفس الوقت.

ومع ذلك، عند تقديم الرعاية لطفل صغير أو شخص لديه إعاقة أو حالة صحية ليس في أسرتك أو حلقة الدعم ، فقد لا يكون ممكناً أو عملياً دائماً الحفاظ على التباعد الاجتماعي. لا يزال يتعين عليك الحد من الاتصال القريب قدر الإمكان عند تقديم هذه الأنواع من الرعاية، واتخاذ الاحتياطات الأخرى مثل غسل اليدين وفتح النوافذ للتهوية.

السماح بدخول الهواء النقي (التهوية)

ينتشر كوفيد-19 من شخص لآخر من خلال قطرات صغيرة وسحب من الجسيمات الدقيقة المحمولة في الهواء والمعروفة باسم الهباء الجوي ومن خلال الاتصال المباشر.

بالإضافة إلى التباعد الاجتماعي والتدابير الأخرى، يمكنك أيضاً تقليل خطر انتشار كوفيد-19 عند:

- تجنب مقابلة الأشخاص في أماكن ذات تدفق محدود للهواء النقي مثل الغرف ذات النوافذ التي لا تُفتح أبداً
- التقليل من الوقت الذي تقضيه في الداخل مع أشخاص لا تعيش معهم

- تأكد من السماح بدخول الكثير من الهواء النقي إلى منزلك دون الشعور بالبرد بشكل مزعج إذا كان لديك أشخاص يعملون في منزلك أو يزورونه (فقط في الأماكن المسموح بها). افعل هذا أثناء زيارتهم وبعد مغادرتهم.

لزيادة تدفق الهواء يمكنك:

- فتح النوافذ قدر الإمكان
- فتح الأبواب
- التأكد من أن أي فتحات تهوية (على سبيل المثال أعلى النافذة) مفتوحة وأن تدفق الهواء غير مسدود
- ترك المراوح (في الحمامات على سبيل المثال) تعمل لفترة أطول من المعتاد مع إغلاق الباب بعد أن يستخدم شخص ما الغرفة

إذا كان منزلك يحتوي على نظام تهوية ميكانيكي يقوم بتدوير الهواء عبر الفتحات والقنوات، فتأكد من أنه يعمل و قم بزيادة معدل تدفقه عندما يكون لديك زوارا (على سبيل المثال ، إذا كان شخص ما يشاهد منزلك للشراء) أو إذا كان شخص ما في منزلك مريضاً.

اترك الهواء النقي يدخل مع الحفاظ على الدفء

يمكنك ارتداء ملابس أو عدة قطع دافئة إذا كنت تشعر بالبرد.

في الطقس البارد، يمكن أن يساعد فتح النافذة حتى لو بمقدار صغير.

إذا كانت النوافذ بها فتحات على كل من المستويات العالية والمنخفضة (مثل النوافذ ذات الوصلات)، فإن استخدام الفتحة العلوية فقط يمكن أن يساعد في تجنب التيارات الهوائية الباردة.

إذا كنت قلقًا بشأن الضوضاء أو الأمان أو تكاليف التدفئة، فإن فتح النوافذ لفترات زمنية أقصر يمكن أن يساعد في تقليل خطر انتشار الفيروس.

هناك المزيد من النصائح حول [ماذا تفعل إذا كنت تكافح لدفع فواتير الطاقة الخاصة بك نتحة لحائحة فيروس كورونا](#) من Ofgem.

لا يؤدي السماح بدخول الهواء النقي إلى منزلك للقضاء على خطر الإصابة بفيروس كورونا أو انتشاره. يجب أن تستمر في اتباع الاحتياطات الأخرى، واتباع التعليمات الخاصة بمقابلة الأشخاص الذين لا يعيشون في منزلك.

يتم نشر نصائح [تقليل مخاطر انتقال فيروس كورونا في المنزل](#) من المجموعة الاستشارية العلمية لحالات الطوارئ (SAGE) لمساعدتك على التخطيط بأمان للتجمعات في المنزل.