

الأعراض

أهم أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) هي بدء ظهور أي مما يلي حديثاً:

- سعال جديد مستمر
 - ارتفاع درجة الحرارة
 - تغير حاسة التذوق أو الشم الطبيعية أو فقدها (الخشام)
- بالنسبة إلى معظم الأشخاص، سيكون فيروس كورونا (كوفيد-19) مرضاً خفيفاً. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، فيجب عليك البقاء في المنزل والترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بمرض كوفيد-19 – انتقل إلى [الاختبار](#) للترتيب.

ماذا نقصد بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) المحتملة أو المؤكدة؟

- العدوى المحتملة هي عندما يعاني الشخص من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) وينتظر حالياً نتيجة الاختبار.
- العدوى المؤكدة هي عندما يجري الشخص اختبار فيروس كورونا (كوفيد-19) وتكون نتيجة اختبار إيجابية.

الرسائل الأساسية

إذا كنت تعاني من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)، حتى إذا كانت خفيفة، أو كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية، فإن النصيحة الطبية الواضحة هي أن تعزل نفسك على الفور في المنزل لمدة 7 أيام على الأقل من بداية الأعراض. لا تذهب إلى عيادة ممارس عام أو صيدلية أو مستشفى. يجب عليك الترتيب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بمرض كوفيد-19 – انتقل إلى [الاختبار](#) للترتيب.

ضع في حسابك تنبيه الأشخاص الذين كنت على اتصال مباشر بهم خلال الـ 48 ساعة الأخيرة لإخبارهم بأنك تعاني من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19).

بعد نتيجة الاختبار الإيجابية، ستتلقى طلباً عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني أو هاتف لتسجيل الدخول إلى موقع الويب الخاص بخدمة "NHS للاختبار والتتبع (NHS Test and Trace)" وتقديم معلومات حول الأشخاص المخالطين في الفترة الأخيرة

بعد 7 أيام أو أكثر، إذا كنت لا تزال تعاني من أعراض أخرى غير السعال أو فقد حاسة الشم/التذوق، فيجب عليك الاستمرار في عزل نفسك حتى تشعر بالتحسن.

إذا كنت تعاني من السعال أو فقد حاسة الشم/التذوق فقط بعد 7 أيام، فأنت لا تحتاج إلى عزل نفسك، حيث يمكن أن تستمر هذه الأعراض لعدة أسابيع بعد زوال العدوى. راجع قسم [إنهاء العزل](#) أدناه لمزيد من المعلومات.

إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين وكنت أول شخص في الأسرة يعاني من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)، فيجب عليك البقاء في المنزل لمدة 7 أيام على الأقل. يجب على جميع أفراد الأسرة الآخرين الذين لا يزالون بصحة جيدة البقاء في المنزل وعدم مغادرته لمدة 14 يوماً. تبدأ فترة 14 يوماً من اليوم الذي مرض فيه أول شخص في الأسرة. يمكنك الاطلاع على [المخطط التوضيحي](#).

سيقل البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً إلى حد كبير من العدد الإجمالي للعدوى التي يمكن أن ينقلها أفراد أسرتك إلى الآخرين في المجتمع.

إذا بدأت الأعراض في الظهور على أي شخص آخر في الأسرة، فيجب عليه البقاء في المنزل لمدة 7 أيام على الأقل من وقت ظهور الأعراض، بغض النظر عن اليوم الذي يكون فيه من فترة العزل الأصلية التي تبلغ 14 يومًا. يحتوي قسم **إنهاء العزل** أدناه على مزيد من المعلومات، ويمكنك الاطلاع على **المخطط التوضيحي**.

إذا أصبت بأعراض، فيجب أن تبتعد عن أفراد أسرتك الآخرين قدر الإمكان. من المهم بشكل خاص أن تبتعد عن أي شخص تعيش معه في المنزل ويكون معرضًا للإصابة سريريًا أو معرضًا للإصابة بدرجة كبيرة سريريًا.

قلل من انتشار العدوى في منزلك عن طريق غسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية باستخدام الصابون والماء أو استخدام مطهر اليدين وتغطية الفم والأنف أثناء السعال والعطس.

إذا كنت تشعر أنه لا يمكنك التغلب على أعراضك في المنزل أو كانت حالتك تزداد سوءًا أو لم تتحسن الأعراض بعد 7 أيام، فاستخدم الخدمة الخاصة بفيروس كورونا (كوفيد-19). **NHS 111 online** إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فاتصل على **NHS 111**. للحالات الطبية الطارئة، اطلب 999.

إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في أي وقت بعد إنهاء الفترة الأولى من العزل (الذاتي أو المنزلي)، فيجب عليك اتباع الإرشادات نفسها المتعلقة بالعزل الذاتي مرة أخرى. يحتوي القسم أدناه (بعد إنهاء العزل الذاتي و/أو العزل المنزلي) على مزيد من المعلومات.

لمن تُوجه هذه الإرشادات؟

هذه الإرشادات موجهة إلى:

- الأشخاص الذين يعانون من أعراض عدوى فيروس كورونا (كوفيد-19)، الذين أجروا الاختبار وكانت النتيجة إيجابية
- الأشخاص الذين يعانون من أعراض قد تكون ناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)، وينتظرون نتيجة الاختبار، أو الذين لم يتم اختبارهم ولا يحتاجون إلى علاج في المستشفى، ويجب أن يبقوا في المنزل حتى يصبحوا بصحة جيدة
- الأشخاص الذين يعيشون في المنزل مع شخص يظهر عليه أعراض قد تكون ناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19).

هل سيتم عمل اختبار لأسرتي إذا كنا نعتقد أننا أصبنا بأعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

يجب على أي شخص يعاني من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) أن يعزل نفسه على الفور ويرتب لإجراء اختبار لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بمرض كوفيد-19 – انتقل إلى **الاختبار** للترتيب.

إذا ظهرت عليك أعراض، فقد ترغب في تنبيه الأشخاص الذين كنت على اتصال مباشر بهم خلال الـ 48 ساعة الأخيرة لإخبارهم بأنك قد تكون مصابًا بفيروس كورونا (كوفيد-19) ولكنك تنتظر نتيجة الاختبار. في هذه المرحلة، لا ينبغي لهؤلاء الأشخاص اللجوء للعزل الذاتي. لكن تنبيه هؤلاء الذين كنت على اتصال بهم يعني أنهم يمكنهم اتخاذ المزيد من الحيطة في ممارسة التباعد الاجتماعي والنظافة الجيدة لليدين وحماية الجهاز التنفسي. يمكن أن يكونوا أيضًا أكثر يقظة لأي أعراض قد تظهر عليهم.

سيتم إرسال الأشخاص الذين أثبت الاختبار إصابتهم بالفيروس رسالة نصية أو بريدًا إلكترونيًا أو مكالمة هاتفية تطلب منهم تسجيل الدخول إلى موقع الويب الخاص بخدمة "NHS للاختبار والتتبع"، وذلك لإنشاء حساب سري حيث يمكنهم تسجيل التفاصيل حول الأشخاص المخالطين في الفترة الأخيرة. إذا لم تتوفر لديك إمكانية الاتصال بالإنترنت، فسيتم الاتصال بك

هاتفياً من قبل منتبِع مخالطين يعمل في "خدمة NHS للاختبار والتتبع". سيتم التعامل مع المعلومات التي تقدمها بسرية تامة وستمكن "خدمة NHS للاختبار والتتبع" من الاتصال بهؤلاء الأشخاص وتزويدهم بالمشورة بشأن ما إذا كان يجب عليهم إجراء العزل الذاتي. سيساعد ذلك على وقف انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19). لن يتم إخبار الأشخاص الذين يتم الاتصال بهم عن هويتك، لكن من خلال تنبيههم بوقت ظهور الأعراض عليك لأول مرة، يمكنك المساعدة على التأكد من استعدادهم ليتم الاتصال بهم من قبل "خدمة الاختبار والتتبع".

لماذا يعد البقاء في المنزل أمراً مهماً جداً

من المهم جداً أن يبقى الأشخاص الذين يعانون من الأعراض التي قد تكون ناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) وأفراد أسرهم في المنزل. سيساعد البقاء في المنزل على منع انتشار الفيروس إلى العائلة والأصدقاء والمجتمع الأوسع نطاقاً، وخاصة المعرضين للإصابة سريريًا بدرجة كبيرة. إن السيطرة على انتشار الفيروس ستساعدنا على حماية NHS وإنقاذ الأرواح.

إذا كنت تعاني من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) وتعيش بمفردك، فيجب أن تبقى في المنزل لمدة 7 أيام على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض (انظر إنهاء العزل الذاتي أدناه). سيقلل ذلك من خطر إصابة الآخرين بالعدوى.

إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص في أسرتك من أعراض قد تكون ناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)، فيجب عليك تجنب الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان.

