



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

لمن هذا الدليل

من المهم أن نتخذ جميعًا خطوات للحد من انتشار عدوى (COVID-19) في المجتمع لإنقاذ الأرواح وحماية الـ NHS.

ان هذا التوجيه هو من أجل:

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

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. قد يشمل ذلك الطلاب في المدارس الداخلية أو قاعات الإقامة الذين يتشاركون هذه المرافق

تنطبق هذه الإرشادات أيضًا على الأشخاص في [حلقة المساندة](#) أو [حلقة رعاية الأطفال](#).

اتبع [إرشادات](#) منفصلة إذا كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بـ COVID-19 ولكن لا تعيش حاليا في نفس المنزل معهم. إذا وصلت إلى المملكة المتحدة من الخارج [فقد تحتاج أيضًا إلى عزل نفسك](#).

تسري هذه الإرشادات في إنجلترا.

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 [رتب لإجراء فحص](#).

هناك العديد من الأعراض الأخرى المرتبطة بـ COVID-19. قد يكون لهذه الأعراض الأخرى سبب آخر وليست وحدها سببًا لإجراء فحص COVID-19. اطلب العناية الطبية إذا كنت قلقًا بشأن أعراضك.

الفحوص لـ COVID-19

حاليًا يتم استخدام نوعين من الفحوص لاكتشاف ما إذا كان شخص ما مصابًا بـ COVID-19:

□ فحوص تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR)

□ فحوص جهاز التدفق الجانبي (LFD)

تكتشف فحوص PCR الحمض النووي الريبي (الحمض النووي الريبي ، المادة الوراثية) للفيروس. فحوص تفاعل البوليميراز المتسلسل هي أكثر فحوص COVID-19 موثوقية. يستغرق الحصول على النتائج بعض الوقت لأنه يتم معالجتها عادةً في المختبر. إذا كانت لديك [أعراض COVID-19](#) ، فيجب عليك [الترتب لإجراء فحص](#).

تكتشف فحوص LFD البروتينات في فيروس كورونا وتعمل بطريقة مشابهة لفحص الحمل. إنها بسيطة وسريعة الاستخدام. فحص LFD ليس دقيقا جدا مثل فحص PCR بكل الظروف، ولكن يمكنه ان يكتشف عددا مساويا من الناس ذوي مستويات عالية من فيروس الكورونا مثل فحص PCR.

وتستخدم بشكل رئيسي بالناس الذين لا يبدون أعراض كوفيد-19. يتم استخدام فحوص LFD بانتظام لفحص الموظفين العاملين في دور العناية والصحة القومية والمدارس إضافة لبرامج المجتمع التي توفر فحوص سريعة لفحص الأشخاص الذين يبدون أعراضا، والمعروفة باسم برامج فحوص الأعراض غير الظاهرة.

الرسائل الرئيسية

يجب على أي شخص مصاب **بأعراض** COVID-19 أو نتيجة فحص إيجابية البقاء في المنزل طوال فترة العزل الكاملة. حتى لو لم تكن لديك أعراضا ، فلا يزال بإمكانك نقل العدوى للآخرين.

قد يتم تغريمك في حالة عدم البقاء في المنزل والعزل الذاتي بعد نتيجة فحص PCR إيجابية لـ COVID-19 ويتم إخطارك بواسطة فحص التتبع من NHS ^[footnote 1] قد يحق لك الحصول على دفعة لمرة واحدة قدرها 500 جنيه إسترليني من خلال خطة [NHS Test and Trace](#) [Support Payment scheme](#) إذا كنت مطالبًا بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي.

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.

إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو حصلت على نتيجة فحص إيجابية لكوفيد-19

ابق في المنزل وإعزل نفسك

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 ، فابق في المنزل واعزل نفسك على الفور. إذا كانت لديك نتيجة فحص إيجابية ولكن لم تكن لديك **أعراض** ، فابق في المنزل واعزل نفسك فور تلقي النتائج. تحتاج أسرتك إلى العزل أيضًا.

رتّب لإجراء **فحص** PCR لـ COVID-19 إذا لم يكن لديك واحد بالفعل. ابق في المنزل أثناء انتظارك لطقم أدوات الفحص المنزلية أو موعد الفحص في الموقع أو نتيجة الفحص. أنت

يمكنك الخروج من منزلك في ظروف معينة، ولكن لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة. راجع الظروف التي **تسمح لك بترك البيت**. إذا اضطررت ان تترك بيتك للذهاب لمركز فحص، فاتبع **نصيحة التباعد الاجتماعي** وعد فورا بعد ذلك.

