



حكومة المملكة المتحدة

NHS

Test and Trace

# كيف تختبر نفسك لفيروس كورونا (كوفيد-19) قبل أن تذهب إلى المستشفى



يناير ٢٠٢١ هذا دليل سهل القراءة

Arabic

## محتويات

الصفحة 3

المقدمة

1

الصفحة 6

حل مجموعة الأدوات قبل الاختبار

2

الصفحة 8

حجز مجموعة البريد السريع

3

الصفحة 10

الاستعداد للاختبار

4

الصفحة 11

مسحة الحلق

5

الصفحة 13

مسحة الأنف

6

الصفحة 15

احزم اختبارك

7

الصفحة 16

احصل على نتائج الاختبار

8

الصفحة 17

للمزيد من المعلومات

9

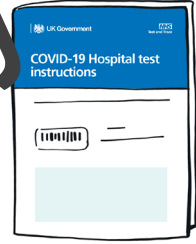
هذا الدليل من دائرة الصحة والرعاية الاجتماعية



دائرة الصحة  
والرعاية الاجتماعية

:التابعة للحكومة يخبرك

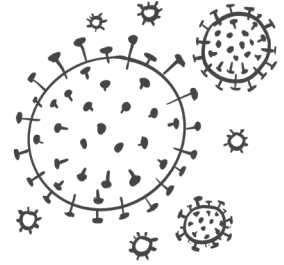
ماذا تفعل عندما تحصل على مجموعة  
لاختبار الخاصة بك



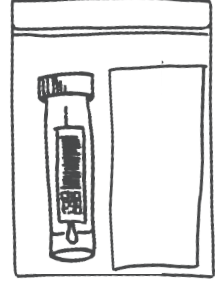
كيف تختبر نفسك لفيروس كورونا



فيروس كورونا مرض ينتشر في جميع أنحاء العالم  
يسميه الكثير من كوفيد- ١٩ الناس



لدينا اختبار لفيروس كورونا  
يمكنك إجراء الاختبار لنفسك  
عليك إجراء الاختبار ثم العزل لمدة ٣ أيام قبل  
الذهاب إلى المستشفى للتأكد من أنك لست مريضاً



عزل يعني

• يجب عليك البقاء في منزلك



• لا يمكنك الاقتراب من أشخاص آخرين

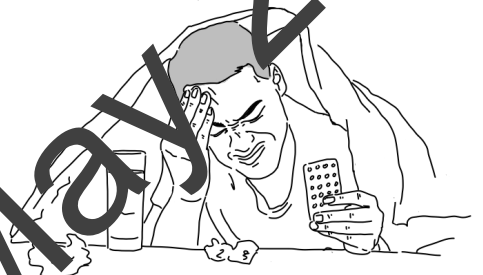


## ڤيروس كورونا

يمكن أن يكون لديك ڤيروس كورونا ولا تشعر  
بالمرض



بعض الناس مريض جدا به



## أعراض ڤيروس كورونا

قد تصاب بارتفاع في درجة الحرارة والسعال



قد لا تتمكن من تذوق أو شم الأشياء

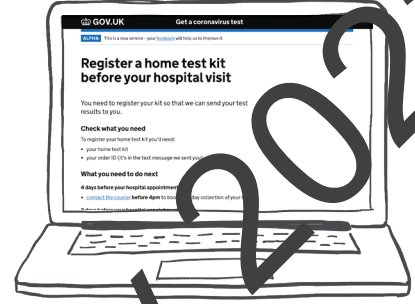
إذا كان لديك أي أعراض لڤيروس كورونا يجب  
عليك عزل ويمكّنك حجز اختبار



## سجل مجموعة الأدوات قبل الاختبار

2

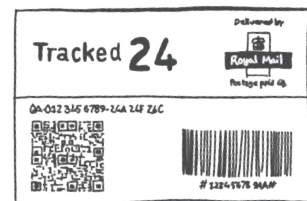
من المهم حقًا تسجيل اختبارك بمجرد الحصول على مجموعة أدواتك إذا لم تقم بالتسجيل، فلن تتمكن أنت والمستشفى من الحصول على نتائج الاختبار، وقد يتأخر الإجراء الخاص بك.



