

# كيفية وقف انتشار فيروس كورونا (كوفيد -19)

## احم نفسك والآخرين

هذه الإرشادات موجهة للجميع للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد - 19) ونقله إلى الآخرين. اتباع هذه الخطوات ، سوف تساعد في حماية نفسك وأحبائك وأفراد مجتمعك.

إنه من الممكن الإصابة بكوفيد-19 بدون أعراض. يمكنك نقل كوفيد-19 للآخرين إذا كانت لديك أعراض خفيفة فقط أو حتى ان لم تكن لديك أعراض على الإطلاق.

الطريقة الرئيسية لنشر كوفيد-19 هي من خلال الاتصال الوثيق مع شخص مصاب. عندما يتنفس شخص مصاب بكوفيد-19 أو يتحدث أو يسعل أو يعطس ، فإنه يطلق جزيئات (قطرات وردنية) تحتوي على الفيروس المسبب لكوفيد-19. يمكن استنشاق هذه الجسيمات من قبل شخص آخر.

يمكن أيضًا أن تكون الأسطح والأغراض ملوثة بكوفيد-19 ، عندما يسعل الأشخاص المصابون أو يعطسون بالقرب منهم إذا لمسوها.

إذا كنت مصابًا بكوفيد-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.

حتى إذا حاولت تجنب الأشخاص الآخرين ، فلا يمكنك ضمان عدم تعرضك للفيروس. يمكن أن يساعد اتباع جميع الخطوات الواردة في هذا الدليل طوال الوقت ، حتى عندما تشعر بتحسن في منع انتشار COVID-19. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تعيش مع شخص [ضعيف للغاية سريريًا](#).

## حافظ على المسافة

يجب أن تفكر في خطر الإصابة بـ COVID-19 عليك أو نقله وللآخرين، قبل مقابلة أشخاص لا تعيش معهم. على الرغم من عدم وجود موقف خالي من المخاطر ، لتقليل خطر انتشار COVID-19 ولجعل لقاء العائلة والأصدقاء أكثر أمانًا ، يجب عليك:

- البقاء على بعد مترين على الأقل من الأشخاص الذين لا تعيش معهم أو ليسوا في فقاعة الدعم الخاصة بك
- قلل من عدد الأشخاص الذين تتصل بهم اتصال وثيق بهم ومدة الاتصال
- قلل من الوقت الذي تقضيه في المناطق المزدحمة حيث قد يكون من الصعب الحفاظ على مسافة اجتماعية
- تجنب الاتصال المباشر والاتصال وجهاً لوجه مع الأشخاص الذين لا تعيش معهم
- ابق على بعد مترين على الأقل من أي شخص يزور منزلك لأسباب تتعلق بالعمل مثل عامل نظافة أو تاجر يقوم بعمل أساسي أو عاجل

إذا كنت تقابل الأصدقاء والعائلة ، فلا يزال يتعين عليك توخي الحذر ، حتى لو كنت تشعر بأنك بحالة جيدة. يمكنك نقل كوفيد-19 للآخرين إذا كانت لديك أعراض خفيفة فقط أو حتى ان لم تكن لديك أعراض على الإطلاق.

تذكر أن بعض الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض خطير من جراء COVID-19 وأي اتصال وثيق بهم يمثل خطراً أكبر عليهم. على سبيل المثال ، الأشخاص [سيرياً ضعفاء للغاية](#) أو أولئك الذين لم يتم تطعيمهم.

إرشادات إضافية حول [لقاء الأصدقاء والعائلة](#) متوفرة.

## لماذا الحفاظ على مسافة آمنة أمر مهم

ينتشر COVID-19 بشكل رئيسي بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (في نطاق مترين). إن فترات الاتصال الوثيق الأطول تزيد من خطر انتقال العدوى ، ولكن حتى الاتصال القصير يمكن أن ينشر COVID-19.

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.

## تذكر أساسيات النظافة الجيدة

بغض النظر عن مكانك أو ما تفعله ، فإن اتباع القواعد الأساسية للنظافة الجيدة سيساعد في حمايتك وحماية الآخرين من كوفيد-19. وهذه هي:

- غسل يديك
- تنظيف محيطك
- تغطية أنفك وفمك عند السعال والعطس

## اغسل يديك

اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين بانتظام طوال اليوم. يجب أن تغسل يديك بعد السعال والعطس ونفث أنفك وقبل أن تأكل أو تتعامل مع الطعام. اغسل يديك بعد ملامسة الأسطح التي لمسها العديد من الآخرين ، مثل المقابض والدرازين ومفاتيح الإضاءة ، والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات. إذا كان لا بد من مغادرة منزلك ، اغسل يديك بمجرد عودتك.