إذا أبلغتك الفحص والتتبع من الصحة القومية بنتيجة إيجابية، فهذا يعني أنه يجب عليك إكمال فترة عزلك كاملة. تبدأ فترة العزلة الرسمية على الفور من وقت بدء الأعراض، أو إذا

لم تبدي أية أعراض، من وقت أخذك للفحص. تشمل فترة العزل اليوم الذي بدأت فيه الأعراض (أو اليوم الذي أجري فيه الفحص إذا لم تكن لديك أعراض) ، والأيام العشرة التالية الكاملة. هذا يعني أنه إذا بدأت الأعراض ، على سبيل المثال ، في أي وقت في الخامس عشر من الشهر (أو إذا لم تكن لديك أعراض ولكن تم إجراء أول فحص إيجابي لكوفيد-19 في اليوم الخامس عشر) ، فستنتهي فترة عزلتك في الساعة 23:59 في الخامسة والعشرين من الشهر.

يمكنك العودة إلى روتينك الطبيعي والتوقف عن العزل الذاتي بعد 10 أيام كاملة إذا اختفت الأعراض ، أو إذا كانت الأعراض الوحيدة التي تعاني منها هي السعال أو فقدان الشّم ، والذي يمكن أن يستمر لعدة أسابيع. إذا استمر ارتفاع درجة الحرارة لديك بعد 10 أيام ، فابق في المنزل واطلب المشورة الطبية.

إذا كنت تعزل بسبب نتيجة فحص إيجابية ولكن لم يكن لديك أي أعراض ، وظهرت عليك أعراض COVID-19 خلال فترة العزلة ، فابدأ فترة عزل جديدة مدتها 10 أيام من خلال عد 10 أيام كاملة من اليوم التالي لظهور الأعراض.

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

يعاني معظم الأشخاص المصابين بكوفيد-19 من مرض خفيف. اطلب العناية الطبية الفورية إذا كان مرضك أو مرض أحد أفراد أسرتك يزداد سوءًا.

ابق بعيدًا عن أفراد أسرتك قدر الإمكان ، خاصةً إذا كانوا [طبا معرضون للخطر الشديد](#). حيثما أمكن، تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ وأماكن المعيشة الأخرى أثناء وجود الآخرين وخذ وجباتك إلى غرفتك لتناول الطعام. استخدم [كمامة الوجه](#) أو قناع جراحي عند قضاء بعض الوقت في مناطق مشتركة داخل منزلك.

مارس الرياضة فقط داخل منزلك أو حديقته أو في مساحة خارجية خاصة. اتبع النصائح العامة لـ [تقليل انتشار العدوى](#) داخل منزلك.

إذا كانت لديك نتيجة سلبية لفحص PCR لـ COVID-19 بعد الفحص لأن لديك أعراض

إذا كانت نتيجة فحصك لـ PCR 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.

يمكنك التوقف عن العزل طالما:

أنت بخير

لا يعاني أي شخص آخر في أسرتك من أعراض أو ثبتت إصابته بـ COVID-19

لم يتم نصحك بالعزل الذاتي من قبل [NHS Test and Trace](#)

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

بعد انتهاء فترة العزل

إذا كانت نتيجة فحص 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 تظل فحوص تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إيجابية لبعض الوقت بعد الإصابة بفيروس COVID-19.

أي شخص حصل على نتيجة فحص إيجابية لـ COVID-19 يجب ألا يتم فحصه فقط خلال فترة 90 يومًا إلا إذا ظهرت عليهم أية أعراض جديدة لـ COVID-19.

ولكن إذا حصلت على فحص LFD، بغضون 90 يوما من نتيجة إيجابية سابقة لفحص PCR، مثلا كجزء من برنامج عمل أو مجتمعي، وكانت نتيجة هذا الفحص إيجابية، فيجب عليك وعائلتك ان تعزلوا ذاتيا وتتبعوا الخطوات في هذا التوجيه مرة أخرى.

إذا مر أكثر من 90 يوما منذ أن فحست إيجابيا بواسطة فحص PCR للكوفيد-19، وأبدت أعراضا جديدة من كوفيد-19، أو أعطيت نتيجة إيجابية لفحص LFD أو PCR، فاتبع هذه خطوات التوجيه هذا مرة أخرى.

إذا كنت تعمل في دار رعاية أو الصحة القومية أو مدرسة ابتدائية

هناك ترتيبات خاصة لمن يعمل في الصحة القومية ودور الرعاية والمدارس الابتدائية والذين يحصلون على فحوص LFD بانتظام كجزء من برنامج فحوص الأعراض غير الظاهرة.

بهذه الحالة، إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية فيجب عليك وعائلتك ان تعزلوا ذاتيا وتتبع الخطوات أعلاه. ويجب عليك الترتيب لإجراء فحص PCR.

