



إرشادات حول تدريع وحماية الأشخاص المعرضين للإصابة بفيروس COVID-19

تم التحديث في 7 يناير 2021

لمن هذا الدليل

هذا الدليل مخصص لكل شخص في إنجلترا ممن تم تحديدهم على أنهم **سريريًا معرضون للخطر بشدة**. إذا كنت في هذه المجموعة ، فستكون قد تلقيت سابقًا خطابًا من الـ NHS أو من طبيبك العام يخبرك بذلك. ربما تم نصحك بالتدريع في الماضي. تنطبق هذه الإرشادات على الأفراد المعرضين للخطر سريريًا فقط. لا يُنصح الآخرون الذين يعيشون في منزل مع شخص معرض للخطر الشديد سريريًا باتباع هذه الإرشادات.

بدلاً من ذلك، يجب عليهم الاستمرار في حضور العمل والمدرسة وفقاً للنصائح العامة واللوائح المنصوص عليها في [إرشادات القبول الوطنية اعتباراً من 5 يناير 2021](#).

سيحصل الأشخاص المعرضون للخطر سريريًا على أولوية الحصول على التطعيم ضد COVID-19 قبل عامة السكان وبما يتماشى مع ترتيب الأولويات الذي حددته اللجنة المشتركة للتلقيح والتحصين (JCVI). سيتم الاتصال بك مرة أخرى من قبل NHS لتزويدك بمزيد من المعلومات حول متى وكيف ستتم دعوتك للحصول على اللقاح.

من المحتمل أن يقدم اللقاح مساهمة مهمة في حمايتك من COVID-19. من المتوقع أن يتلقى الأشخاص المعرضون للخطر سريريًا لقاحًا ضد COVID-19 قبل عامة السكان. ستضمن NHS المحلية الخاصة بك أنه يمكنك الحصول على اللقاح بأمان قدر الإمكان ، بالإضافة إلى أية رعاية ودعم مطلوبين. حتى إذا كنت قد تناولت جرعتين من اللقاح ، فيجب عليك الاستمرار في اتباع نصيحة الحماية هذه حتى إشعار آخر ، حيث نواصل تقييم تأثير التطعيم بين

جميع الفئات. يجب أن يستمر الأشخاص الذين تعيش معهم في اتباع قواعد وإرشادات الصحة العامة طالما كانت موجودة ، بما في ذلك ما إذا كنت قد تلقيت اللقاح وأيضًا ما إذا كانوا قد تلقوا اللقاح.

ما الذي تغير

أصبحت أعداد حالات COVID-19 مرتفعة للغاية الآن وتتزايد بسرعة في جميع أنحاء البلاد ، مدفوعة بالسلالة الجديدة لـ COVID-19.

يتعين على الجميع في إنجلترا ، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من ضعف شديد من الناحية السريرية ، اتباع [إرشادات الإغلاق الوطنية الجديدة](#) ، التي وضعتها الحكومة و ينطبق على جميع السكان. هذه القيود:

1. تطلب من الناس البقاء في المنزل، باستثناء الخروج لأغراض محددة
2. منع الناس من التجمع مع من لا يعيشون معهم، إلا لأغراض محددة.
3. إغلاق بعض الشركات والأماكن.
4. دعم الأطفال والشباب للتعلم عن بعد حتى نصف الفصل الدراسي في فبراير ، باستثناء الأطفال المعرضين للخطر وأطفال العاملين المهمين الذين قد يستمرون في الذهاب إلى المدرسة.

تتضمن المعلومات الجديدة أدناه إرشادات إضافية للأشخاص المعرضين للخطر سريريًا ، للمساعدة في حمايتك من COVID-19. سنكتب لك أيضًا مع نسخة من هذا الدليل.

سيتم تطبيق تدابير الحماية الرسمية الجديدة هذه في جميع أنحاء إنجلترا خلال فترة الإغلاق الوطني.

التنشئة الاجتماعية

تعني [القيود الوطنية الجديدة](#) ، والتي تسري على الجميع، أنه يجب عليك عدم مغادرة منزلك أو التواجد خارجه، باستثناء لأغراض محدودة والمنصوص عليها في هذا الدليل.