حيثما أمكن ، تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك. إذا كنت بحاجة إلى لمس وجهك (على سبيل المثال لبس أو خلع غطاء وجهك) ، اغسل أو عقم يديك قبل وبعد.

### لماذا غسل اليدين مهم

تلمس الأيدي العديد من الأسطح ويمكن أن تتلوث بالفيروسات. بمجرد تلوثها ، يمكن للأيدي نقل الفيروسات إلى عينيك أو أنفك أو فمك. من هناك ، يمكن للفيروسات أن تدخل جسمك وتصيبك.

إذا كنت مصابًا بكوفيد-19 ، فيمكنك نقل الفيروس من أنفك وفمك (عند السعال أو التحدث) إلى يديك وإصابة الأسطح التي تلمسها.

يؤدي غسل اليدين أو تعقيمهما إلى إزالة الفيروسات والجراثيم الأخرى ، لذلك تقل احتمالية إصابتك بالعدوى إذا لمست وجهك بعد استخدام الماء والصابون أكثر الطرق فعالية لتنظيف يديك ، خاصة إذا كنت تتسوخة بشكل واضح. يمكن استخدام معقم اليدين في حالة عدم توفر الماء والصابون.

### نظف محيطك

نظف الأسطح كثيرًا. انتبه بشكل خاص للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر ، مثل المقابض ومفاتيح الإضاءة وأسطح العمل والأجهزة الإلكترونية.

استخدم الأقمشة التي يمكن التخلص منها أو لفات الورق أو رؤوس الممسحة التي تستخدم لمرة واحدة لتنظيف جميع الأسطح الصلبة والأرضيات والكراسي ومقابض الأبواب والتجهيزات الصحية - فكر في "موقع واحد ، مسح واحد ، في اتجاه واحد". يمكن التخلص من أية قطعة قماش أو لفافة ورق أو رؤوس ممسحة مستخدمة مع النفايات المنزلية المعتادة.

لا بأس من استخدام المنظفات المنزلية العادية عند التنظيف في منزلك. تتوفر المعلومات حول [التنظيف والتخلص من النفايات خارج منزلك](#).

## لماذا تنظيف محيطك مهم

ينتشر كوفيد-19 من خلال القطرات الصغيرة والهباء الجوي والاتصال المباشر. يمكن أن تتلوث الأسطح والممتلكات بكوفيد-19 عندما يلمسها الأشخاص المصابون بالعدوى أو يسعلون أو يتحدثون أو يتنفسون فوقها.

يمكن للفيروسات الموجودة على سطح ما أن تصيب شخصًا آخر إذا لامس السطح ثم لمس عينيه وأنفه وفمه. سيقلل تنظيف الأسطح من كمية التلوث وبالتالي يقلل من خطر الانتشار.

كلما قمت بالتنظيف، زادت احتمالية إزالة الفيروسات من سطح متلوث قبل أن تلمسه أنت أو أي شخص آخر.

## قم بتغطية أنفك وفمك عند 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 حمالة واغسل يديك على الفور.

## ما أهمية تغطية أنفك وفمك عند السعال والعطس

يزيد السعال والعطس من عدد القطرات والهباء الجوي التي يطلقها الشخص ، والمسافة التي يقطعها والوقت الذي يقضيه في الهواء.

سعال أو عطس شخص مصاب غير مغطى سيزيد بشكل كبير من خطر نقل العدوى للآخرين من حوله.

من خلال تغطية أنفك وفمك ، ستقلل من انتشار الرذاذ والهباء الجوي الذي يحمل الفيروس.

يمكنك العثور على المزيد من النصائح حول كيفية الحد من مخاطر الكوفيد-19 في منزلك على [GermDefence](#).

## استخدم غطاء الوجه

هناك بعض الأماكن التي يجب أن ترتدي فيها غطاء الوجه بموجب القانون.

يجب عليك أيضاً ارتداء غطاء للوجه في الأماكن الداخلية حيث قد يكون التباعد الاجتماعي صعباً وحيث ستتواصل مع أشخاص لا تقابلهم عادةً.

قد لا يكون ارتداء غطاء الوجه ممكناً في كل حالة أو لبعض الأشخاص **المعفيين**؛ يرجى الانتباه والاحترام لمثل هذه الظروف.

## لماذا ارتداء غطاء الوجه مهم

ينتشر كوفيد-19 عن طريق الهواء عن طريق الرذاذ والهباء الجوي الذي يتم زفيره من أنف وفم شخص مصاب عندما يتنفس أو يتحدث أو يسعل أو يعطس.

