



[اسم المريض]

عنوان المريض - السطر الأول

عنوان المريض - السطر الثاني

عنوان المريض - السطر الثالث]

17 مارس 2021

رقم NHS الخاص بك: [NHS NUMBER]

عزيمي [Patient]

ستتغير الإرشادات الخاصة بالمرضى المعرضين بشدة للإصابة سريريًا اعتبارًا من 1 أبريل

في 22 فبراير، نشرت الحكومة خارطة طريق للخروج من القيود الوطنية لجميع السكان، وهي توضح كيف سيتم تخفيف القيود بمرور الوقت. وكجزء من خارطة الطريق هذه، يمكننا الآن إبلاغك أنه اعتبارًا من 1 أبريل 2021 لم نعد نطلب منك الاحتجاب.

منذ تطبيق القيود الوطنية وتدابير الاحتجاب في يناير، انخفضت حالات الإصابة بفيروس كورونا بشكل كبير في جميع أنحاء البلاد، وتلقى أكثر من 22 مليون شخص جرعة واحدة على الأقل من اللقاح. نحن نعلم أن الاحتجاب لم يكن سهلاً عليك ونود أن نشكرك على جهودك خلال هذه الفترة الصعبة.

على الرغم من أنه لن يكون مطلوبًا من الأشخاص المعرضين بشدة للإصابة سريريًا أن يتبعوا إرشادات الاحتجاب، فإننا لا نزال نوصي باتخاذ احتياطات إضافية لحماية نفسك بينما لا يزال الفيروس ينتشر في مجتمعاتنا. تقدم الإرشادات المحدثة خطوات عملية تتناول أمورًا مثل التنشئة الاجتماعية والسفر والذهاب إلى العمل والمدرسة. هذه ليست قواعد بل نصائح، لذا يمكنك اختيار ما إذا كنت ترغب في اتباعها أم لا. يمكنك العثور على التوجيهات الكاملة في نهاية هذه الرسالة وعلى موقع www.gov.uk/coronavirus.

بالإضافة إلى هذه النصائح، يجب عليك الاستمرار في اتباع اللوائح التي تسري على الجميع أثناء الوباء. ويشمل ذلك قواعد الاختلاط بأشخاص من أسر أخرى.

ملخص النصائح التي تسري اعتبارًا من 1 أبريل 2021

إلى أن يتم تخفيف قواعد التباعد الاجتماعي على نطاق أوسع، من المهم أن تستمر في الحد من عدد تفاعلاتك الاجتماعية وأن تحاول تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في الأماكن التي لا يمكنك فيها الحفاظ على التباعد الاجتماعي.

يُنصح الجميع بمواصلة العمل من المنزل حيثما أمكن ذلك، ولكن إذا لم تتمكن من العمل من المنزل فعليك الآن الحضور إلى مكان عملك. يجب على صاحب العمل اتخاذ خطوات لتقليل خطر التعرض لكوفيد-19 في مكان العمل ويجب أن يكون قادرًا على أن يشرح لك الإجراءات التي اتخذها للحفاظ على سلامتك في العمل.

تم تمديد خطة الاحتفاظ بالوظائف الخاصة بفيروس كورونا (الإجازة) حتى 30 سبتمبر، كما تم تمديد العمل بخطة دعم الدخل للعمل الحر (SEISS). قد تظل مؤهلاً طوال هذه الفترة.

اعتبارًا من 1 أبريل، لن تكون مؤهلاً للحصول على أجر المرض المقرر قانونًا (SSP) أو بدل التوظيف والدعم (ESA) على أساس مطالبتك بالاحتجاب.

يجب على التلاميذ والطلاب المعرضين بشدة للإصابة سريريًا العودة إلى مدارسهم أو غيرها من الأماكن التعليمية.



لقاحات كوفيد-19

إذا كان عمرك 16 عامًا أو أكثر، فمن المفترض أن تكون قد تلقيت بالفعل جرعتك الأولى من اللقاح. إذا لم تكن قد تلقيت جرعتك الأولى بعد، فيرجى الاتصال بطبيبك.

بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عامًا، قد يكون اللقاح مناسبًا لمن يعانون من إعاقات عصبية شديدة. يجب مناقشة هذا الخيار بين الوالدين/الأوصياء وطبيب الطفل أو الممارس العام. بالنسبة للأطفال الآخرين الذين تبلغ أعمارهم 15 عامًا أو أقل، لا يوصى بأخذ اللقاح حتى الآن بينما يتم إجراء المزيد من الأبحاث في هذا الأمر.

