

دليل معلومات حول فيروس كورونا (Covid-19)

اللغة العربية / ARABIC

تستند هذه الارشادات على تعليمات ونصائح هيئة الصحة الوطنية *NHS* وهي مُوجّهة لكل المقيمين في المملكة المتحدة، بغض النظر عن بلدهم الأم

Version 5 [01.06.2020]



قائمة المحتويات

دليل المعلومات حول فيروس كورونا (Covid-19)

من هم الاشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا

كيف تحمي نفسك إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروس

نصائح وإرشادات العزل للأسر المُحتمل اصابتها بعدوى فيروس كورونا

كم المدة التي يتوجب اثنائها اتباع ارشادات العزل؟

متى يجب الاتصال بالرقم 111 الخاص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS؟

كيف اتصل بالرقم 111 الخاص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية؟

ما الذي سيحدث إذا كنت قلقا بخصوص وضع الهجرة الخاص بي؟

ماذا يمكن فعله للمساهمة في وقف انتشار فيروس كورونا؟

دليل معلومات حول فيروس كورونا (Covid-19)

مرض كورونا (اختصارا كوفيد-19) هو مرض جديد يُؤثر على الرئتين والمجاري التنفسية. ويحدث هذا المرض بسبب فيروس يسمى كورونا.

يتوجب على الجميع البقاء في المنزل قدر الامكان للمساعدة في وقف انتشار فيروس كورونا. ويشمل هذا الجميع من مختلف الأعمار – بمن فيهم أولئك الذين ليس لديهم أي أعراض أو حالات صحية أخرى. يمكنك مغادرة منزلك للأسباب التالية:

- للتسوق من المحلات التي سُمح لها ان تفتح اثناء الحظر بغية حصولك على الطعام والدواء ولكي تستلم الاعراض التي قمت بطلبها عن طريق الانترنت او الهاتف.
- لممارسة الرياضة (وإذا كنت من سكان إنجلترا لتقضي وقتا في الخارج) مع الحرص على بقاءك بعيدا مسافة مترين عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم بنفس البيت.
- لقضاء حاجاتك الطبية او التوجه للتبرع بالدم او تجنب أي مكروه او مرض لا سمح الله او بهدف الخروج لتقديم الرعاية او المساعدة للأشخاص الذين هم بوضع هش (مثل كبار السن).
- للسفر والتوجه من وإلى مكان العمل - وهذا فقط ان تعذر قيامك بالعمل انطلاقا من مسكنك.

إذا ظهرت عليك الاعراض التالية:

- درجة حرارة عالية – كأن تشعر بحرارة عند تلمس صدرك او ظهرك
- نوبة سعال حديثة ومستمرة - كأن تبدأ بالسعال بشكل متكرر ومتواتر
- فقدان أو تغيير في حاسة التذوق أو الشم لديك- كأن تفقد القدرة على شم أو تذوق الأشياء، أو ان تختلف رائحة أو طعم الاشياء عن ما هو معتاد

فيجب عليك البقاء في المنزل واتباع ارشادات العزل للأسر المحتمل اصابتها بعدوى فيروس كورونا.

يرجى الانتباه الى مايلي:

- التجمعات في الأماكن العامة مُقيدة ومحدودة – يُسمح لسكان إنجلترا او ايرلندا الشمالية بالاجتماع ضمن مجموعات لا تزيد عن ستة اشخاص من بيوت مختلفة.
 - يُسمح لسكان ويلز بالاجتماع مع افراد اسرة واحدة أخرى شريطة ان يكونوا من سكان ذات المنطقة (ضمن قطر خمسة اميال)
 - يُسمح لسكان إسكتلندا بالاجتماع بين افراد من عائلتين مختلفتين مالم يزد العدد عن ثمانية اشخاص
 - يجب ان تتم هذه الاجتماعات او اللقاءات خارج المنزل او في الحديقة مع الحرص على الحفاظ على التباعد الاجتماعي بين الأشخاص بمسافة مترين على الأقل.
- من المهم اتباع هذا التوجيهات والافقد تتعرض للغرامة اذا خالفت هذه التعليمات.
- ستقوم اجهزة الشرطة ومسؤولي الهجرة والجيش بتطبيق تدابير الصحة العامة هذه، بالإضافة إلى ضمان توصيل المواد الغذائية وغيرها من الضروريات إلى الأشخاص المستضعفين الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس.
- بسبب فيروس كورونا، سيتم تعليق اجراء التبليغ كشرط لكفالة الهجرة بشكل مؤقت (يعني التوقيع لدى مراكز الهجرة). سنتلقى رسالة نصية قصيرة تحتوي على تفاصيل تاريخ التبليغ التالي. لمزيد من المعلومات حول التغييرات في نظام اللجوء، الرجاء زيارة هذا الرابط:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