أفضل دليل علمي متاح هو أن ارتداء غطاء الوجه عند استخدامه بشكل صحيح يقلل من انتشار قطرات كوفيد-19، مما يساعد في حماية الآخرين. قد يقلل غطاء الوجه من انتشار الفيروس لدى أولئك الذين لا يعانون من الأعراض عن طريق تقليل كمية الفيروس التي يتم إطلاقها عندما يتحدثون ويتنفسون.

تهدف أغطية الوجه بشكل أساسي إلى حماية الآخرين من كوفيد-19 بدلاً ممن يرتديها وليست بديلاً للتباعد الاجتماعي وغسل اليدين بانتظام.

## السماح بدخول الهواء النقي (التهوية)

تأكد من السماح بدخول الكثير من الهواء النقي إلى منزلك عن طريق كشف فتحات التهوية وفتح الأبواب والنوافذ ، حتى ولو بكمية صغيرة لفترة قصيرة من الوقت. إذا كان لديك ساحة هواء (على سبيل المثال في حمامك أو مطبخك) ، اتركها تعمل لفترة أطول من المعتاد مع إغلاق الباب بعد أن يستخدم شخص ما الغرفة.

إذا كان شخص ما في المنزل يقوم بالعزل الذاتي ، فافتح نافذة في غرفته وأبق الباب مغلقاً لتقليل انتشار الهواء الملوث إلى أجزاء أخرى من المنزل. اترك النوافذ مفتوحة بالكامل لفترة قصيرة بعد مغادرة شخص يعمل في منزلك مثل عامل نظافة أو تاجر.

إذا كنت قلقاً بشأن الضوضاء أو الأمان أو تكاليف التدفئة ، فإن فتح النوافذ لفترات زمنية أقصر يمكن أن يساعد في تقليل خطر انتشار الفيروس. يمكن أن يساعدك ارتداء ملابس دافئة أو طبقات إضافية على الدفء. قد تتمكن من تغيير تصميم غرفتك بحيث لا تجلس بالقرب من تيارات الرياح الباردة من النوافذ أو الأبواب المفتوحة.

## ما أهمية السماح بدخول الهواء النقي

عندما يسعل شخص مصاب بكوفيد-19 أو يتحدث أو يتنفس ، فإنه يطلق قطرات ورذاذ يمكن أن يتنفسها شخص آخر. بينما تتساقط القطرات الكبيرة بسرعة على الأرض ، يمكن أن تظل القطرات الصغيرة والهباء الجوي المحتوي على الفيروس المسبب لكوفيد-19 معلقة في الهواء لبعض الوقت في الداخل ، خاصة إذا لم تكن هناك تهوية.

**التهوية** هي عملية استبدال هذا الهواء المشترك بهواء نقي من الخارج. كلما زادت تهوية المنطقة ، زاد الهواء النقي للتنفس ، وقل احتمال استنشاق الشخص للجسيمات المعدية.

## اخضع للفحص إذا كانت لديك أعراض

### كيف تحصل على الاختبار

أهم أعراض كوفيد-19 هي:

- سعال جديد أو مستمر
- ارتفاع بالحرارة
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية (فقدان حاسة الشم)

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض ، فانقر على [get a free NHS test](#) أو اتصل بـ 119 NHS لحجز اختبار كوفيد-19 مجانًا. يجب عليك الترتيب لإجراء اختبار حتى لو تم تطعيمك ضد كوفيد-19 أو إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 من قبل.

### لماذا إجراء الاختبار مهم

من المهم معرفة ما إذا كنت مصابًا بكوفيد-19 بحيث تبقى في المنزل وتعزل نفسك ولا تصيب الآخرين.

إن الاختبار الإيجابي يعني أنه يمكن التعرف على أي شخص قد تكون أعديتهم بالفعل (أولئك الذين كنت على اتصال بهم مؤخرًا) من خلال تتبع جهات الاتصال (الاتصال بأشخاص ربما كنت على [اتصال](#) بهم) ونصحهم بالعزل الذاتي. هذا إجراء مهم لوقف انتشار كوفيد-19.

لا نعرف بالضبط المدة التي تستغرقها المناعة بعد الإصابة بفيروس كوفيد-19 أو المدة التي ينتهي فيها مفعول التطعيم ، لذا من المهم أن يقوم أي شخص تظهر عليه الأعراض بترتيب الاختبار.