إذا كنت قد تلقيت جرعتك الأولى من اللقاح، فلا يزال يتعين عليك التأكد من تناول جرعتك الثانية من اللقاح عند تقديمها لك. يجب أن يؤدي تناول جرعتين من اللقاح إلى زيادة مستوى حمايتك من الفيروس.

لا يوجد لقاح فعال بنسبة 100٪، وبالتالي حتى إذا كنت قد تناولت الجرعتين، فلا يوجد حتى الآن ضمان مطلق بعدم إصابتك بالإعياء بسبب كوفيد-19. لذا يجب أن تستمر في أخذ الاحتياطات الإضافية الموضحة في هذا الدليل للمساعدة في حماية نفسك.

الحصول على الدعم

ستواصل المجالس المحلية ومحلات السوبر ماركت تقديم الدعم لاتباع نصائح الاحتجاب حتى 31 مارس. ستنتظر المجالس في تقديم المساعدة حيثما كان ذلك ممكنًا بعد هذا التاريخ، وإذا كنت قد سجلت بالفعل للحصول على أولوية التوصيل من السوبر ماركت، فستواصل المتاجر الكبرى إتاحة أولوية التوصيل لك حتى 21 يونيو. إذا لم تكن قد سجلت بعد للحصول على الدعم ولكنك في حاجة إليه، فيرجى القيام بذلك عبر الإنترنت على <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> قبل 31 مارس. إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فيرجى الاتصال بالمجلس المحلي لديك وسوف يتمكن من توصيلك بالدعم المتاح في منطقتك المحلية.

بعد 31 مارس، إذا كنت تعاني من فيروس كورونا، يرجى زيارة www.gov.uk/find-coronavirus-support أو الاتصال بالمجلس المحلي لمعرفة الدعم المتاح.

الحصول على الرعاية الصحية

رجاءً تذكر أن الهيئة الوطنية للصحة (NHS) مفتوحة، ونحتك على الاستمرار في الوصول إلى جميع خدمات NHS التي تحتاجها. من المرجح أن تكون الاستعانة بـ NHS أكثر أمانًا من محاولة التعامل بمفردك.

إذا كنت قلقًا بشأن تأثير كوفيد-19 على صحتك، فتحدث إلى طبيبك العام أو طبيب المستشفى أو استخدم NHS111. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الوصول إلى المساعدة والدعم في الدليل المرفق.

الاتصال بك إذا تغير هذا التوجيه في المستقبل

يرجى التأكد من أن طبيبك لديه أحدث بيانات الاتصال الخاصة بك، بما في ذلك عنوان منزلك، وإذا أمكن، عنوان البريد الإلكتروني الشخصي، حتى تتمكن من التواصل معك بسرعة في حال تغير الإرشادات في المستقبل.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

مرة أخرى، نشكرك على جهودك للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.
مع أطيب التحيات،

Robert Jenrick.

Matt

روبرت جينريك
وزير الدولة للإسكان والمجتمعات والحكم المحلي

مات هانكوك
وزير الدولة للصحة والرعاية الاجتماعية

سيكون هذا الخطاب متوفرًا بلغات وصيغ مختلفة، بما في ذلك صيغ سهلة القراءة، على موقع
.GOV.UK للنسخة الصوتية، ونسخة برايل، والطباعة الكبيرة، اتصل بـ
RNIB على 0303 1239999



نصائح مستمرة للأشخاص المعرضين بشدة للإصابة سريريًا (1 أبريل 2021)

تم إيقاف العمل بنصائح الاحتجاب على المستوى الوطني اعتبارًا من 31 مارس. اعتبارًا من 1 أبريل، لم يعد يُنصح بالاحتجاب، ولكن يجب عليك الاستمرار في اتباع القواعد التي تسري على الجميع بموجب القيود الوطنية الحالية.

نشرت الحكومة "الاستجابة لكوفيد-19 - ربيع 2021"، والتي تحدد خارطة الطريق للخروج من الإغلاق الحالي في إنجلترا. وهي توضح كيف سيتم تخفيف القيود بمرور الوقت. يمكنك العثور على هذه القواعد عن طريق البحث عن "خارطة الطريق" على موقع www.gov.uk/coronavirus.

يجب عليك الاستمرار في اتباع القيود الوطنية التي تنطبق على الجميع. كما ننصح الأشخاص المعرضين بشدة للإصابة سريريًا بمواصلة اتخاذ احتياطات إضافية لحماية أنفسهم. يُنصح باتباع الخطوات العملية الموضحة أدناه لتقليل مخاطر التعرض للفيروس.

الاختلاط الاجتماعي داخل المنزل وخارجه

استمر في الحفاظ على التباعد الاجتماعي، واغسل يديك بانتظام وتجنب لمس وجهك.