من هم الاشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا

يمكن لفيروس كورونا أن يتسبب بالمرض الشديد لأي شخص، ولكن هناك بعض الأشخاص ممن هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروس. على سبيل المثال، قد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا إذا:



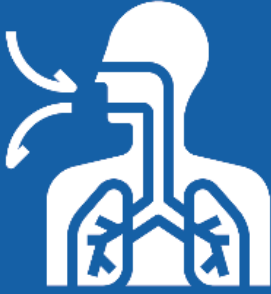
قمت بعملية زرع عضو



كنت خاضع لأنواع معينة من
علاجات السرطان



كان لديك سرطان الدم أو سرطان
نقي العظام، مثل اللوكيميا



كانت مصاب بمرض رئوي حاد،
مثل التليف الكيسي أو الربو الحاد



كانت لديك حالة تجعلك أكثر
عرضة للإصابة بالعدوى



كنت ممن يأخذون أدوية تضعف
جهاز المناعة



الحوامل ومع مرض قلب خطير

إذا كنت تعتقد أنك تندرج ضمن إحدى هذه الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا ولم تتلق خطاباً من فريق الرعاية الصحية الخاص بك بحلول يوم الأحد 29 مارس 2020 أو لم يتم الاتصال بك من قبل طبيبك، فعليك مناقشة أي مخاوف لديك مع طبيبك العام أو طبيب المستشفى. إذا لم يكن لديك طبيب عام، فالرجاء الاتصال بمنظمة اطباء العالم فرع بريطانيا DOTW UK للحصول على الدعم على

رقم: **08081647686** (هذا رقم مجاني) أو التواصل عبر البريد الإلكتروني: **clinic@doctorsoftheworld.org.uk**

كيف تحمي نفسك إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروس

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 مثل نوبة سعال جديدة ومستمرة أو إصابتك الحمى، فالرجاء طلب النصيحة الطبية بزيارة خدمة الصحة الوطنية NHS 111 على الإنترنت أو الاتصال بـ NHS 111. قم بذلك بمجرد ظهور أي من هذه الأعراض.

إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة بفيروس كورونا، فثمة أشياء إضافية يتوجب عليك القيام بها لتجنب الإصابة بهذا المرض مثل:

- لا تغادر المنزل - حتى لغرض التسوق أو جلب الدواء

○ إذا كنت من سكان إنجلترا أو أيرلندا الشمالية فبإمكانك قضاء بعض الوقت في الخارج مع أفراد اسرتك. أما إذا كنت وحيدا فبإمكانك الاجتماع مع شخص واحد فقط من خارج اسرتك - شريطة البقاء بعيدا مسافة مترين عن الآخرين.

○ إذا كنت من سكان ويلز فبإمكانك الخروج لممارسة الرياضة مع البقاء بعيدا مسافة مترين عن الآخرين

- تجنب حضور أي تجمعات (حتى مع الأصدقاء أو أفراد العائلة ضمن المنازل أو في الأماكن الخاصة)

- حافظ على مسافة تباعد لا تقل عن مترين (3 خطوات) عن الأشخاص الآخرين في منزلك قدر الإمكان

- تجنب الاقتراب من أي شخص مريض أو تظهر عليه أعراض فيروس كورونا

اطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران القيام بالتبضع أو جلب الأدوية لك. يجب أن يتركوها خارج بابك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على الإمدادات الأساسية مثل الطعام، يمكنك التسجيل للحصول على الدعم المخصص بفيروس كورونا عن طريق مايلي:

- إذا كنت تعيش في إنجلترا <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>

- إذا كنت تعيش في أيرلندا الشمالية <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>

- إذا كنت تعيش في اسكتلندا ، اتصل بالرقم 0800 111 4000

- إذا كنت تعيش في ويلز، فيجب أن يكون لديك تفاصيل الاتصال في رسالتك

الرجاء قراءة التوجيهات الكاملة حول اجراءات حماية نفسك إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا على موقع

الحكومة البريطانية على الانترنت <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>.GOV.UK

[protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19](https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19)