نحن ننصح الأشخاص المعرضين للخطر سريريًا بشدة بالبقاء في المنزل قدر الإمكان.

يمكنك الخروج من المنزل ، ولكن حاول الحفاظ على كل الاتصالات مع الآخرين خارج أسرتك عند الحد الأدنى ، وتجنب المناطق المزدحمة.

لا يزال بإمكانك مقابلة [فقاعة الدعم](#) الخاصة بك ، لكن لا يمكنك مقابلة الأصدقاء والعائلة الذين لا تعيش معهم إلا إذا كانوا جزءًا من فقاعة الدعم الخاصة بك. في الهواء الطلق ، يمكنك مقابلة شخص من منزل آخر لممارسة الرياضة. هذا جزء من اللوائح الوطنية الأوسع التي تنطبق على الجميع.

حاول البقاء على بعد 2 متر من الأشخاص الآخرين داخل أسرتك ، خاصةً إذا ظهرت عليهم أعراض الفيروس أو تم نصحهم بالعزل الذاتي.

العمل

يُنصح بشدة بالعمل من المنزل لأن خطر التعرض للفيروس في منطقتك من الممكن أن يكون أعلى بكثير حاليًا. إذا لم تتمكن من العمل من المنزل ، فلا يجب عليك الذهاب إلى العمل.

قد ترغب في التحدث إلى صاحب العمل حول تولي دور بديل أو تغيير أنماط عملك مؤقتًا لتمكينك من العمل من المنزل حيثما أمكن ذلك.

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.

إذا لم تتمكن من اتخاذ ترتيبات بديلة ، فقد يكون صاحب العمل قادرًا على منحك عطلة بموجب [خطة الاحتفاظ بالوظائف بسبب فيروس كورونا](#) ([Coronavirus Job Retention Scheme](#))، الذي تم تمديده حتى نهاية أبريل 2021. يجب أن تتحدث مع صاحب العمل حول إمكانية ذلك.

إذا لم تتمكن من حضور العمل لهذا السبب ، فقد تكون مؤهلاً للحصول على أجر المرض القانوني (SSP) أو بدل دعم التوظيف (ESA). سيكون إخطار التدريب الرسمي الذي تتلقاه بمثابة دليل لصاحب العمل في وزارة العمل والمعاشات التقاعدية بحمايته بأنه تم نُصحك بالتدريب وقد تكون مؤهلاً للحصول على SSP أو ESA. يجب أن يستمر أفراد الأسرة الذين لا يعانون من الضعف الشديد سريريًا

الحضور إلى العمل إذا لم يتمكنوا من العمل من المنزل، بما يتماشى مع القواعد الأوسع المنصوص عليها في [إرشادات القيود الوطنية](#).

الإعدادات الخاصة بالتعليم

مع تزايد معرفتنا بـ COVID-19 ، نعلم الآن أن عددًا قليلًا جدًا من الأطفال والشباب هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب الفيروس. لذلك ، يقوم الأطباء بمراجعة جميع الأطفال والشباب الذين تم تحديدهم في البداية على أنهم معرضون بشدة للإصابة سريريًا لتأكيد ما إذا كانوا لا يزالون يُعتقد أنهم معرضون لخطر كبير.

إذا كنت قد ناقشت هذا الأمر بالفعل مع أطباء طفلك وأكدوا أن طفلك لا يزال يشكل خطرًا كبيرًا ، فيجب على طفلك اتباع إرشادات الحماية.

بموجب الإغلاق الوطني الحالي ، سيتعلم الأطفال عن بعد حتى نصف الفصل الدراسي في فبراير ، باستثناء الأطفال الضعفاء وأطفال العاملين المهمين الذين قد لا يزالون يذهبون إلى المدرسة.

يُنصح الأطفال المعرضون للخطر سريريًا بعدم الذهاب إلى المدرسة ، لأن خطر التعرض للفيروس في منطقتك مرتفع جدًا حاليًا. ستتخذ مدرستك أو الكلية الخاصة بك الترتيبات المناسبة لك لتتمكن من مواصلة تعليمك في المنزل.

السفر

يُنصح بالبقاء في المنزل قدر الإمكان وعدم السفر إلا في حالة الضرورة (على سبيل المثال، لحضور ميعاد خاص بالصحة).