استمر في تقليل عدد التفاعلات الاجتماعية التي تقوم بها. كلما قلت تفاعلاتك الاجتماعية، قل خطر إصابتك بكوفيد-19. عندما تسمح لك القواعد بمقابلة أشخاص آخرين من خارج أسرتك فإن خطر إصابتك بكوفيد-19 يكون أقل إذا قابلتهم في الهواء الطلق.

عندما يُسمح لك بمقابلة أشخاص آخرين في مكان مغلق، حافظ على تهوية المنطقة جيدًا بالهواء النقي، على سبيل المثال عن طريق فتح النافذة. يُرجى الاطلاع على إرشادات [كوفيد-19: تهوية الأماكن الداخلية](#) لمزيد من المعلومات.

حاول تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه في الأماكن التي لا يمكنك فيها الحفاظ على التباعد الاجتماعي، أو الأماكن التي قد تقلل فيها أنشطة الأشخاص الآخرين من احتمالية حفظ الأفراد على التباعد الاجتماعي.

يمكنك الاستمرار في تشكيل أو الحفاظ على [شبكات الدعم المغلقة الحالية](#) و [شبكات رعاية الأطفال](#).

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عبر الإنترنت حول [كيفية وقف انتشار فيروس كورونا](#).

العمل

يُنصح الجميع حاليًا بالعمل من المنزل حيثما أمكن ذلك.

إذا لم تتمكن من العمل من المنزل، فعليك الذهاب إلى العمل. يجب على صاحب العمل اتخاذ خطوات لتقليل خطر التعرض لكوفيد-19 في مكان العمل ويجب أن يكون قادرًا على أن يشرح لك الإجراءات التي اتخذها للحفاظ على سلامتك في العمل. قد يوفر بعض أصحاب العمل فحوصات منتظمة للموظفين كجزء من هذه التدابير. يمكنك أيضًا التفكير في كيفية الوصول إلى العمل والعودة منه، على سبيل المثال: إذا كان من الممكن تجنب استخدام وسائل النقل العام أثناء ساعة الذروة.

صدرت توجيهات حكومية منفصلة حول [كيف يمكن لأصحاب العمل جعل أماكن العمل آمنة من فيروس كوفيد](#)، بما في ذلك كيفية الحفاظ على التباعد الاجتماعي ونظام إدارة المخاطر في مكان عملك. نشرت إدارة الصحة والسلامة (HSE) أيضًا إرشادات [حول حماية العمال المعرضين للخطر](#)، بما في ذلك المشورة لأصحاب العمل والموظفين حول [كيفية التحدث عن الحد من المخاطر في مكان العمل](#).

إذا كنت بحاجة إلى دعم للعمل في المنزل أو في مكان العمل، يمكنك التقدم بطلب للحصول على [دعم في الوصول إلى العمل](#). قد يوفر الوصول إلى العمل مساعدة في تكاليف العمل الإضافية المتعلقة بالإعاقة والتي تتجاوز التعديلات القياسية المعقولة التي يجب على صاحب العمل توفيرها.



تم تمديد العمل بخطّة الاحتفاظ بالوظائف أثناء فيروس كورونا (الإجازة) حتى 30 سبتمبر. قد تظل مؤهلاً طوال هذه الفترة، حتى عند إيقاف إجراءات الاحتجاب، بشرط موافقة صاحب العمل. كما تم تمديد العمل بخطّة دعم الدخل للعمل الحر (SEISS) حتى 30 سبتمبر.

اعتبارًا من 1 أبريل، لن تكون مؤهلاً للحصول على أجر المرض المقرر قانونًا (SSP) أو بدل التوظيف والدعم (ESA) على أساس مطالبتك بالاحتجاب. قد تكون مؤهلاً للحصول على أجر المرض المقرر قانونًا (SSP) أو بدل التوظيف والدعم (ESA) إذا كنت مريضًا أو غير قادر على العمل، إما بسبب فيروس كورونا أو لأسباب صحية أخرى، مع مراعاة استيفاء شروط الأهلية. إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك وسلامتك في العمل، فيمكنك إبلاغ اتحاد مكان العمل الخاص بك بهذه المخاوف، أو إبلاغ إدارة الصحة والسلامة أو السلطة المحلية. في حال عدم قيام أصحاب العمل بإدارة مخاطر كوفيد-19، ستتخذ إدارة الصحة والسلامة والسلطات المحلية إجراءات يمكن أن تتراوح بين تقديم مشورة محددة، وإصدار إخطارات إنفاذ، ووقف بعض ممارسات العمل حتى تصبح آمنة، وقد يؤدي عدم امتثال الشركات لإخطارات الإنفاذ هذه إلى الملاحقة القضائية.