يجب على أفراد أسرتك الآخرين، بما فيهم أولئك الذين لا يعانون من أي أعراض، البقاء في المنزل وعدم مغادرته لمدة 14 يوماً. يجب ألا تخرج من المنزل حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، ويجب أن تتم ممارسة أي تمارين رياضية داخل منزلك. تبدأ فترة الـ 14 يوماً من اليوم الذي مرض فيه أول شخص في منزلك. هناك المزيد من المعلومات في قسم إنهاء العزل الذاتي أدناه.

سيقلل البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً إلى حد كبير من العدد الإجمالي للعدوى التي يمكن أن ينقلها أفراد أسرتك إلى الآخرين في المجتمع.

أثناء قيامك بالعزل الذاتي، تأكد من القيام بالأمور التالية

البقاء في المنزل

يجب أن تبقى أنت وكل أفراد أسرتك في المنزل. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة ولا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة.

يجب ألا يخرج أي شخص من المنزل حتى لشراء الطعام أو الضروريات الأخرى، ويجب أن تتم ممارسة أي تمارين رياضية داخل المنزل.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة على شراء مواد البقالة أو أغراض التسوق الأخرى أو إحضار الأدوية أو المشي مع الكلب، فيجب طلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة. أو يمكنك طلب التسوق عبر الإنترنت وطلب الأدوية عبر الهاتف أو الإنترنت. يجب ألا يدخل سائقو التوصيل إلى منزلك، لذا تأكد من أن تطلب منهم ترك الأشياء في الخارج لتأخذها.

Source: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection#symptoms>

تتوفر إرشادات إضافية حول الوصول إلى المواد الغذائية والمستلزمات الأساسية على [الوصول إلى المواد الغذائية والمستلزمات الأساسية](#).
إذا كنت غير قادر على العمل بسبب فيروس كورونا (كوفيد-19)، فيرجى الرجوع إلى [هذه الإرشادات من وزارة العمل والمعاشات](#) لمعرفة المزيد عن الدعم المتاح لك.

العيش مع الأطفال

ندرك أنه ربما لا يمكن تنفيذ كل هذه الإجراءات إذا كنت تعيش مع أطفال، لكن استمر في اتباع هذه الإرشادات قدر استطاعتك.

ما رأيناه حتى الآن هو أن الأطفال المصابين بفيروس كورونا (كوفيد-19) أقل تأثرًا. ومع ذلك، من المهم أن تبذل قصارى جهدك لضمان اتباع جميع أفراد أسرتك لهذه الإرشادات.

بالنسبة إلى من يعانون من صعوبات التعلم أو التوحد أو مرض عقلي خطير

نحن ندرك أنه ربما لن يمكن تنفيذ جميع تلك الإجراءات إذا كان لديك، أو لدى من تعيش معهم، حالات خطيرة مثل صعوبات التعلم أو التوحد أو أمراض عقلية خطيرة. يُرجى الحفاظ على اتباع هذه الإرشادات قدر استطاعتك، مع الحفاظ على بقائك وبقاء القريبين منك في وضع آمن وجيد بما يتماشى بصورة مثالية مع أي خطط رعاية حالية.

تجنب الاتصال المباشر بأفراد عائلتك الآخرين بأقصى قدر ممكن

إذا كانت لديك أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)، فمن المهم تقليل انتشار العدوى إلى الآخرين الموجودين في منزلك بأقصى قدر ممكن.

ينبغي أن تمكث في غرفة جيدة التهوية بها نافذة تطل على الخارج يمكن فتحها، وعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين في منزلك إذا كان ذلك ممكنًا. وأغلق الباب.

استخدم دورة مياه مستقلة عن باقي المنزل، إذا كان ذلك متاحًا. إذا اضطررت إلى مشاركة تلك المرايق، فيكون التنظيف الدوري مطلوبًا. إذا لم تتوفر دورة مياه مستقلة، فينبغي التفكير في وضع جدول للاغتسال أو الاستحمام. ينبغي أن تكون آخر من يستخدم هذه المرايق، وذلك قبل التنظيف التام لدورة المياه. ويجب عليك استخدام مناشف مختلفة عن تلك التي يستخدمها أفراد المنزل الآخرون، وذلك لأجل تجفيف نفسك بعد الاستحمام أو الاغتسال ولأغراض تنظيف اليدين.

