

إرشادات

لقاء الاهل والأصدقاء (COVID-19)

نصيحة بخصوص مقابلة الأصدقاء والعائلة بأمان.

من:

[مكتب مجلس الوزراء](#)

نشرت:

10 مايو 2021

تنطبق على:

إنجلترا

المحتويات

كيف ينتشر COVID-19
تقليل المخاطر عند مقابلة الأصدقاء والعائلة
الخطوة 3

اطبع هذه الصفحة

هناك انتشار مستمر لـ COVID-19 في إنجلترا ويستمر تحديد المتغيرات الجديدة المثيرة للقلق.

يجب أن تفكر في خطر الإصابة أو نقل COVID-19 لك وللآخرين قبل مقابلة أشخاص لا تعيش معهم. على الرغم من عدم وجود موقف يخلو من المخاطر، يمكنك اتخاذ خطوات لجعل مقابلة العائلة والأصدقاء أكثر أمانًا. تقلل اللقاحات (ولكن لا تقضي عليها) من فرص الإصابة بـ COVID-19 وانتقاله، وكذلك فرص الإصابة بأمراض خطيرة. باتباع هذه الخطوات، يمكنك المساعدة في حماية نفسك وأحبائك وأفراد مجتمعك.

كيف ينتشر COVID-19

من الممكن أن يكون لديك COVID-19 بدون أعراض. يمكنك نقل COVID-19 للآخرين حتى لو كانت لديك أعراض خفيفة فقط أو لا توجد أعراض على الإطلاق. حوالي 1 من كل 3 أشخاص مصابين بـ COVID-19 لا تظهر عليهم الأعراض، لذلك يمكن أن ينشر الفيروس للآخرين دون معرفة ذلك.

الطريقة الرئيسية لنشر COVID-19 هي من خلال الاتصال الوثيق مع شخص مصاب. عندما يتنفس شخص مصاب بـ COVID-19 أو يتحدث أو يسعل أو يعطس، فإنه يطلق جزيئات (قطرات ورذاذ) تحتوي على الفيروس المسبب لـ COVID-19. يمكن لشخص آخر أن يتنفس هذه الجزيئات.

يمكن أيضًا أن تتلوث الأسطح والممتلكات بـ COVID-19، عندما يسعل الأشخاص المصابون أو يعطسون بالقرب منهم أو إذا لمسوها.

إذا كنت مصابًا بـ COVID-19، فهناك خطر يتمثل في انتشار الفيروس على الأسطح مثل الأثاث أو المقاعد أو مقابض الأبواب، حتى إذا لم تلمسها مباشرة.

قد يصاب الشخص التالي الذي يلمس هذا السطح بعد ذلك.

تقليل المخاطر عند مقابلة الأصدقاء والعائلة

يجب على أي شخص لديه أعراض COVID-19 أو نتيجة اختبار إيجابية البقاء في المنزل والعزل الذاتي على الفور. هذا لأنك قد تنقل العدوى للآخرين. قد يتم تغريمك إذا لم تقم بالعزل الذاتي بعد إخطار من NHS Test and Trace. [ابق في المنزل](#) طوال فترة العزلة الكاملة ولا تدعو الزائرين إلى منزلك أو حديقتك. إذا كانت لديك أعراض COVID-19، فقم بالترتيب لإجراء [اختبار PCR](#) لو لم تقم بإجراء واحد بالفعل.

حاليًا، يمكنك مقابلة ما يصل إلى ستة أشخاص أو أسرة واحدة أخرى في الهواء الطلق (تتضمن الأسرة مجموعة دعم مرتبطة). بدءًا من الخطوة 3 - في 17 مايو - ستتمكن من مقابلة ما يصل إلى 30 شخصًا في الهواء الطلق، وما يصل إلى ستة أشخاص أو أسرة واحدة أخرى في الداخل. [هناك بعض الإعفاءات لبعض الدورات](#). يجب ألا تتفاعل مع أي شخص خارج مجموعتك (من 30 شخصًا في الهواء الطلق أو ستة أشخاص في الداخل).

يجب أن تبقى بعيدًا عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم بمسافة مترين قدر الإمكان، أو إذا كنت لا تستطيع البقاء على بعد مترين فمترًا واحدًا مع اتخاذ احتياطات إضافية (مثل ارتداء الكمامات) بينما نمضي قدمًا في خارطة الطريق وبما أن التطعيم يحمي المزيد من السكان، سينتقل التركيز من القواعد الحكومية إلى المسؤولية الشخصية. لذلك بدلاً من إرشادك إلى الابتعاد عن أي شخص لا تعيش معه بمسافة مترين، سيتم تشجيعك على توخي الحذر والنظر في المخاطر.

الخطوة 3

اعتبارًا من 17 مايو، إذا كنت تقابل الأصدقاء والعائلة، يمكنك اتخاذ قرار شخصي بشأن ما إذا كنت تريد الابتعاد عنهم، ولكن لا يزال يتعين عليك توخي الحذر. تنطبق هذه النصيحة على الجميع، بما في ذلك الأشخاص [المعرضون للخطر](#) [الشديد سريريًا](#) والنساء الحوامل، باستثناء المقيمين في دور الرعاية حيث تنطبق إرشادات منفصلة.

