

دليل معلومات حول فيروس كورونا (Covid-19)

اللغة العربية / ARABIC

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

Version 4.1 [18.05.2020]



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؟

مالذي سيحدث إذا كنت قلقا بخصوص وضع الهجرة الخاص بي؟

ماذا يمكن ان افعله لاساهم في وقف انتشار فيروس كورونا؟

دليل معلومات حول فيروس كورونا (Covid-19)

مرض فيروس كورونا (اختصاراً 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. يشمل هذا الأشخاص من جميع الأعمار – بمن فيهم أولئك الذين ليس لديهم أي أعراض أو حالات صحية أخرى. يمكنك مغادرة منزلك:

- للتسوق من المحلات التي سمح لها ان تفتح بغية الحصول على الطعام والدواء ولكي تستلم الاغراض التي قمت بطلبها عن طريق الانترنت او الهاتف.
- لممارسة الرياضة (او اذا كنت في إنجلترا لتقضي وقتاً في الخارج) مع التأكد من بقائك بعيداً عن مسافة مترين عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم.
- لقضاء احتياجاتك الطبية او التوجه للتبرع بالدم او للتجنب أي اصابات او مرض او لتهرب من أذى او خطر او تتوجه لتقديم الرعاية او المساعدة للأشخاص الذين هم بوضع هش (مثل كبار السن)
- للسفر والتوجه من وإلى مكان العمل - ولكن فقط إذا تعذر القيام بالعمل من المنزل

إذا ظهرت عليك الاعراض التالية:

- درجة حرارة عالية – كأن تشعر بحرارة عند لمس صدرك او ظهرك
- سعال جديد ومستمر - كأن تبدأ بالسعال بشكل متكرر ومتواتر
- فقدان أو تغيير في حاسة التذوق أو الشم لديك- كأن لا تستطيع شمّ أو تذوق أي شيء، أو ان تختلف رائحة أو طعم الاشياء عن المعتاد

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

يُمنع تجمّع أكثر من شخصين في الأماكن العامة - بما في ذلك التجمعات الدينية باستثناء الحالات التالية:

- إذا كان الجميع من قاطني نفس المسكن
- حضور الجنازات
- عندما يكون ذلك ضروريا لأغراض العمل أو للوفاء بالالتزامات القانونية
- إذا كنت من قاطني ويلز، او اذا انتقلت الى سكن آخر أو توجهت لمساعدة شخص بوضع هش أو هممت بتقديم مساعدة طارئة

من المهم اتباع هذا التوجيهات والا فقد يتم تغريمك لعدم الالتزام بالتعليمات.

قد تقوم اجهزة الشرطة وضباط الهجرة والجيش بتطبيق تدابير الصحة العامة، بالإضافة إلى ضمان توصيل المواد الغذائية وغيرها من الضروريات إلى الأشخاص المستضعفين من اولئك الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس.

بسبب فيروس كورونا، سيتم تعليق اجراء التبليغ كشرط لكفالة الهجرة بشكل مؤقت. سنتلقى رسالة نصية قصيرة تحتوي على تفاصيل تاريخ الإبلاغ 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



كان لديك مرض رئوي حاد، مثل
التليف الكيسي أو الربو الحاد



لديك حالة تجعلك أكثر عرضة
للإصابة بالعدوى



كنت ممن يأخذون أدوية تضعف
جهاز المناعة



كنتِ حامل ولديكِ حالة قلب خطيرة

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 أطباء 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 حالة سعال جديدة ومستمرة أو الحمى، فالرجاء طلب النصيحة الطبية باستخدام خدمة الصحة الوطنية NHS 111 على الإنترنت أو قم بالاتصال بـ NHS 111. افعل ذلك بمجرد ظهور الأعراض.

إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة بفيروس كورونا، فثمة أشياء إضافية يتوجب عليك القيام بها لتجنب الإصابة بذا المرض. وتشمل هذه الاجراءات:

- عدم مغادرة منزلك - لا يجب عليك الخروج للتسوق أو جلب الدواء أو ممارسة الرياضة
- لا تحضر أي تجمعات (بما في تلك مع الأصدقاء والعائلة في الاماكن الخاصة)
- ابتعد مسافة لا تقل عن مترين (3 خطوات) عن الأشخاص الآخرين في منزلك قدر الإمكان
- تجنب أي شخص مريض أو تظهر عليه أعراض فيروس كورونا

اطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران شراء حاجيات التسوق والأدوية 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 4000 111 0800

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

تمت نصيحة الجميع بشدة بالبقاء في المنزل في جميع الأوقات وتجنب أي اتصال مباشر وشخصي مع أي الآخرين لمدة لا تقل عن 12 أسبوعاً اعتباراً من تاريخ استلام هذه الرسالة.

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

الحكومة البريطانية على الإنترنت [https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-](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)

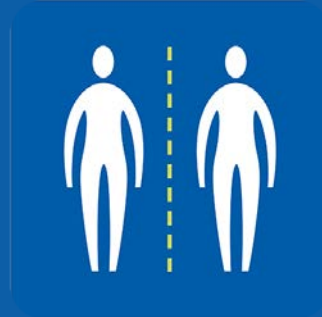
نصائح وإرشادات العزل للأسر التي يُحتمل إصابتها بعدوى فيروس كورونا



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



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



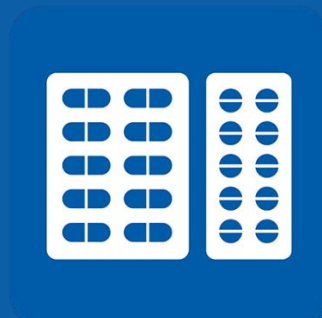
نم لوحدك في السرير إن أمكن



اغسل يديك بشكل منتظم



اشرب الكثير من الماء



خذ حبوب باراسيتامل للمساعدة بتخفيف الأعراض

لمزيد 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 لديه أعراض فيروس كورونا فيجب عليه البقاء والانعزال 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 انتشار 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 التزامه المنزل لمدة أطول من ١٤ يوم.
- إذا كنت تسكن مع شخص يزيد عمره عن ٧٠ سنة ويعاني من مرض مزمن، أو مع امرأة حامل، أو أي شخص يعاني من ضعف بجهازه المناعي، حاول أن تجد لهم مكانا آخر ليعيشوا لمدة 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 الخدمات الصحية الوطنية NHS؟

- إذا كنت تشعر بالمرض لدرجة عدم قدرتك على القيام بأي شيء مثل مشاهدة التلفزيون، استعمال الموبايل، أو حتى النهوض من السرير
- إذا كنت تشعر بعدم القدرة على تحمل أعراض المرض في البيت
- إذا تدهورت حالتك الصحية
- إذا لم تتحسن أعراضك خلال مدة سبعة أيام

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. إذا لم يكن بوسعك الوصول الى الانترنت، فيرجى الاتصال بالرقم 111 (هذا الرقم مجاني). يمكنك طلب مترجم بلغتك الأصلية.

مالذي سيحدث لي إذا كنت قلقا بخصوص وضع الهجرة الخاص بي؟

كل الخدمات المقدمة من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS بخصوص فيروس كورونا مجانية للجميع بصرف النظر عن وضع الهجرة في بريطانيا. هذا يتضمن أي فحوصات أو معالجة قد تتطلبها حتى لو كانت نتيجة الفحوصات سلبية. تم إبلاغ مستشفيات هيئة الخدمات الصحية الوطنية بعدم ضرورة إجراء تدقيق بحالة الهجرة للناس الذين يخضعون لفحوصات أو علاج لفيروس كورونا.

ماذا يمكن ان افعله لاساهم في وقف انتشار فيروس كورونا؟

- تأكد من غسل يديك بشكل متكرر باستخدام الصابون والماء وذلك 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>