يجب عليك تجنب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ أثناء وجود الآخرين بها. خذ وجبات الطعام إلى غرفتك لتناولها. واستخدم غسالة أطباق (إذا كانت متاحة) لتنظيف الأواني وأدوات المائدة التي استخدمتها وتجفيفها. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فاغسلها يدويًا باستخدام منظف وماء ساخن وجففها جيدًا باستخدام منشفة أطباق منفصلة.

إذا كان يعيش معك شخص معرض للإصابة سريريًا أو شخص معرض للإصابة بدرجة كبيرة سريريًا رتب لنقل أي شخص معرض للإصابة سريريًا أو معرض للإصابة بدرجة كبيرة سريريًا خارج منزلك، ليقم مع الأصدقاء أو العائلة خلال مدة العزل المنزلي، متى أمكن ذلك.

إذا تعذر عليك الترتيب لنقل الأشخاص المعرضين للإصابة خارج منزلك، فابتعد عنهم قدر الإمكان، من خلال اتباع الإرشادات الموجودة هنا. بالنسبة إلى الأشخاص المعرضين للإصابة سريريًا بدرجة كبيرة، يُرجى اتباع إرشادات الوقاية.

يجب دعم الأشخاص المعرضين للإصابة سريريًا أو المعرضين للإصابة بدرجة كبيرة لاتخاذ إجراءات وقائية لتقليل اتصالهم مع الأشخاص الآخرين في منزلك إلى أدنى حد، بغض النظر عما إذا كانت لدى الآخرين أعراض أو لا. ينبغي عليهم تقليل الوقت الذي يمضونه في المساحات المشتركة إلى أدنى حد مثل المطابخ ودورات المياه وأماكن الجلوس. ويجب تهوية أي مساحات مشتركة جيدًا.

يجب أن يستخدم الأشخاص المعرضون للإصابة سريريًا أو المعرضون للإصابة بدرجة كبيرة دورة مياه مستقلة عن باقي المنزل، إن استطاعوا. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فينبغي مراعاة وضع جدول لاستخدام دورة المياه للاغتسال، بحيث يستخدم الأشخاص المعرضون للإصابة سريريًا أو المعرضون للإصابة بدرجة كبيرة المرافق أولاً. ويجب عليهم استخدام مناشف مختلفة عن تلك التي يستخدمها أفراد المنزل الآخرون، وذلك لأجل تجفيف أنفسهم بعد الاستحمام أو الاغتسال وعند غسل أيديهم.

ينبغي لأفراد المنزل المعرضين للإصابة سريريًا أو المعرضين للإصابة بدرجة كبيرة أن يتناولوا وجبات الطعام في غرفهم الخاصة، إن استطاعوا. وإذا كان لديك غسالة أطباق، فاستخدمها لتنظيف الأواني وأدوات المائدة التي استخدمتها العائلة وتجفيفها. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فاعسلها باستخدام سائل التنظيف المعتاد وماء ساخن وجفها جيدًا. إذا استخدم الأشخاص المعرضون للإصابة سريريًا أو المعرضون للإصابة بدرجة كبيرة أدواتهم الخاصة، فتذكر استخدام منشفة أطباق مختلفة لتجفيف تلك الأدوات.

نتفهم أنه سيكون من الصعب على بعض الأشخاص عزل أنفسهم عن الآخرين في المنزل. ينبغي أن تبذل قصارى جهدك لاتباع هذه الإرشادات وأن يغسل جميع من في منزلك أيديهم دوريًا وأن يتجنبوا ملامسة أوجههم وينبغي تنظيف الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا.

غسل اليدين كثيرًا

نظف يديك باستمرار من خلال غسلهما بالصابون والماء لمدة 20 ثانية أو استخدام مطهر اليدين. سيساعد ذلك على حمايتك أنت والأشخاص الذين يعيشون معك. وهذه الطريقة من أكثر الطرق الفعالة لتقليل خطر نقل العدوى إلى الآخرين.

تغطية الأنف والفم عند السعال والعطس

غط فمك وأنفك بمنديل يُستخدم مرة واحدة عند السعال أو العطس. إذا لم يكن لديك منديل، فاعطس في ثنية مرفقك، وليس في يدك. تخلص من المنديل في كيس قمامة يُستعمل مرة واحدة واغسل يديك فورًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم مطهر اليدين.

إذا كان معك مقدم رعاية، فيجب عليه استخدام مناديل تُستعمل مرة واحدة لمسح أي مخاط أو بلغم بعد العطس أو السعال. ويجب عليهم أن يغسلوا أيديهم بالماء والصابون لمدة 20 ثانية.