ينتشر COVID-19 بشكل رئيسي بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (في نطاق مترين). كلما ابتعدت عن الآخرين، وكلما قل الوقت الذي تقضيه على اتصال وثيق معهم، قل احتمال إصابتك بـ COVID-19 ونقله إلى الآخرين. الاتصال الوثيق، بما في ذلك العناق، يزيد من خطر انتشار COVID-19.

هناك إجراءات يمكنك اتخاذها لتقليل فرصة انتشار COVID-19 والمساعدة في الحفاظ على سلامتك أنت وأحبائك. وهذا يتضمن:

- **الالتقاء بالخارج** - عندما يكون الناس في الخارج وبعُدوا جسديًا عن بعضهم البعض، فإن الجزيئات التي تحتوي على الفيروس المسبب لـ COVID-19 تنفجر بعيدًا مما يقلل من احتمالية استنشاقهم من قبل شخص آخر.
- **إذا التقيت بالداخل، فتأكد من أن المكان جيد التهوية. افتح النوافذ والأبواب،** أو اتخذ إجراءات أخرى للسماح بدخول الكثير من الهواء النقي. إن جلب الهواء النقي إلى الغرفة وإزالة الهواء القديم الذي قد يحتوي على جزيئات فيروسية يقلل من فرصة انتشار COVID-19. كلما زاد الهواء النقي الذي تم إدخاله إلى الداخل، زادت سرعة إزالة أي فيروس محمول بالهواء من الغرفة.
- **خذ اللقاح عندما يُعرض عليك، وشجع الآخرين على ذلك أيضًا.** تقلل اللقاحات (ولكن لا تقضي عليها) من فرص الإصابة بـ COVID-19 وانتقاله، وكذلك فرص الإصابة بأمراض خطيرة. ضع في اعتبارك ما إذا كنت قد تم تطعيمك أنت وأحبائك وما إذا كان هناك وقت حتى يبدأ اللقاح مفعوله قبل الاتصال عن قرب.
- **تذكر أن بعض الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأعراض خطيرة من COVID-19.** تكون مخاطر COVID-19 وبالتالي الاتصال الوثيق أكبر لدى بعض الأشخاص أكثر من غيرهم، على سبيل المثال لأنهم ضعفاء للغاية سريريًا أو حوامل أو كبار في السن. على سبيل المثال، قد تختار عدم الاتصال الوثيق مع قريب مسن في هذه المرحلة، خاصة إذا لم يتم تطعيم أحدهما أو كلاهما.

- **قلل من عدد الأشخاص الذين كنت على اتصال وثيق بهم ومن مدة الاتصال.** كلما زاد عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم عن كثب - خاصة إذا كانوا من أسر مختلفة - زادت فرص إصابتك بـ COVID-19 أو نقله إليك. تزيد فترات الاتصال الوثيق الأطول من خطر انتقال العدوى، لكن تذكر أنه حتى الاتصال القصير يمكن أن ينشر COVID-19 ولا يوجد شيء مثل فترة آمنة تمامًا للاتصال الوثيق.
- **اخضع للفحص مرتين في الأسبوع،** حتى لو لم تكن لديك أعراض. حوالي 1 من كل 3 أشخاص مصابين بـ فيروس كورونا لا تظهر عليهم الأعراض، لذلك يمكن أن ينشر الفيروس للآخرين دون معرفة ذلك. سيساعد الاختبار المنتظم في تقليل المخاطر، خاصة قبل مقابلة أشخاص من خارج أسرتك. يمكنك [طلب اختبارات منزلية مجانية](#) لك ولأحبائك تعطي نتائج في 30 دقيقة.
- **اغسل يديك ونظف الأسطح بانتظام لإزالة جزيئات الفيروس.**

يجب عليك دائمًا توفير مساحة للآخرين للحفاظ على مسافة بينهم إذا أرادوا ذلك.

تذكر أنه لا يُسمح لك بالتفاعل مع أي شخص خارج مجموعتك المكونة من ستة (أو أسرتين) في الداخل، أو خارج مجموعتك المكونة من 30 شخصًا في الهواء الطلق، ما لم يتم تطبيق استثناء.

في بعض الأماكن، ستكون هناك إرشادات محددة ستحتاج إلى اتباعها حتى عندما تكون مع الأصدقاء والعائلة. هذا مهم لتقليل خطر انتشار COVID-19 لأشخاص آخرين مثل الموظفين وغيرهم من أفراد الجمهور. يجب عليك دائمًا اتباع الإرشادات المرتبطة بالإعداد الذي تتواجد فيه (على سبيل المثال في أماكن التعليم أو الصحة أو الرعاية).

تستمر القواعد الآمنة لـ COVID، بما في ذلك متطلبات التباعد الاجتماعي، في التطبيق في مكان العمل وفي الشركات والأماكن العامة. لا تؤثر هذه الإرشادات على مسؤولية مالك الموقع في حساب عدد الأشخاص الذين يمكن استيعابهم مع التباعد الاجتماعي في المكان.