ان نتيجة فحص PCR إيجابية تعني أنه يجب عليك إكمال فترة عزلك كاملة. إذا كانت لديك نتيجة فحص COVID-19 سلبية بعد نتيجة LFD إيجابية، والنتيجة سلبية، يمكنك أنت وأسرتك التوقف عن العزلة.

الفحص والتتبع NHS Test and Trace

ستتلقى طلبًا عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف لتسجيل الدخول إلى [NHS Test and Trace](#) موقع ويب للخدمة وتقديم معلومات حول الأعراض الخاصة بك ومتى بدأت. تُستخدم [الأعراض](#) الثلاثة الرئيسية لـ COVID-19 لتحديد الوقت الذي يجب أن يسعى فيه الشخص لإجراء فحص ومتى يجب عزل نفسه عنه. ربما تكون قد عانيت من أعراض أخرى قبل ظهور أي من الأعراض الثلاثة الرئيسية (سعال أو ارتفاع في درجة الحرارة أو فقدان حاسة الشم أو التذوق)، وسيتم استخدام توقيت هذه الأعراض الأخرى لتحديد جهات الاتصال الخاصة بك.

سيتم سؤالك عن جهات الاتصال الأخيرة الخاصة بك حتى يمكن إعطاؤهم نصائح الصحة العامة. سوف لن يتم إخبارهم بهويتك. من المهم جدًا أن تقدم هذه المعلومات، لأنها ستلعب دورًا حيويًا في المساعدة على حماية عائلتك وأصدقائك والمجتمع الأوسع.

إذا طُلب منك العزل الذاتي عن طريق [NHS Test and Trace](#)، بما في ذلك عن طريق [تطبيق NHS COVID-19](#)، قد يحق لك الحصول على دفعة قدرها 500 جنيه إسترليني من السلطة المحلية التابعة لك بموجب [نظام الدفع للفحص والتتبع](#).

قد يتم تغريمك في حالة عدم البقاء في المنزل والعزل الذاتي بعد نتيجة فحص إيجابية لـ COVID-19 ويتم إخطارك بواسطة فحص التتبع من NHS لمنع انتشار COVID-19.

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

ابق في المنزل وإعزل نفسك. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة.

تشمل فترة العزلة اليوم الذي بدأ فيه أول شخص في [الأعراض](#) (أو اليوم الذي تم فيه إجراء الفحص إذا لم تظهر عليه الأعراض ، سواء كان ذلك كان فحص LFD أو PCR) ، والأيام العشرة التالية الكاملة. هذا يعني أنه ، على سبيل المثال ، إذا بدأت فترة العزلة التي تبلغ 10 أيام في الخامس عشر من الشهر ، فستنتهي فترة العزلة في الساعة 23:59 من يوم 25 ويمكنك العودة إلى روتينك المعتاد.

إذا لم تكن لديك أعراض COVID-19 بنفسك ، فلن تحتاج إلى فحص. قم بترتيب فحص فقط إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 أو إذا طُلب منك القيام بذلك كجزء من خطة فحص أوسع. إذا كانت لديك نتيجة فحص سلبية لأي سبب خلال فترة العزل التي تبلغ 10 أيام ، فيجب عليك الاستمرار في العزلة الذاتية. حتى لو لم تكن لديك أعراض ، فلا يزال بإمكانك نقل العدوى للآخرين. ابق في المنزل لمدة 10 أيام كاملة لتجنب تعريض الآخرين للخطر.

إذا ظهرت عليك أعراض أثناء العزلة ، [رتب لإجراء فحص لـ COVID-19 PCR](#). إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية ، فاتبع نصيحة الأشخاص المصابين بـ COVID-19 بالبقاء في المنزل والبدء في فترة عزل كاملة أخرى مدتها 10 أيام. يبدأ هذا عند بدء الأعراض ، بغض النظر عن مكان وجودك في فترة العزل الأصلية التي تبلغ 10 أيام. هذا يعني أن فترة العزلة الإجمالية ستكون أطول من 10 أيام.

إذا ظهرت أعراض على أفراد الأسرة الآخرين خلال هذه الفترة. لا تحتاج إلى العزلة لمدة تزيد عن 10 يومًا.

إذا طُلب منك العزل الذاتي عن طريق [NHS Test and Trace](#)، بما في ذلك عن طريق [تطبيق NHS COVID-19](#) قد يحق لك الحصول على دفعة قدرها 500 جنيه إسترليني من السلطة المحلية التابعة لك بموجب [نظام الدفع للفحص والتتبع](#).

قد يؤدي عدم الامتثال إلى غرامة تبدأ من 1000 جنيه إسترليني. 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.

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.

كيف ينتشر COVID-19

ينتشر COVID-19 من شخص لآخر من خلال الرذاذ الصغير والهباء الجوي ومن خلال الاتصال المباشر. يمكن أيضاً أن تتلوث 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 معاً في نفس الغرفة.