كمامات الوجه

قد تساعد كمامة الوجه، عند استخدامها بشكل صحيح، على حماية الآخرين عن طريق تقليل انتقال فيروس كورونا (كوفيد-19).

إذا كانت هناك احتمالية لإصابتك بفيروس كورونا (كوفيد-19) أو كانت إصابتك به مؤكدة وكنت تعيش مع الآخرين، فيجب التفكير في استخدام كمامة وجه داخل منزلك عند قضاء وقت في الأجزاء المشتركة من المنزل، بالإضافة إلى تجنب الاتصال مع أفراد المنزل الآخرين قدر الإمكان. ما يزال يجب عليك المكوث في المنزل 7 أيام على الأقل من وقت بداية ظهور الأعراض ولا يغني ارتداء كمامة الوجه عن ذلك.

تتوفر مزيد من الإرشادات حول استخدام كمامات الوجه بالإضافة إلى تعليمات حول كيفية صنع كمامة الوجه الخاصة بك.

تنظيف النفايات والتخلص منها

استخدم المنتجات المنزلية المعتادة عند التنظيف، مثل المواد المنظفة والمبيضة، إذ إن تلك المواد ستكون فعالة للغاية للقضاء على الفيروس إن كان موجودًا على الأسطح. نظف الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا مثل مقابض الأبواب وأسوار الدرابزين وأجهزة التحكم عن بعد وأسطح الطاولات. يكون ذلك مهمًا خاصة إذا كان يعيش معك شخص معرض للإصابة سريريًا أو شخص معرض للإصابة سريريًا بدرجة كبيرة.

نظف دورة المياه المشتركة في كل مرة تستخدمها، من خلال مسح الأسطح التي لمستها على سبيل المثال.

يمكن وضع النفايات الشخصية (مثل المناديل المستخدمة) وملابس التنظيف التي تستخدم مرة واحدة داخل أكياس قمامة تُستخدم مرة واحدة وغلقها بشكل محكم. ويجب وضع تلك الأكياس داخل كيس آخر، وربطه بإحكام وإبقاؤه منفصلاً عن النفايات الأخرى. وينبغي وضع تلك الأكياس جانبًا مدة 72 ساعة على الأقل قبل وضعها في سلة النفايات الخارجية المعتادة الخاصة بمنزلك.

يمكن التخلص من النفايات المنزلية الأخرى كالمعتاد.

غسيل الملابس

لتقليل احتمالية نشر الفيروس في الهواء إلى أدنى حد، لا تنفض الملابس المتسخة.

اغسل الملابس بما يتوافق مع تعليمات الجهة المصنعة. يمكن غسل جميع الملابس المتسخة خلال دورة الغسل نفسها.

إذا لم يكن لديك غسالة، فانتظر 72 ساعة أخرى بعد انتهاء مدة عزلك حتى يمكنك أخذ الغسيل إلى مغسلة ملابس عامة.

لا تشارك المناشف، بما في ذلك مناشف اليد والأطباق.

لا تستقبل زوارًا في منزلك

لا تقم بدعوة زوار اجتماعيين، مثل الأصدقاء أو أفراد العائلة الآخرين، أو تسمح لهم بالدخول إلى منزلك. وإذا أردت التحدث إلى شخص ليس من أفراد منزلك، فاستخدم الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي.

إذا كنت تتلقى أنت أو أحد أفراد العائلة رعاية ضرورية في منزلك، فينبغي أن يستمر مقدمو الرعاية في الزيارة. وينبغي لمقدمي الرعاية اتباع [الإرشادات](#) ذات الصلة لتقليل خطر نقلك للعدوى.

إذا كانت لديك حيوانات أليفة في المنزل

في الوقت الحالي، توجد أدلة محدودة للغاية على إمكانية إصابة الحيوانات أو الحيوانات الأليفة المرافقة مثل الكلاب والقطط بفيروس كورونا (كوفيد-19).

ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-19) في المملكة المتحدة من خلال انتقاله من إنسان إلى آخر. ويوجد دليل ناشئ على إمكانية إصابة بعض الحيوانات بفيروس SARS-COV-2 (المسبب لفيروس كورونا (كوفيد-19)) بعد الاتصال الوثيق بالبشر المصابين. وفي الوقت الحالي، لا يوجد دليل على إمكانية نقل الحيوانات الأليفة للمرض إلى البشر.

ما يمكنك فعله لمساعدة نفسك على التعافي

اشرب الماء كي تحافظ على رطوبة جسمك دائمًا. ينبغي أن تشرب كمية كافية خلال اليوم حتى يكون البول ذا لون باهت وصافٍ.