سجل اختبارك بزيارة هذا الموقع  
[www.gov.uk/register-hospital-test](http://www.gov.uk/register-hospital-test)

للتسجيل سوف تحتاج:

- معرف الطلب الخاص بك. يتكون من ١٠ أرقام. يمكنك أن تجد هذا في الرسالة
- الباركود الخاص بمجموعة الاختبار. يتكون من ١١ حرفًا ورقمًا. تحقق من وجود هذا الرمز الشريطي في الكتيب الخاص بك وصندوق الإرجاع.
- الرمز الشريطي (الباركود) لبريدك الملكي على ملصق الإرجاع المدفوع مسبقًا. يتكون من ١٣ حرفًا ورقمًا



## احجز مجموعة البريد السريع الخاصة بك

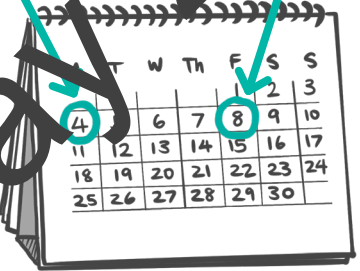
3

الناقل هو الشخص الذي يلتقط مجموعة الاختبار الخاص بك ويأخذها إلى المختبر



عليك أن تحجز ساعي البريد قبل 4 أيام من ذهابك إلى المستشفى

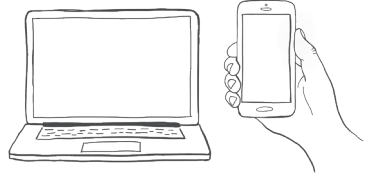
Book courier Hospital day



لحجز الناقل البريدي، قم بزيارة

[www.collections.royalmail.com](http://www.collections.royalmail.com)

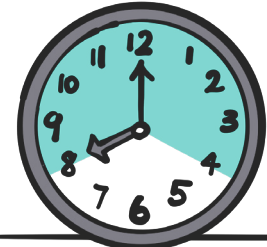
من 8 صباحًا حتى 6 مساءً، أو اتصل على 0511811 0800



ستحتاج إلى رمز البريد الملكي الخاص بك



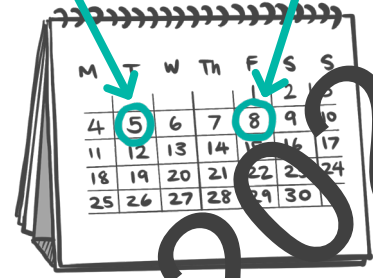
سيصل الساعي بين الساعة 8 صباحًا و 4 مساءً في اليوم التالي



8:00AM - 4:00PM

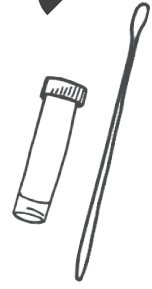
قم بإجراء الاختبار قبل ٣ أيام من ذهابك إلى  
المستشفى

Take test Hospital day

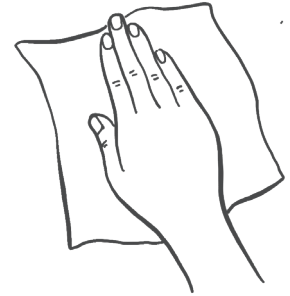


تحتاج إلى إجراء الاختبار وحزم مجموعة أدواتك قبل  
الساعة ٧ صباحًا في هذا اليوم، فهي جاهزة للشحن

الاختبار لا يدعو للقلق. سيكون سريعًا جدًا ولن يضر



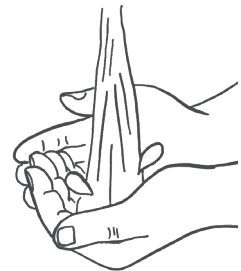
تنظيف وتطهير السطح.  
ثم أخى كل شيء من مجموعة الاختبار