التسوق

يُنصح بعدم الذهاب إلى المتاجر. استخدم التسوق عبر الإنترنت إذا استطعت ، أو اطلب من الآخرين جمع وتسليم التسوق نيابة عنك (الأصدقاء والعائلة ، أو المتطوعين المحليين أو المتطوعين التابعين لخدمات الصحة الوطنية [NHS](#) [\(Volunteer Responders\)](#)).

يمكنك [التسجيل](#) لطلب الوصول إلى شحنات السوبر ماركت ذات الأولوية ، إذا لم يكن لديك شخص يمكنك الاعتماد عليه للذهاب للتسوق من أجلك. إذا كان لديك بالفعل أولوية الوصول إلى فتحة توصيل السوبر ماركت ،

فسيستمر ذلك - لست بحاجة إلى القيام بأي شيء آخر. عند التسجيل سيطلب منك رقم NHS الخاص بك. يمكنك العثور عليه في أي خطاب أرسلته لك NHS أو بوصفة طبية.

التسجيل في الموقع يمنحك الأولوية فقط. هذا لا يعني أنك ستحصل بالتأكيد على ميعاد توصيل. إذا كنت ترغب في الوصول إلى خدمات تسليم سوبر

ماركت ذات الأولوية ، فستحتاج أيضًا إلى إنشاء حساب في سوپر ماركت واحد على الأقل وتقوم بحجز ميعاد التوصيل بنفسك.

إذا كنت بحاجة إلى أشكال أخرى من المساعدة ، بما في ذلك الدعم للتسجيل في مواعيد توصيل السوبر ماركت ذات الأولوية ، فيجب عليك الاتصال بالمجلس المحلي مباشرة. اكتشف كيف يمكن أن يساعدك [المجلس المحلي](#) الخاص بك.

الأدوية

يُنصح بقوة بعدم الذهاب إلى الصيدلية.

في المقام الأول ، يجب أن تسأل عما إذا كان بإمكان أي أصدقاء أو أسرة أو متطوعين احضار الأدوية لك.

إذا لم يتمكن الأصدقاء والعائلة من احضار الأدوية الخاصة بك ، وأنت و / أو الصيدلية غير قادرين على ترتيب متطوع، فستكون مؤهلاً لتوصيل الأدوية مجانًا. يرجى الاتصال بالصيدلية الخاصة بك لإبلاغهم بأنك سريريًا معرض للخطر وتحتاج إلى توصيل الأدوية الخاصة بك ، وسوف يرتبون ذلك مجانًا.

الوصول الى الرعاية والدعم

لا يزال بإمكانك تلقي رعاية غير رسمية في المنزل من أشخاص داخل [فقاعة الدعم](#) الخاصة بك.

لا يزال بإمكانك تلقي الرعاية في المنزل من المتخصصين في الرعاية الاجتماعية والطبية.

نحثك على مواصلة طلب الدعم من NHS ومقدمي الخدمات الصحية الآخرين لظروفك الصحية الحالية وأي مخاوف صحية جديدة.

يمكنك الوصول إلى مجموعة من خدمات الـ NHS من المنزل ، بما في ذلك طلب الوصفات الطبية المتكررة أو الاتصال بأخصائي الصحة من خلال استشارة عبر الإنترنت.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة [Health at Home](#) ، أو قم بتنزيل تطبيق الـ [NHS App](#). إذا كانت لديك حاجة طبية عاجلة ، اتصل بـ NHS 111 أو ، في حالة الطوارئ الطبية ، اتصل بالرقم 999

إذا كنت بحاجة إلى تلقي الرعاية شخصياً، يمكنك ذلك. خدمات NHS المحلية الخاصة بك مستعدة جيداً وستتخذ إجراءات للحفاظ على سلامتك.

من المهم أيضاً أن تعتني بصحتك العقلية. يقدم موقع [Every Mind Matters](#) نصائح وخطوات عملية يمكنك اتخاذها لدعم صحتك العقلية وإدارة صحتك العقلية أثناء هذا الوباء. إذا كنت أنت أو أي شخص تهتم به يعاني من أزمة في الصحة العقلية ، فنحن نحثك على [الاتصال بأخصائي صحة محلي](#) على الفور.