يمكنك استخدام الأدوية التي يمكن تناولها دون وصفة طبية، مثل الباراسيتامول، لتساعد على معالجة بعض الأعراض لديك. استخدم تلك الأدوية وفقًا للتعليمات الموجودة على العلبة أو النشرة ولا تتجاوز الجرعة الموصى بها.

إذا احتجت أنت أو عائلتك إلى طلب مشورة طبية

اطلب رعاية طبية عاجلة إذا تفاقم مرضك أو مرض أحد الأشخاص في منزلك. إذا لم تكن الحالة طارئة، فاتصل بالخدمة الخاصة بفيروس كورونا (كوفيد-19). [NHS 111 online](#) إذا لم تكن لديك إمكانية الوصول إلى الإنترنت، فاتصل بخدمة الصحة الوطنية على NHS 111.

إذا كانت الحالة الطبية طارئة واحتجت إلى الاتصال بسيارة إسعاف، فاطلب 999 وأبلغ مسؤول أو عامل الاتصالات بأن لديك أو لدى قريبك أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19).

ينبغي عادة أن تُلغى جميع مواعيد الزيارات الروتينية الطبية أو لطبيب الأسنان أثناء مكوثك أنت وعائلتك في المنزل. إذا شعرت بالقلق أو طلب منك الحضور شخصيًا خلال فترة العزل المنزلي، فناقش هذا الأمر مع جهة التواصل الطبية الخاصة بك أولاً (مثل الممارس العام أو طبيب الأسنان أو المستشفى المحلي أو خدمة العيادات الخارجية) من خلال استخدام الرقم الذي قد وفروه.

الاهتمام بسعادتك أثناء المكوث في المنزل

نحن نعلم أن البقاء في المنزل مدة طويلة قد يكون أمرًا صعبًا ومحبطًا وموحشًا بالنسبة إلى بعض الأشخاص، وأنت أو غيرك من الأفراد المقيمين في المنزل قد تشعرين بالاكئاب. وقد يكون الأمر صعبًا بالأخص إن لم تكن تمتلك مساحة كبيرة أو إمكانية الوصول إلى حديقة.

من المهم تذكر أن تهتم بصحتك النفسية بالإضافة إلى صحتك البدنية وأن تحصل على الدعم إن كنت بحاجة إليه. ابقِ على تواصل مع عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو على وسائل التواصل الاجتماعي. هناك أيضًا مصادر للدعم والمعلومات التي من شأنها مساعدتك، مثل موقع [Every Mind Matters](https://www.everymindmatters.org/).

فكر في أشياء يمكنك فعلها أثناء قضاء وقتك في المنزل. الأشخاص الذين لزموا منازلهم مدة أسبوع أو أكثر شغلوا أنفسهم بأنشطة مثل الطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام. إن كنت في حالة جيدة بما يكفي، يمكنك القيام بتمارين خفيفة في المنزل.

يجد كثير من الأشخاص أنه من المفيد تذكير أنفسهم بسبب أهمية ما يقومون به. نأمل ألا يشعر أي من أفراد عائلتك بأكثر من الأعراض الخفيفة، ولكن بعض الأشخاص يتضررون بشدة من فيروس كورونا (كوفيد-19). ببقائك في المنزل، أنت تساعد على حماية أصدقائك وعائلتك وغيرهم من أفراد مجتمعك، كما تضمن عدم وجود ضغوط كثيرة على خدمة الصحة الوطنية NHS.

هناك عدة أشياء يمكنك فعلها لتسهيل فترة العزل الذاتي. وتتضمن:

- التخطيط مقدمًا والتفكير فيما ستحتاج إليه لتتمكن من البقاء في المنزل فترة العزل كاملة
- التحدث إلى مديرِك وأصدقائك وعائلتك لطلب مساعدتهم في الوصول إلى الأشياء التي ستحتاج إليها أثناء بقاءك في المنزل
- التفكير في كيفية الحصول على الطعام وغيره من المستلزمات، مثل الأدوية، التي ستحتاج إليها أثناء هذه الفترة والتخطيط لذلك
- أن تطلب من الأصدقاء أو العائلة توصيل أي شيء تحتاج إليه أو طلب المستلزمات عبر الإنترنت، ولكن تأكد من تركها خارج منزلك لتستلمها
- التأكد من البقاء على تواصل مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو من خلال مواقع التواصل الاجتماعي
- التفكير في أشياء يمكنك فعلها أثناء قضاء وقتك في المنزل الأشخاص الذين نجحوا في إكمال فترة بقاءهم في المنزل شغلوا أنفسهم بأنشطة مثل الطهي والقراءة والتعلم عبر الإنترنت ومشاهدة الأفلام
- التخطيط لمدة الـ 14 يومًا الكاملة، على تقويم متغير مثلاً، الذي يجده العديد من الأشخاص مفيداً. كما قد تجد أنه من المفيد التخطيط مقدمًا لما ستفعله إذا كانت حالة أحد الأفراد المقيمين في منزلك، على سبيل المثال، قد ازدادت سوءاً، كأن يعاني من صعوبة في التنفس
- تذكر أن ممارسة التمارين الرياضية قد تكون جيدة لصحتك، عندما تكون بحالٍ أفضل. ابحث عن محاضرات أو دورات عبر الإنترنت يمكنها مساعدتك على ممارسة التمرينات الخفيفة في منزلك

إذا كنتِ ترضعين أثناء إصابتكِ بالعدوى

لا يوجد دليل حاليًا يشير إلى إمكانية انتقال الفيروس عبر حليب الثدي. يمكن انتقال العدوى إلى الطفل بنفس الطريقة التي تنتشر بها إلى أي شخص على اتصال قريب بك. يشير الدليل الحالي إلى أن الأطفال المصابين بفيروس كورونا (كوفيد-19) يشعرون بأعراض أقل حدة بكثير من الأشخاص البالغين. إن فوائد الرضاعة الطبيعية تفوق أي مخاطر محتملة لانتقال الفيروس عبر حليب الثدي أو من خلال الاتصال القريب، ولكن ذلك سيكون قرارًا فرديًا ويمكن مناقشته مع القابلة أو الزائر الصحي أو الممارس العام عبر الهاتف.

إذا كنت أنت أو فرد من العائلة تقومون بإطعام الطفل حليب الأطفال أو الحليب الذي تم شفطه من الثدي، فيجب تعقيم الأدوات بحرص قبل كل استخدام. يجب عدم مشاركة الزجاجات أو مضخة الثدي مع شخص آخر.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على [موقع الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد](#).

إنهاء العزل الذاتي والعزل المنزلي

إنهاء العزل الذاتي

إن كنت قد عانيت من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19)، يمكنك إذاً إنهاء العزل الذاتي بعد 7 أيام والعودة إلى روتينك العادي إذا لم تكن تعاني من أعراض غير السعال أو فقدان حاسة الشم/التذوق. إذا كنت لا تزال تعاني من ارتفاع درجة الحرارة، فاستمر في العزل الذاتي حتى تعود درجة حرارتك إلى المعدل الطبيعي.

بعد 7 أيام، إذا كنت تعاني فقط من السعال أو الخشام (فقدان حاسة التذوق أو الشم أو تغيرها)، فلن تكون بحاجة إلى الاستمرار في العزل الذاتي. وذلك لأن السعال أو الخشام قد يستمران لعدة أسابيع بعد انتهاء العدوى. تبدأ فترة الـ 7 أيام من اليوم الأول الذي تمرض فيه.

إذا استمر شعورك بالمرض ولم تكن قد طلبت مشورة طبية بالفعل، فعليك استخدام [الخدمة الخاصة بفيروس كورونا \(كوفيد-19\) NHS 111 online](#). إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فاتصل على NHS 111. للحالات الطبية الطارئة، اطلب 999.

إنهاء العزل المنزلي

بعد 7 أيام، إذا تحسنت حالة أول شخص أصيب بالمرض ولم يعد يعاني من أعراض غير السعال أو فقدان حاسة الشم/التذوق، يمكنه العودة إلى روتينه العادي.

إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، فيجب على جميع الأفراد الذين يعيشون في المنزل والذين تظل حالتهم جيدة إنهاء عزلهم بعد 14 يومًا. تبدأ فترة الـ 14 يومًا هذه من اليوم الذي أصيب فيه أول شخص في المنزل بالمرض. من غير المرجح أن يكون أفراد المنزل الذين تظل حالتهم جيدة بعد 14 يومًا مصدرًا للعدوى.