يوفر إطار حقوق التوظيف الحالي الحماية من التمييز والفصل التعسفي والإضرار. تم نشر إرشادات خاصة لأصحاب العمل والعاملين بشأن حالات التغيب عن العمل بسبب فيروس كورونا (كوفيد-19).

لدى مكتب استشارات المواطنين أيضًا معلومات حول حقوقك في العمل وكيفية حل المشكلات في مكان العمل. إذا كانت لديك مخاوف، فيمكنك أيضًا الحصول على مشورة بشأن وضعك المحدد وحقوقك في العمل من خلال زيارة موقع Acas أو الاتصال بخط المساعدة لـ Acas على الرقم 0300 123 1100.

المدرسة والكلية وغيرها من الأماكن التعليمية

يجب على التلاميذ والطلاب المعرضين بشدة للإصابة سريريًا العودة إلى مدرستهم أو أي مكان تعليمي آخر اعتبارًا من 1 أبريل 2021. لا يُنصح الأطفال الذين يعيشون في منزل مع شخص معرض بشدة للإصابة سريريًا بالاحتجاب ويجب أن يعودوا إلى المدرسة أو الكلية يوم 8 مارس.

يتيح لنا استخدام اختبارات التدفق الجانبي السريع التعرف على الأفراد المصابين بفيروس كورونا (كوفيد-19) الذين لا يعانون من أعراض، والذين يشكلون حوالي ثلث إجمالي الحالات. يمكن أن يساعدنا العثور على حالات دون أعراض، إلى جانب التدابير الأخرى للوقاية من العدوى ومكافحتها مثل التباعد الاجتماعي، في السيطرة على انتشار الفيروس.

لذا من أجل حماية صحة القوى العاملة التعليمية والاحتفاظ بأكثر عدد ممكن من الموظفين والتلاميذ والطلاب في المدارس والكليات، قمنا بإتاحة اختبارات فيروس كورونا ذات التدفق الجانبي السريع (كوفيد-19) للمدارس والكليات. يمكن أيضًا للأسر وشبكات رعاية الأطفال وشبكات الدعم لتلاميذ المدارس الابتدائية والثانوية، وللأسر وشبكات رعاية الأطفال وشبكات الدعم لموظفي المدارس الابتدائية والثانوية الحصول على اختبارات التدفق الجانبي مباشرة. سيساعد هذا الاختبار أيضًا في الحفاظ على أمان الأشخاص المعرضين بشدة للإصابة سريريًا في المجتمع وأسرهم.

بالإضافة إلى فحص الحالات التي دون أعراض، تستمر المدارس الثانوية والكليات في تطبيق مجموعة من التدابير الوقائية للمساعدة في تقليل مخاطر انتشار كوفيد-19. ويشمل ذلك التباعد الاجتماعي وغسل اليدين واستخدام أغطية الوجه في حالات محددة وشبكات الدعم وتحسين التنظيف والتهوية وإدارة الحالات المؤكدة.

السفر

إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل النقل العام، يجب عليك ارتداء غطاء للوجه إلا إذا كنت معفيًا منه. فكّر في التنقل خارج ساعات الذروة لتقليل عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم.



إذا كنت بحاجة إلى التنقل، فعليك بالمشي أو ركوب الدراجة إن أمكن. في الرحلات الطويلة، أو إذا كنت غير قادر على المشي أو ركوب الدراجة، فحاول تقليل عدد الأشخاص الذين تتعامل معهم عن قرب. يُرجى عدم مشاركة السيارة مع أشخاص من خارج أسرتك أو شبكة دعمك وتأكد من استخدام غطاء الوجه عند استخدام سيارات الأجرة.

الذهاب إلى المحلات التجارية والصيدليات

على الرغم من أنه لا يُنصح بتجنب الذهاب إلى المتاجر، فقد يكون من المناسب الاستمرار في استخدام التوصيل عبر الإنترنت لشراء الطعام والضروريات، أو الاعتماد على العائلة والأصدقاء. إذا كنت تذهب إلى المتاجر أو الصيدلية، ففكر في الذهاب في الأوقات الأكثر هدوءًا من اليوم. يجب عليك ارتداء غطاء للوجه في جميع المحلات التجارية، إلا إذا كنت معفيًا منه.

