



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

الحد من انتقال فيروس كورونا (كوفيد-19) - ما الذي يمكنك فعله للمساعدة

تاريخ النشر 13 أغسطس 2020

لدينا جميعًا دورًا نلعبه في الحد من انتقال فيروس كورونا (كوفيد-19). ستؤدي الإجراءات الواردة أدناه إلى تقليل فرصك في الإصابة بكوفيد-19 أو نقله إلى الآخرين. يجب أن تفكر في كل نقطة بعناية وتخطط لكيفية اتباع هذه الإرشادات في حياتك اليومية.

إذا كنت تعيش في منطقة بها **قيود محلية** بسبب ارتفاع معدل انتقال كوفيد-19، فيجب عليك اتباع النصائح الخاصة بالمنطقة التي تعيش فيها.

نصائح عامة

يجب أن تحاول دائمًا الابتعاد عن الآخرين بمسافة مترين ، وغسل يديك كثيرًا ، وألا تلمس وجهك وتقوم بالسعال والعطس في منديل. هذه الإجراءات ضرورية للحد من انتقال كوفيد-19 في مجتمعاتنا.

يتوفر المزيد من المعلومات حول **ما يمكنك القيام به لحماية نفسك والآخرين**.

ارتدِ غطاءً للوجه في وسائل النقل العام وفي المتاجر ومحلات السوبر ماركت وجميع الأماكن العامة الأخرى التي يُطلب منك فيها القيام بذلك بموجب القانون. يتوفر مزيد من المعلومات حول **متى ترتدي غطاء للوجه و كيفية صنع غطاء وجهك**.

يجب أن تحدد من عدد الأشخاص الذين تراهم اجتماعيًا. حاول دائمًا البقاء على بعد مترين من الأشخاص الذين لا تعيش معهم أو الذين ليسوا في "فقاعة الدعم" الخاصة بك¹.

يتوفر مزيد من المعلومات حول **فقايع الدعم والتباعد الاجتماعي**. ما لم تكن تعيش في منطقة بها **قيود محلية**، يمكنك أنت والأشخاص الذين تعيش معهم الاختلاط بالآخرين في الأماكن المغلقة مع أشخاص من أسرة أخرى ، ويمكنك البقاء طوال الليل مع بعضكما البعض. حاول أن تفصل مسافة مترين عن الأشخاص الذين ليسوا في منزلك.

يتوفر المزيد من المعلومات حول **ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله**.

يمكنك التواصل الاجتماعي في الأماكن المفتوحة مع ما يصل إلى 6 أشخاص من أسر مختلفة. إذا كنت ترغب في الاختلاط مع أكثر من 6 أشخاص ، فيمكنك الالتقاء بالخارج بحد أقصى 30 شخصًا ، ولكن فقط إذا كانوا من أسرتك ومن أسرة أخرى. حاول دائمًا أن تفصل مسافة مترين.

يتوفر مزيد من المعلومات حول **كيفية مقابلة أشخاص آخرين بأمان خارج منزلك**. يجب أن تأخذ احتياطات خاصة عند قضاء الوقت مع الأشخاص المعرضين للخطر الشديد سريريًا.

يتوفر المزيد من المعلومات حول **كيفية دعم الأشخاص المعرضين للخطر الشديد سريريًا**.

ظل بالبيت

إذا كانت لديك **أعراض** لكوفيد-19 ، فيجب عليك البقاء في المنزل وحجز **اختبار** مجاني على الفور. اتبع عن كثب النصيحة التي تحصل عليها عند حجز الاختبار. إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين ، فيجب عليهم البقاء في المنزل أيضًا.

تتوفر معلومات حول كيفية حجز الاختبار والنصائح حول ما يجب القيام به بعد ذلك.

إذا تم إخطارك من قبل NHS Test and Trace بأنك على اتصال بشخص مصاب بكوفيد-19 ، فابق في المنزل واتبع النصائح التي تقدم لك.

يتوفر المزيد من المعلومات حول ما يجب فعله إذا كنت على اتصال بشخص مصاب بكوفيد-19.

إذا كنت عائدًا من بلدان معينة متأثرة بكوفيد-19، فابق في المنزل واتبع النصائح التي تقدم لك.

تعرف على البلدان المتأثرة.

إذا كنت تقيم في المنزل لأي سبب متعلق بكوفيد-19 ، فلا يجب عليك الخروج إلا إلى حديقتك الخاصة أو المساحة الخارجية. يجب ألا يأتي إليك زوار لمنزلك باستثناء الأشخاص الذين يقدمون لك الرعاية الأساسية.

يتوفر مزيد من المعلومات لمقدمي الرعاية الذين يزورونك في المنزل.

إذا كنت تعيش بمفردك أو كنت والدًا وحيدًا ولديك أطفال ، فيمكنك تكوين "فقاعة دعم" مع أسرة أخرى. يعتبر الأشخاص الموجودون داخل فقاعة دعم أنهم أسرة واحدة ولا يتعين عليهم الابتعاد عن بعضهم البعض. [\[5\]](#)