يمكن لأي من مقدمي الرعاية أو الزوار الذين يدعمونك في تلبية احتياجاتك اليومية الاستمرار في الزيارة. ينطبق هذا أيضاً على الأطفال أو الشباب الذين ترعاهم. يجب أن يتبعوا [إرشادات التعاقد الاجتماعي](#) حيث لا يلزم الاتصال الوثيق أو الشخصي.

يجب عليك الاستمرار في الوصول إلى الدعم من الجمعيات الخيرية والمنظمات المحلية ، بالإضافة إلى المستجيبين المتطوعين في NHS. بالإضافة إلى المساعدة في التسوق وتسليم الأدوية، يمكن للمستجيبين المتطوعين في NHS المساعدة في إجراء مكالمات هاتفية منتظمة وودية والنقل من وإلى المواعيد الطبية. اتصل على 0808 196 3646 بين الساعة 8 صباحاً و 8 مساءً لترتيب الدعم أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني [NHS Volunteer Responders](#)

التسجيل للحصول على الدعم

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية لاتباع هذه الإرشادات، فقد يكون المجلس المحلي الخاص بك قادراً على المساعدة. إذا تم نُصَحك بالحماية ، فستتمكن من [تسجيل نفسك أو أي شخص آخر](#) من أجل:

- طلب أولوية الوصول إلى فتحة توصيل السوبر ماركت (إذا كان لديك بالفعل أولوية الوصول ، فستستمر - لا تحتاج إلى القيام بأي شيء آخر)
- أخبر مجلسك إذا كنت بحاجة إلى دعم لاتباع هذه الإرشادات، خاصة إذا كنت غير قادر على ترتيب ذلك بنفسك أو بمساعدة الأصدقاء أو العائلة أو شبكات الدعم الأخرى
- تأكد من أن التفاصيل الخاصة بك، مثل عنوانك، محدثة

عند التسجيل سيطلب منك رقم NHS الخاص بك. يمكنك العثور عليه في أي خطاب أرسلته لك NHS أو بوصفة طبية. من المفيد أن تقوم بالتسجيل حتى إذا لم يكن لديك أي احتياجات دعم في هذا الوقت. يمكنك تسجيل الدخول وتحديث احتياجاتك إذا تغيرت الظروف في أي وقت.

تعريف الفئات المعرضة للخطر سريريًا

إن الأشخاص المعرضين للإصابة بشدة سريريًا يواجهون خطر الإصابة بمرض شديد نتيجة عدوى فيروس كورونا. هناك طريقتان يمكن من خلالها التعرف عليك سريريًا على أنك ضعيف للغاية:

1. لديك واحدًا أو أكثر من الشروط المدرجة أدناه ، أو
 2. لقد أضافك طبيبك العام إلى قائمة المرضى المحميون لأنهم ، بناءً على حكمهم السريري ، يعتبرونك أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير إذا أصبت بالفيروس.
- إذا لم تندرج ضمن أي من هذه الفئات ، ولم يتم الاتصال بك لإبلاغك بأنك مدرج في قائمة المرضى المحميون ، فاتبع توجيهات [دليل الإغلاق الوطني](#) العامة لبقية السكان.

إذا كنت تعتقد أن هناك أسبابًا سريرية جيدة لإضافتك إلى قائمة المرضى المحميون ، فناقش مخاوفك مع طبيبك العام أو طبيب المستشفى. يعتبر الأشخاص الذين يعانون من الحالات التالية من الناحية السريرية معرضين للخطر بشكل كبير:

- من أجرى 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 نخاع 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 تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالعدوى (مثل نقص المناعة المشترك الشديد (SCID) ، مرض فقر الدم المنجلي متماثل الزيجوت)

- الأشخاص الذين يستخدمون علاجات تثبيط مناعة كافية لزيادة خطر الإصابة بالعدوى بشكل كبير.
- مشاكل في الطحال ، على سبيل المثال. استئصال الطحال
- البالغين المصابين بمتلازمة داون
- البالغين الذين يخضعون لغسيل الكلى أو مرضى الكلى المزمن (المرحلة 5)
- 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.