إذا كنت تعاني من سيلان الأنف ، فستحتاج إلى تنظيف  
أنفك بمزيد قبل إجراء الاختبار



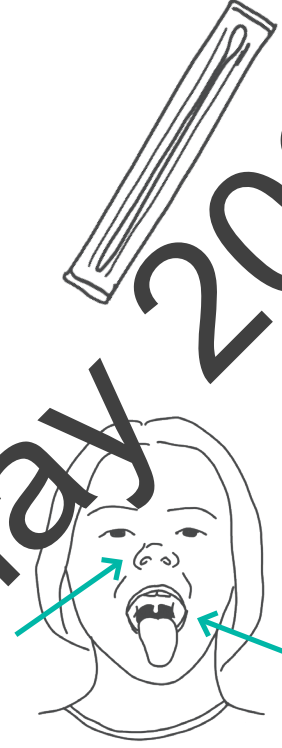
قبل إجراء الاختبار، اغسل يديك بالماء والصابون



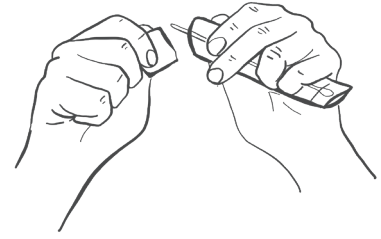


ستجري اختباراً من حلقك وأنفك باستخدام مسحة  
المسحة تشبه برعم قطن كبير

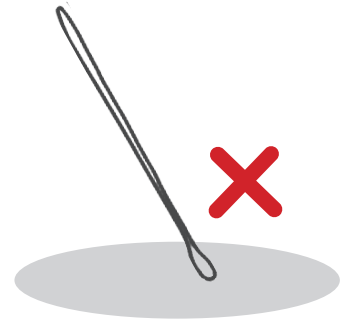
سوف تستخدم نفس المسحة لكل من حلقك وأنفك.  
إذا لم تتمكن من مسح حلقك، يمكنك مسح كلا  
الخيالين بدلاً من ذلك



افتح العبوة وأخرج المسحة برفق



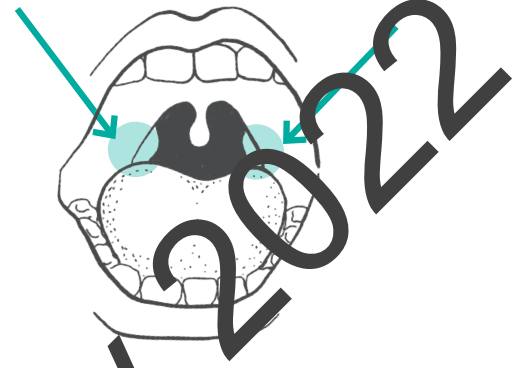
لا تدع طرف المسحة يلمس الأسطح الأخرى ولا  
فقد تختلط نتائجك



## مسحة الحلق

5

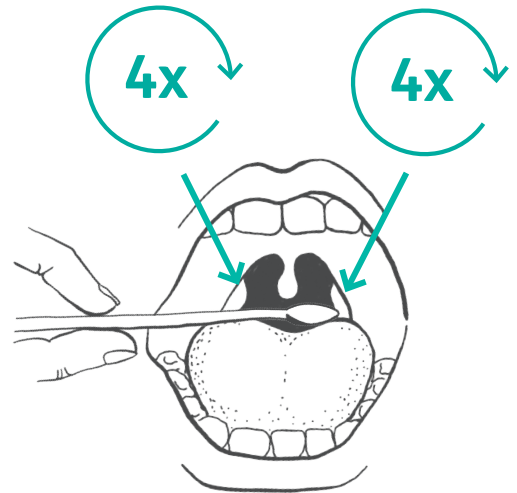
انظر داخل فمك وابحث عن اللوزتين. اللوزتان هي الأجزاء الرخوة في مؤخرة الحلق