إذا كنت قد سجلت بالفعل للحصول على أولوية التوصيل من السوبر ماركت باستخدام موقع دعم الاحتجاب أو من خلال مجلسك المحلي قبل 31 مارس، فيمكننا أن نؤكد أن محلات السوبر ماركت المشاركة ستستمر في إتاحة أولوية التوصيل حتى 21 يونيو. بعد هذا التاريخ، يمكن للأفراد الاستمرار في حجز التوصيل من السوبر ماركت.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التسوق لشراء الطعام والضروريات قبل 31 مارس ولم تتمكن من ترتيب ذلك بنفسك أو من خلال الأصدقاء أو العائلة أو شبكات دعم أخرى، فلا يزال بإمكانك التسجيل لطلب أولوية التوصيل من السوبر ماركت من خلال موقع دعم الاحتجاب، www.gov.uk/coronavirus-shielding-support قبل 31 مارس. لن تتمكن من التسجيل باستخدام هذا الموقع بعد منتصف ليل 31 مارس.

يمكنك الاستمرار في مطالبة الأصدقاء أو العائلة أو المتطوعين بتوصيل الأدوية لك.

لا يزال برنامج المتطوعين التابع لـ NHS متاحًا للمساعدة في دعم من يحتاجون إليه. يمكن للمتطوعين توصيل المشتريات والأدوية والإمدادات الأساسية الأخرى. اتصل بالرقم 0808 196 3646 بين الساعة 8 صباحًا و8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع لإحالة نفسك، أو قم بزيارة www.nhsvolunteerresponders.org.uk لمزيد من المعلومات. قد تكون هناك أيضًا خدمات تطوعية أو مجتمعية أخرى في منطقتك المحلية يمكنك الوصول إليها للحصول على الدعم.

إذا كنت بحاجة إلى رعاية ودعم إضافيين

من المهم أن تستمر في تلقي الرعاية والدعم اللذين تحتاجهما لمساعدتك على البقاء آمنًا وبصحة جيدة. يبذل مقدمو الرعاية الاجتماعية والخدمات الطبية قصارى جهدهم لضمان بقاء الخدمات مفتوحة وآمنة قدر الإمكان.

يجب أن تستمر في طلب الدعم من NHS لعلاج مشكلاتك الصحية الحالية. يمكنك الحصول على مجموعة من خدمات NHS من المنزل، منها طلب الوصفات الطبية المتكررة أو الاتصال بالاختصاصي الصحي من خلال استشارة عبر الإنترنت. لمعرفة المزيد قم بزيارة www.nhs.uk/health-at-home، أو قم بتنزيل تطبيق NHS. إذا كانت لديك حاجة طبية عاجلة، فاتصل بـ NHS 111، أو في حالة الطوارئ الطبية اتصل بالرقم 999.

من المهم أيضًا أن تعتني بصحتك العقلية. بادر بزيارة موقع Every Mind Matters للحصول على المشورة والخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها لدعم حالتك وصحتك العقلية أثناء هذا الوباء وبعده. يحتوي موقع Let's Talk Loneliness أيضًا على مجموعة متنوعة من النصائح والإرشادات والموارد الإضافية التي قد تجدها مفيدة.

إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم على رعايته يعاني من أزمة صحية عقلية، فنحن نحتك على التواصل مع اختصاصي صحي محلي فورًا. توفر صناديق الصحة العقلية التابعة لـ NHS خطوطًا هاتفية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لدعم الأشخاص من جميع الأعمار في الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها، عندما يحتاجون إليها.



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

يمكن لأي مقدم رعاية أو زائر يساعدك في تلبية احتياجاتك اليومية أن يستمر في زيارتك. يجب عليهم مواصلة اتباع [إرشادات التباعد الاجتماعي](#) عندما يكون الاقتراب الوثيق من الأشخاص مطلوبًا.

يمكنك أيضًا الحصول على دعم إضافي من مورّد الطاقة الخاص بك. تطلب الجهة التنظيمية، [Ofgem](#)، من مورّدي الطاقة الاحتفاظ بسجل للعملاء في ظروف معرضة للخطر، يُسمى سجل خدمة الأولوية. إذا كنت من المعرضين بشدة للإصابة سريريًا، يمكن إضافتك إلى هذا السجل. للحصول على معلومات حول كيفية الإضافة إلى السجل والخدمات الإضافية التي يمكن أن يوفرها لك مورّدك، يرجى زيارة موقع ويب [Ofgem](#).

تطلب الجهة التنظيمية، [Ofcom](#)، أيضًا من مقدمي خدمات الاتصالات دعم عملائهم المعرضين للخطر. للحصول على معلومات حول الخدمات الإضافية التي يمكن أن يوفرها لك مورّدك كعميل معرض للخطر، يُرجى زيارة موقع [Ofcom](#) على الإنترنت.