يعد التباعد الاجتماعي وغسل اليدين والنظافة التنفسية الجيدة (باستخدام المناديل والتخلص منها) وتنظيف الأسطح والحفاظ على [التهوية الجيدة](#) للأماكن 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. يمكنهم نقل العدوى للآخرين ، حتى لو كانت لديهم أعراض خفيفة أو لا توجد أعراض على الإطلاق ، ولهذا السبب يجب عليهم البقاء في المنزل.

كيفية الحد من الاتصال الوثيق مع الآخرين في المنزل إذا كنت مصاباً بـ COVID-19

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. راقب التباعد الاجتماعي الصارم.

اطلب من الأشخاص الذين تعيش معهم المساعدة من خلال إحضار وجباتك إليك ، والمساعدة في التنظيف ومن خلال منحك مساحة.

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.

استخدم [غطاء الوجه](#) أو قناع جراحي عند قضاء بعض الوقت في مناطق مشتركة داخل منزلك وذلك للحد من نقل العدوى للآخرين. 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.

يمكنك العثور على مزيد من النصائح حول الحد من مخاطر الـ COVID-19 في منزلك على [GermDefence](#).

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.

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.

قم بتنظيف 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 [سيرياً 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 جانبًا لمدة 72 ساعة على الأقل قبل وضعها في سلة المهملات المنزلية الخارجية المعتادة.

سلة المهملات العائلية الخارجية 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 [التهوية الجيدة للمناطق الداخلية](#) ، وخاصة مناطق المعيشة المشتركة. لزيادة تدفق الهواء يمكنك:

- افتح النوافذ قدر الإمكان
- افتح الابواب
- تأكد من أن أية فتحات تهوية مفتوحة وأن تدفق الهواء غير مسدود
- اترك المراوح (في الحمامات على سبيل المثال) تعمل لفترة أطول من المعتاد مع إغلاق الباب بعد الاستخدام

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.

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 ويحمل الشعور بالوحدة لبعض الأشخاص وقد تشعر أنت أو أفراد الأسرة الآخرون بالإكتئاب. 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 [والرفاهية ودعم الأطفال والشباب](#).

[Every Mind Matters](#) يقدم نصائح وإرشادات بسيطة للعناية بصحتك العقلية بشكل أفضل ، بما في ذلك مركز COVID-19 الذي يقدم نصائح لمن يقيمون في المنزل.

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 الـ 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 أيام 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 مساعدة في أزمة الصحة العقلية أو الطوارئ أو الانهيار ، فاطلب المشورة والتقييم الفوريين. حتى أثناء جائحة COVID-19 ، يتوفر دعم عاجل للصحة العقلية للبالغين والأطفال على مدار الساعة. ابحث عن [خط المساعدة NHS المحلي](#) من خلال البحث عن الرمز البريدي أو المدينة الأصلية التي تعيش بها في مكتشف الخدمة الجديد.

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 111 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

يعد العزلة الذاتية أحد أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها للمساعدة في وقف انتشار الفيروس وحمية أصدقائنا وعائلتنا ومجتمعنا و NHS. إذا كانت لديك أعراض COVID-19 ، أو تلقيت نتيجة فحص إيجابية ، أو تم إخبارك بأنك 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. [اكتشف الدعم المتاح الذي يمكنك الحصول عليه إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا](#).

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 لتسلمها.

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 scheme](#) إذا كنت مطالبًا بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي. يمكنك التقدم بطلب للحصول على NHS Test and Trace Support Payment عبر الإنترنت أو من خلال [تطبيق NHS COVID-19](#).

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

- طلب منك عزل نفسك عن طريق NHS Test and Trace ، بما في ذلك تطبيق NHS COVID-19
 - 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 الفحص إيجابية أو كنت تعيشين في منزل مع شخص مصاب بـ COVID-19 ، فقد تشعرين بالقلق من انتشار العدوى إلى طفلك إذا كنتِ 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 أن 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 معهم ظروفًا مثل صعوبات التعلم أو التوحد أو الأمراض العقلية الخطيرة. اتبع هذه الإرشادات بقدر ما تستطيع ، عند الحفاظ على سلامتك وسلامة المقربين منك ، بشكل مثالي بما يتماشى مع أية خطط رعاية موجودة.

1. لأغراض هذا الدليل ، يشمل ذلك أدوات تتبع جهات الاتصال / معالجات الاتصال الخاصة بالفحص والتتبع ، ومنتبعي جهات اتصال السلطة المحلية الذين يعملون مع NHS Test and Trace ، و فرق حماية الصحة العامة في إنجلترا وموظفي NHS (لجهات اتصال الرعاية الصحية) [\[2\]](#)