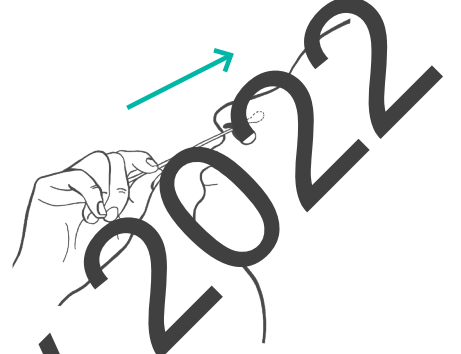
تحتاج إلى فتح فمك وإخراج لسانك. استخدم المسحة لأخذ عينة من حلقك



افرك المسحة برفق على الجزء الرخوة في مؤخرة الحلق 4 مرات على كل جانب. قد يكون الأمر مزعجاً بعض الشيء وقد يجعلك تتقيأ لكنهم لا يضر.



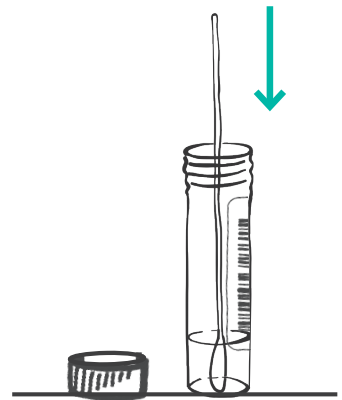
استخدم نفس المسحة لأخذ عينة من أنفك  
إذا تم ثقب أحد فتحتي أنفك، امسح فتحة الأنف الأخرى.  
ضع المسحة في فتحة أنفك وادفعها برفق لأعلى  
لن يضر ولن يذهب بعيداً



لف المسحة برفق لمدة ١٠ دائرة كاملة. هذا لن يضر  
ولكنه قد يكون غير مريح بعض الشيء  
إذا لم تقم بمسح حلقك، فقم الآن بمسح فتحة الأنف  
الثانية.



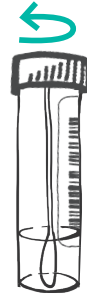
ضع المسحة في الأنبوب البلاستيكي  
الأنبوب البلاستيكي عبارة عن جرة صغيرة مملوءة بقليل  
من السائل تأكد من بقاء السائل في الأنبوب



قم بفك طرف العصا من الماسحة بحيث تلائم  
الأنبوب البلاستيكي دون ثني



قم بفك غطاء الأنبوب البلاستيكي مرة أخرى  
بإحكام والتحقق من تشغيله بشكل صحيح



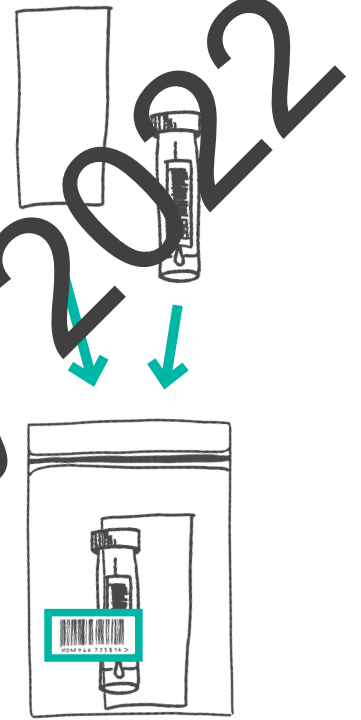
هذا كل شيء، أحسنت. أنت الآن بحاجة إلى التزامهم  
حتى يكون جاهزاً لتجميعه من شركتنا.



