

NHS COVID-19 أو تطبيق NHS TEST و TRACE أو NHS فايروس إذا أخبرت بالعزل الذاتي عن طريق NHS Test and Trace هذه النصيحة للأشخاص الذين طلب منهم البقاء في المنزل (عزل ذاتي) بواسطة تطبيق NHS COVID-19.

معلومة:

توجد نصيحة منفصلة حول:

NHS COVID-19 أو تطبيق NHS Test and Trace إذا لم يتم الاتصال بك من قبل يجب العزلة الذاتية وماذا تفعل متى إيجابية COVID-19 على تنبية جهات الاتصال القرية الخاصة بك إذا كانت نتيجة اختبار NHS مساعدة

عزل ذاتياً على الفور

أو تطبيق NHS Test and Trace إذا طلب منك العزل الذاتي بواسطة NHS COVID-19:

- اعزل نفسك على الفور •
- لا تغادر منزلك لأي سبب - إذا كنت بحاجة إلى طعام أو دواء ، اطلب عبر الإنترنت أو عبر الهاتف ، أو
- اطلب من الأصدقاء والعائلة توصيله في منزلك
- لا تستقبل زواراً في منزلك ، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة - باستثناء الرعاية الأساسية •
- حاول قدر الإمكان تجنب الاتصال بأي شخص تعيش معه
- لا يحتاج أي شخص تعيش معه وأي أشخاص في فقاعة الدعم الخاصة بك إلى عزل أنفسهم إذا لم تكن لديك أعراض

تشمل فترة العزلة الذاتية اليوم الذي كنت فيه على اتصال بالشخص الذي أثبتت إصابته بالفيروس والأيام العشرة التالية الكاملة.

، فحاول ترتيب إقامته مع الأصدقاء أو العائلة أثناء عزل COVID-19 إذا كنت تعيش مع شخص معرض لخطر أكبر من نفسك.

للأشخاص الذين تعيش معهم COVID-19 كيفية تجنب انتشار إذا كان عليك البقاء في نفس المنزل معًا ، فاقرأ عن .

إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19

الاختبار الذي يتم إرساله إلى المختبر) في أقرب وقت ممكن إذا ظهرت عليك أي أعراض (PCR احصل على اختبار ارتفاع في درجة الحرارة أو سعال جديد ومستمر أو فقدان أو تغير في حاسة الشم أو التذوق) أثناء COVID-19 لـ أنت تعزل نفسك.

يجب على أي شخص تعيش معه أن يعزل نفسه حتى يتم اختبارك واستلام النتيجة

على موقع COVID-19 للتحقق مما إذا كان لديك PCR احصل على اختبار GOV.UK

ماذا تفعل عندما تحصل على نتيجة الاختبار

إذا قمت باختبار سلبي:

استمر في العزلة الذاتية لبقيه الأيام العشرة - لا يزال من الممكن أن تظهر عليك الأعراض بعد إجراء الاختبار

يمكن لأي شخص تعيش معه التوقف عن العزلة الذاتية إذا لم تظهر عليه الأعراض

إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية:

- هو 10 يوما من إعادة تشغيل بعد يوم من بدء الأعراض الخاصة بك - وهذا سوف يعني أنك لمدة أطول T من 10 يوما عموما عزل الذات
- أي شخص تعيش معه أن يعزل ذاتياً لمدة 10 أيام ، بدءاً من اليوم التالي لبدء الأعراض يجب على

مدة العزلة الذاتية اقرأ المزيد عن .

إذا لم تظهر عليك أعراض COVID-19

أثناء العزل الذاتي COVID-19 إذا لم تظهر عليك أي أعراض لـ

- أوو يمكن أن تتوقف الذاتي عزل بعد 10 أيام ٢
- لا تحتاج أوو لديك اختبار ٢

كيف ستحصل على اتصال بك

وتحتاج إلى عزل نفسك ، فقد تحصل على COVID-19 إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس

- اختبار وتتبع - رسائل نصية سيأتي NHS ن البريد الإلكتروني، والنص أو مكالمة هاتفية من A
- وسوف المكالمات تأتي من 0300 0135 000 من NHStracing من NHS COVID-19 تنبيه ن من التطبيق A

سيتم الاتصال بالأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً عبر الهاتف حيثما كان ذلك ممكناً وسيطلب منهم إذن الوالدين أو الوصي لمواصلة المكالمة.

على NHS Test and Trace <https://contact-tracing.phe.gov.uk> .

إذا لم تتمكن من استخدام موقع تتبع جهات اتصال ، فسيقومون بالاتصال بك.