نصائح وإرشادات العزل للأسر التي يُحتمل اصابتها بعدوى فيروس كورونا



لا تتوجه الى العمل او المدرسة او عيادة الطبيب او الصيدلية او المستشفى



استخدم مرافق منفصلة أو قم بتنظيف المرافق بين كل استخدام



تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين



استخدم خدمة توصيل الطلبات (الدليفرى) سواء للطعام او الادوية



لا تستقبل اي ضيوف



نم لوحده في السرير إن أمكن



اغسل يديك بشكل منتظم



اشرب الكثير من الماء



خذ حبوب باراسيتامول للمساعدة بتخفيف الأعراض

الرجاء أن تقوم بطلب فحص لفيروس كورونا بمجرد ظهور أي اعراض عليك (يجب ان تقوم بالفحص خلال أول خمسة أيام):
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> عند تعبئة طلب الفحص سيطلب منك إعطاء تفاصيل التواصل الشخصية ويجب ان تعطي رقم الموبايل لكي يتم ارسال نتيجة الفحص لك برسالة نصية.

مزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع التالي:- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

كم المدة التي يتوجب عليّ اثنائها اتباع ارشادات العزل؟

- أي شخص تظهر عليه أعراض فيروس كورونا فيجب أن يبقى وينعزل في المنزل لمدة سبعة أيام على الأقل.
- إذا كنت تسكن مع أشخاص آخرين، يجب عليهم أيضا البقاء والانعزال في المنزل لمدة ١٤ يوما على الأقل لتفادي نشر العدوى خارج المنزل.
- لكن إذا ظهرت الأعراض لدى أحد القاطنين في المنزل، فيجب عليه الالتزام والانعزال في المنزل لمدة ٧ أيام ابتداء من أول يوم ظهرت فيه الأعراض حتى لو كان ذلك يعني التزام المنزل لمدة أطول من ١٤ يوم.
- إذا كنت ممن المقيمين مع شخص كبير بالسن عمره سبعين سنة وأكثر ويعاني من امراض مزمنة، أو كنت مع امرأة حامل، أو مع شخص يعاني من ضعف بجهاز المناعة، حاول أن تجد لهم مكانا آخر ليكثوا فيه مدة ١٤ يوم.
- إذا كان عليك الاستمرار بمشاركة السكن مع الآخرين، فيرجى تجنب الاقتراب من بعضكم البعض قدر الإمكان.

متى يجب الاتصال بالرقم 111 الخاص بهيئة خدمات الصحة الوطنية NHS؟

- اذا كنت تشعر بالمرض لدرجة عدم قدرتك على القيام بأي شيء حتى مشاهدة التلفزيون، استعمال الموبايل، أو النهوض من السرير
- اذا كنت تشعر بعدم القدرة على تحمل اعراض المرض في البيت
- اذا تدهورت حالتك الصحية
- اذا لم تتحسن اعراضك خلال مدة سبعة ايام

كيف اتصل بالرقم 111 الخاص بهيئة الخدمات الصحية؟

بإمكانك تصفح صفحة خدمة NHS 111 بخصوص فيروس كورونا على الانترنت - <https://111.nhs.uk/service/COVID-19/> لمعرفة مايجب فعله. ان لم يكن بوسعك الوصول الى الانترنت، فيرجى الاتصال بالرقم 111 (هذا الرقم مجاني). يمكنك طلب مترجم بلغتك الأصلية.

ما الذي سيحدث إذا كنت قلقا بخصوص وضع الهجرة الخاص بي؟

سيتم اعفاء الأجانب الزائرين لإنجلترا، بما في ذلك أي شخص يعيش في المملكة المتحدة بدون اذن، من دفع كلفة مايلي:

- اختبار فيروس كورونا (حتى لو أظهرت نتيجة الاختبار أنك خالي من الفيروس)
- علاج فيروس كورونا-إذا بدأت العلاج وأظهر الاختبار بعد ذلك بأنك لست مصابا به، فقد يتوجب عليك دفع كلفة العلاج من بعد معرفة نتيجة الاختبار.

لن يتم القيام التدقيق بوضع الهجرة الخاص بك اذا خضعت فقط لاختبار وعلاج [coronavirus](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus) ما يمكن فعله للمساهمة في وقف انتشار فيروس كورونا؟

- اغسل يديك بشكل متكرر باستخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل
- اتبع النصائح بشأن البقاء متيقظاً وبأمان
- حيث أمكن، استخدم قناع الوجه الواقي عندما تكون في مكان مغلق وحيث يصعب الحفاظ على مسافة 2 متر عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم، مثل وسائل النقل العام والمتاجر الصغيرة.

للمزيد من المعلومات:

- دليل هيئة الخدمات الصحية NHS على الانترنت: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- دليل منظمة الصحة العالمية <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>