إذا أصيب أحد أفراد المنزل بالمرض أثناء فترة الـ 14 يومًا، فعليه ترتيب إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان مصابًا بكوفيد-19 - انتقل إلى [الاختبار](#) للترتيب. إذا كانت نتيجة فحصه إيجابية، فعليه اتباع النصائح نفسها الموجهة إلى الأشخاص المصابين بأعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) - أي إنه بعد 7 أيام من بدء أعراضه، إذا شعر بالتحسن ولم يعد يعاني من أعراض غير السعال أو فقدان حاسة الشم/التذوق، فبإمكانه أيضًا العودة إلى روتينه العادي. ولكن، إذا كانت نتيجة فحصه سلبية، فعليه الاستمرار في ممارسة العزل كجزء من أفراد المنزل لمدة 14 يومًا كاملة. إذا أصيب شخص بأعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) في أواخر فترة العزل المنزلي لمدة 14 يومًا (على سبيل المثال، في اليوم العاشر أو بعده)، فلا حاجة إلى تمديد فترة عزل أفراد المنزل. الشخص المصاب بأعراض فيروس كورونا

Source: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection#symptoms>

المستجد (كوفيد-19) هو فقط من عليه البقاء في المنزل لمدة 7 أيام أخرى على الأقل، وعليه ترتيب إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان مصابًا بكوفيد-19 – انتقل إلى [الاختبار](#) للترتيب.

في نهاية فترة الـ 14 يومًا، يمكن لأي فرد من أفراد المنزل العودة إلى روتينه العادي ما لم يشعر بالمرض.

إذا لم يُظهر أي فرد من أفراد المنزل المصابين بأعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) أي علامات على التحسن ولم يكن قد طلب مشورة طبية بالفعل، فعليه استخدام [الخدمة الخاصة بفيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#). [NHS 111 online](#) إذا كان لا يملك اتصالاً بالإنترنت، فعليه الاتصال على [111NHS](#). للحالات الطبية الطارئة، عليه الاتصال بالرقم 999.

قد يستمر السعال أو الخشام (فقدان حاسة التذوق أو الشم أو تغييرها) لعدة أسابيع عند بعض الأشخاص، على الرغم من انتهاء العدوى. لا يعني استمرار السعال أو الخشام حاجة الشخص إلى الاستمرار في ممارسة العزل الذاتي لأكثر من 7 أيام.

بعد إنهاء العزل الذاتي و/أو العزل المنزلي

ما عليك فعله إذا أصبت بنوبة أخرى من أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19) بعد انتهاء الفترة الأولى من العزل الذاتي أو العزل المنزلي

إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في أي وقت بعد انتهاء الفترة الأولى من البقاء في المنزل (العزل الذاتي أو العزل المنزلي)، فيجب عليك اتباع الإرشادات نفسها المتعلقة [بالعزل الذاتي](#) مرة أخرى.

يعني ذلك أن عليك البقاء في المنزل لمدة 7 أيام على الأقل منذ بداية ظهور أعراضك إن كنت تعيش وحدك والترتيب لإجراء اختبار. إذا كنت تعيش مع أسرتك، فعليك البقاء في المنزل لمدة 7 أيام على الأقل منذ بداية ظهور الأعراض والترتيب لإجراء اختبار لنفسك، ويجب على جميع أفراد المنزل الآخرين البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا.

سيساعد ذلك على ضمان استمرارك في حماية الجميع في منزلك ومجتمعك من خلال تقليل انتشار العدوى.

إذا كنت قد أصبت من قبل بفيروس كورونا (كوفيد-19)، ثم أصبت بنوبة أخرى من الأعراض، فهل تحتاج إلى ممارسة العزل الذاتي مرة أخرى؟

إذا كنت قد أصبت بالفعل بفيروس كورونا (كوفيد-19) من قبل، فقد أصبحت لديك على الأرجح مناعة ضد المرض. ولكن لا يمكن ضمان حدوث ذلك في جميع الحالات، أو المدة التي ستدومها بالضبط.

إذا كنت قد أصبت بالفعل بفيروس كورونا (كوفيد-19) من قبل ثم ظهرت عليك الأعراض مرة أخرى، فعليك ممارسة العزل الذاتي لمدة 7 أيام على الأقل منذ بداية ظهور الأعراض وإجراء اختبار. إذا كنت تعيش مع أسرتك، فيجب على جميع أفراد المنزل الآخرين البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا.

Source: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection#symptoms>

إذا كنت قلقًا بشأن الأعراض الجديدة المحتملة لفيروس كورونا (كوفيد-19)، فاستخدم [الخدمة الخاصة بفيروس كورونا](#) (كوفيد-19). [NHS 111 online](#) إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فاتصل على NHS 111. للحالات الطبية الطارئة، اطلب 999.