مهم

بما يلي NHS لن يقوم اختبار وتتبع

- كورونا لمزيد من التفاصيل المصرفية أو الدفعات A
- للحصول على تفاصيل أي حسابات أخرى ، مثل وسائل التواصل الاجتماعي a
- عبر الهاتف PIN كورونا لك لانشاء كلمة مرور أو رقم A
- كورونا لك للاتصال برقم معدل قسط التأمين ، مثل تلك التي بدأت 09 أو A 087

الصحة العامة

- ✓ اغسل يديك بالصابون والماء كثيًراً - افعل ذلك لمدة 20 ثانية على الأقل
- ✓ اغسل يديك دائمًا عند العودة إلى المنزل من العمل
- ✓ استخدم مطهر اليدين إذا لم يتوفَّر الماء والصابون
- ✓ قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو كمك (وليس يديك) عند السعال أو العطس
- ✓ ضع المناديل في الحاوية على الفور واغسل يديك بعد ذلك
- ✓ قم بإعداد حقيبة مستشفى ، بما في ذلك قائمة بالأدوية التي تتناولها ، في حالة الحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى
- ✓ ابق في المنزل في جميع الأوقات - لا تغادر منزلك لشراء الطعام أو جمع الأدوية أو ممارسة الرياضة
- ✓ احصل على الطعام والأدوية وتركها خارج باب منزلك - اطلب من الأصدقاء والعائلة المساعدة أو التسجيل إذا كنت بحاجة إليه GOV.UK للحصول على دعم فيروسات الناجية على
- ✓ اقضِ أقل وقت ممكِّن في الغرف المشتركة ، على سبيل المثال ، المطبخ ومناطق الجلوس
- ✓ ابتعد مسافة لا تقل عن مترين (3 خطوات) عن الأشخاص الآخرين في منزلك قدر الإمكان
- ✓ استخدم مناشف منفصلة ، بما في ذلك مناشف اليد ومناشف الشاي
- ✓ تأكَّد من أن أي شخص يدخل إلى منزلك يغسل يديه بالصابون والماء لمدة 20 ثانية
- ✓ نظف الأشياء والأسطح التي تلمسها كثيًراً (مثلاً مقابض الأبواب والغلايات والهواتف) باستخدام منتجات التنظيف العادية
- ✓ نظف أدوات المائدة والأطباق والمكالِي جيدًا
- ✓ قم بتنظيف حمام مشترك في كل مرة تستخدمه ، على سبيل المثال بمسح الأسطح التي قمت بلامسها

لا تفعل أي مما يلي

- ✗ لا تلمس عينيك وأنفك وفمك إذا لم تكن يديك نظيفة
- ✗ لا تذهب للعمل
- ✗ لا يوجد زوار في منزلك ، بما في ذلك الأصدقاء والعائلة ، ما لم يقدموا الرعاية الأساسية
- ✗ لا تتوقف عن تناول أي وصفة طبية دون التحدث إلى طبيبك

سجل للدعم

إذا تم إخبارك بأنك معرض لخطر الإصابة بفيروس كورونا ، يمكنك التسجيل للحصول على الدعم ، مثل توصيل الطعام إلى منزلك.

من الجيد القيام بذلك حتى إذا لم تكن بحاجة إلى دعم الآن.

يمكنك إما:

- التسجيل للحصول على دعم فيروسات الناجية على GOV.UK
- اتصل على 0800 08327 للتسجيل

يمكنك العثور على هذا في الرسالة التي تلقيتها تخبرك بأنك في NHS. الخاص بك للتسجيل NHS ستحتاج إلى رقم خطر كبير ، أو على أي وصفات طبية.

إذا كان لديك إلى البقاء في المنزل لكنها لا تشعر أهلاً وسهلاً بما فيه الكفاية للعمل، وسأل رب عملك إذا كنت يمكنك أيضًا. إذا كنت تستطيع العمل من المنزل ، فلن تحتاج إلى إشعار عزل. تستطيع العمل من المنزل استخدام هذه الخدمة لشخص آخر.

اختبار للكورونافيروس

عبر الإنترنت يمكنها إخبارك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية على خدمة 111 NHS يحتوي Coronavirus على خدمة NHS 111 يحتوي وتقديم المشورة لك بشأن ما يجب القيام به.

استخدم هذه الخدمة إذا :

- تعتقد أنك مصاب بفيروس كورونا
- لقد تم مؤخرا إلى بلد أو منطقة ذات مخاطر عالية من الفيروسية المكللة ، لمزيد من المعلومات زيارة الفيروسية المكللة موقع المشورة عدو المسافر
- لقد كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا

NHS 111 المريض الذي يشعر أنه قد يكون مصاباً بفيروس كورونا أو قد يكون على اتصال بشخص مصاب ، أنسأت لإبلاغ المريض عما يجب فعله بناءً على ما سبق Coronavirus صفحات.

يمكن الوصول إليها في <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

مصادر

- Coronavirus - العزلة الذاتية - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- التاجية للمساعدة والمشورة NHS 111 خدمة - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- الفيروس التاجي والوضع في المملكة المتحدة - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- NHS Coronavirus - نظرية عامة على <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- أسئلة وأجوبة شائعة - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>