# اعزل نفسك إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية

اعزل نفسك فورًا إذا:

- ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 - يجب عليك عزل نفسك في المنزل أثناء ترتيب وانتظار نتائج الاختبار
- كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية

تشمل فترة العزل اليوم الذي بدأت فيه الأعراض (أو اليوم الذي أُجري فيه الفحص إذا لم تكن لديك أعراض) ، والأيام العشرة التالية الكاملة.

تعني العزلة الذاتية أنه يجب عليك [البقاء في المنزل](#) في جميع الأوقات وعدم الاتصال بأشخاص آخرين ، إلا في ظروف محدودة للغاية ، على سبيل المثال لطلب المساعدة الطبية. قد تضطر إلى الطلب من الآخرين ان يتسوقوا لك ، وقد تضطر إلى وضع خطط بديلة إذا كنت تدعم حاليًا شخصًا ضعيفًا. لا تدعو الزوار إلى منزلك أو حديقتك.

هناك [إرشادات إضافية لأولئك الذين ظهرت عليهم أعراض أو ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا ويعيشون مع شخص معرض للخطر سريريًا أو بعمر أكثر من 70 عامًا.](#)

## لماذا العزل الذاتي مهم

إذا طُلب منك عزل نفسك ، فذلك بسبب وجود خطر كبير من أن تنشر كوفيد-19 للآخرين ، حتى لو كنت تشعر أنك بصحة جيدة وليس لديك أعراض على الإطلاق. لذلك من المهم أن تتبع الإرشادات وتكمل الفترة الكاملة للعزلة الذاتية.

إذا كانت نتيجة اختبارك لكوفيد-19 إيجابية ، فيجب عليك عزل نفسك على الفور ولمدة العشرة أيام الكاملة التالية لأن هذه هي الفترة الزمنية التي يُرجح فيها انتقال الفيروس إلى الآخرين (الفترة المعدية).

# اعزل نفسك إذا كنت تعيش مع شخص ما أو كنت على اتصال بشخص مصاب بـ COVID-19

اعزل نفسك فورًا إذا:

- **تعيش مع شخص** ثبتت إصابته بكوفيد-19 أو لديه أعراض وينتظر نتيجة الاختبار - تشمل فترة العزلة الخاصة بك اليوم الذي بدأت فيه أعراض الشخص الأول في أسرتك (أو اليوم الذي تم فيه إجراء الاختبار إذا لم تظهر عليهم الأعراض) ، والأيام العشرة التالية كاملة
- كنت **مصدر اتصال** بشخص ثبتت إصابته بكوفيد-19 وهو ليس من أسرتك - تشمل فترة العزلة تاريخ آخر اتصال لك معه والأيام العشرة الكاملة التالية

**العزلة الذاتية** تعني أنك يجب عليك البقاء في المنزل في جميع الأوقات وعدم المغادرة ، إلا في ظروف محدودة للغاية ، على سبيل المثال لطلب المساعدة الطبية. لا تدعو الزوار إلى منزلك أو حديقتك. هناك المزيد من **التوجه بشأن العزلة الذاتية والدعم المتاح** لأولئك الذين يعزلون أنفسهم.

## لماذا تعد العزلة الذاتية أمرًا مهمًا إذا كنت تعيش مع شخص ما أو كنت على اتصال بشخص مصاب بفيروس كورونا

إذا كنت على اتصال (كنت على اتصال مؤخرًا بشخص ثبتت إصابته أو ظهرت عليه أعراض كوفيد-19) ، فيجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام كاملة بعد اتصالك بهذا الشخص.

يجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام لأن هذه هي المدة التي يمكن أن تستغرقها الإصابة بالعدوى بعد التعرض (فترة الحضانة).

إذا طلب منك عزل نفسك ، فذلك بسبب وجود خطر كبير من إصابتك بكوفيد-19 وقد تنشره للآخرين ، حتى لو كنت تشعر جيدًا وليس لديك أعراض على الإطلاق. لذلك من المهم اتباع الإرشادات وإكمال الفترة الكاملة للعزلة الذاتية.

# اللقاح

تقدم NHS حاليًا [لقاحات كوفيد-19](#) للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بتوعدك من كوفيد-19.

لقد ثبت أن اللقاحات تقلل من احتمالية الإصابة بالمرض بصورته الخطيرة ، لكننا لا نعرف حتى الآن ما إذا كانت تمنع انتشار كوفيد-19.

حتى لو تم تطعيمك ، فلا يزال بإمكانك نشر كوفيد-19 للآخرين.

للمساعدة في حماية أصدقائك وعائلتك ومجتمعك ، يجب أن تستمر في اتباع جميع النصائح المذكورة أعلاه حتى لو تم تطعيمك.

Withdrawn 19 July 2021