## احزم اختبارك

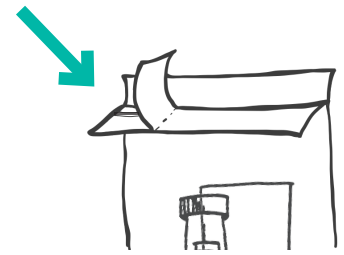
7

الضمادة الماصة هي قطعة صغيرة من القماش الناعم.  
ضع الأنبوب البلاستيكي والوسادة الماصة معًا في كيس مقاوم  
للتسرب

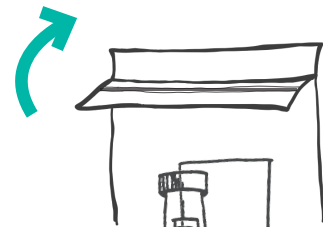


الكيس المقاوم للتسرب سيكون عليه رمز شريطي

دع بعض الهواء يخرج من الحقيبة.  
ثم انزع الشريط من أعلى الكيس. هناك منطقة مزجة تحتها



اضغط على الجزء العلوي من الكيس معًا لإغلاقه

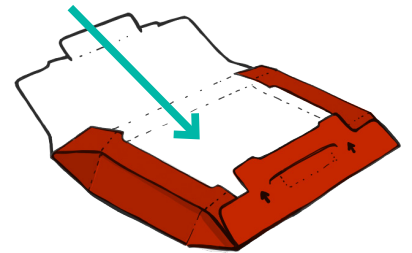
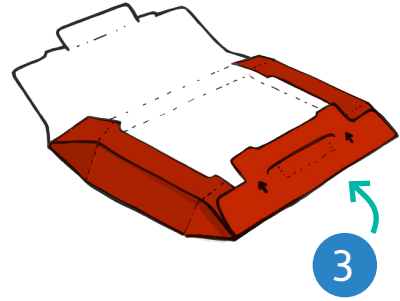
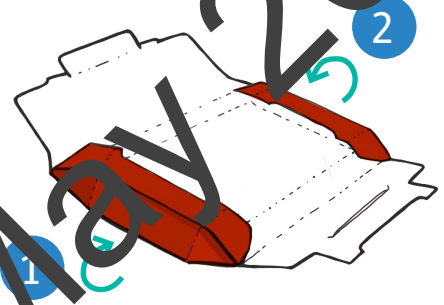
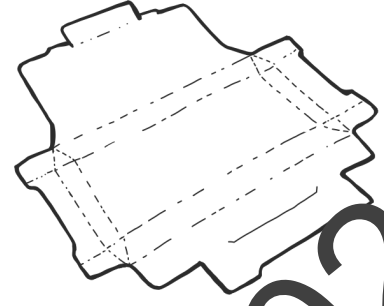


اصنع صندوق الكرتون

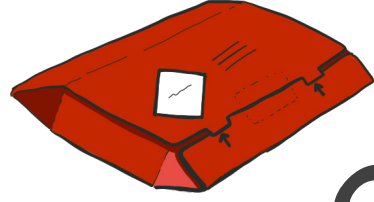
أولاً، قم بطي الجوانب باتجاه المركز

ثم قم بطي الجزء السفلي من الغطاء باتجاه  
المركز أعلى الجانبيين

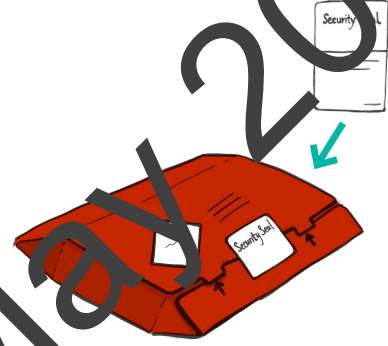
ضع الحقبة داخل صندوق الكرتون الخاص بك



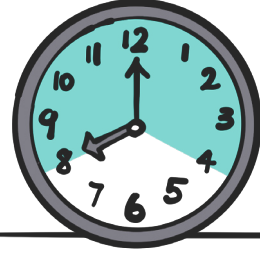
اطو الجزء العلوي من الغطاء وادفعه إلى الجزء السفلي لإغلاق الصندوق



قم بإغلاقه بختم الأمان



هذا كل شيء، أحسنت. الآن هو جاهز للبريد السريع سيأتي الساعي بين الساعة ٨ صباحًا و ٤ مساءً



8:00AM - 4:00PM

عندما يأتي الساعي، افتح بابك وضع صندوق الإرجاع بالخارج ثم أغلق الباب

سيأخذ الساعي صندوقك إلى معمل اختبار. إذا فانتك شركة الشحن الخاصة بك، فاتصل على ٠٨٠٠ ٠٥١١٨١١

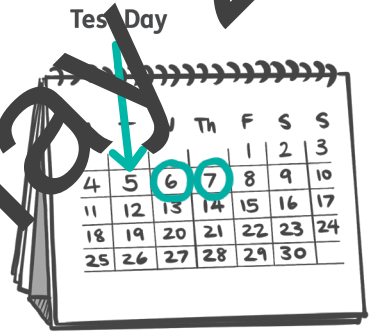


## 8 احصل على نتائج اختبارك

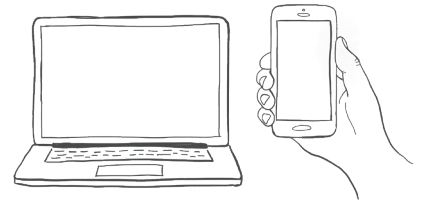
لن تعرف نتائج الاختبار على الفور. سيأخذ الساعي اختبارك إلى المختبر للاختبار



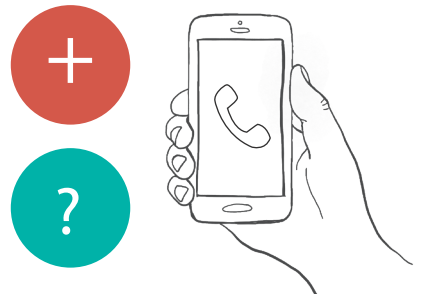
يجب أن تعزل نفسك حتى يوم ذهابك إلى المستشفى. سوف تضطر إلى انتظار نتائج الاختبار. قد يستغرق هذا يصل إلى يومين



سوف تحصل على نتائج الاختبار عن طريق الرسالة النصية. سيحصل مستشفاك أيضًا على نتائجك عبر البريد الإلكتروني

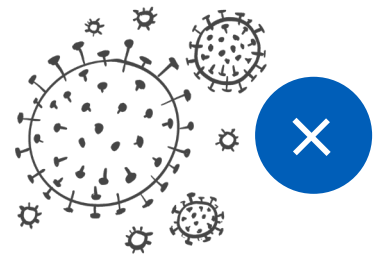


إذا كان الاختبار إيجابيًا أو غير واضح فاتصل بالمستشفى لتحدث عما يجب فعله بعد ذلك ،



إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية

فهذا يعني أن الاختبار لم يجد فيروس كورونا. يجب أن تستمر في العزل حتى تذهب إلى المستشفى





## مزيد من المعلومات

9

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فزو هذا

الموقع:

[www.gov.uk/government/  
publications/supported-living-  
services-during-coronavirus-  
covid-19](http://www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19)



إذا كانت لديك أي أسئلة حول اختبار فيروس كورونا،

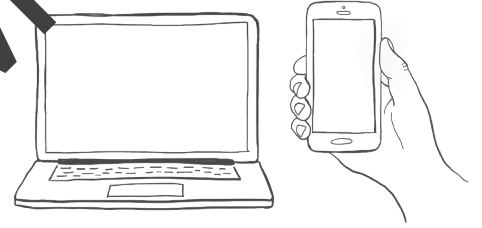
فاتصل بـ:

٠٨٠٠ ٠٥١١٨١١ إذا كنت تعيش في

إنجلترا أو ويلز أو أيرلندا الشمالية

٠٣٠٣ ٢٧١٣

إذا كنت تعيش في اسكتلندا



الخطوط مفتوحة من الساعة صباحًا حتى ١١ مساءً كل

يوم

إذا شعرت بسوء أو لم تتحسن بعد ٧ أيام:

• قم بزيارة الخدمة الصحية الوطنية

١١١ عبر الإنترنت على

[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

• أو اتصل بـ ١١١

