

## دليل معلومات حول فيروس كورونا (Covid-19) ARABIC اللغة العربية /

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

يجب على الجميع البقاء في المنزل للمساعدة في وقف انتشار فيروس كورونا.  
يشمل هذا الأشخاص من جميع الأعمار - حتى ان لم يكن لديك أي أعراض أو حالات صحية أخرى.  
يمكنك مغادرة منزلك فقط:

- للتسوق بغرض الحصول على الضروريات الأساسية - و فقط عندما تحتاج إليها
- القيام بأحد أشكال التمارين الرياضية في اليوم - مثل الجري أو المشي أو ركوب الدراجة بمفردك أو مع أشخاص آخرين تعيش معهم
- لأي اغراض طبية - على سبيل المثال، الذهاب الى الصيدلية أو توصيل الحاجيات الأساسية لشخص بوضع هش (مثل كبار السن)
- السفر من وإلى العمل - ولكن فقط عند الضرورة القصوى

إذا ظهرت عليك الاعراض التالية:

- درجة حرارة عالية - كأن تشعر بحرارة عند لمس صدرك او ظهرك
- سُعال جديد ومستمر - كأن تبدأ بالسعال بشكل متكرر ومتواتر

فيجب عليك البقاء في المنزل واتباع ارشادات العزل للأسر التي قد تكون اصببت بعدوى فيروس كورونا.

يُحظر تجمع أكثر من شخصين في الأماكن العامة - بما في ذلك التجمعات الدينية (باستثناء الجنازات). 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. ستتلقى 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 علاج السرطان
- كان لديك سرطان الدم أو سرطان نقي العظام، مثل اللوكيميا
- كان لديك حالة رئوية حادة، مثل التليف الكيسي أو الربو الحاد
- لديك حالة تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى
- كنت ممن يتناولون أدوية تضعف جهاز المناعة
- كنت حامل ولديك 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 اطباء العالم فرع بريطانيا DOTW UK للحصول على الدعم على رقم: 08081647686 (هذا رقم مجاني) أو التواصل عبر البريد الإلكتروني: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

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

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

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](#).

ننصحك بشدة بالبقاء في المنزل في جميع الأوقات وتجنب أي اتصال شخصي مع أي شخص 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 الانترنت GOV.UK](#).

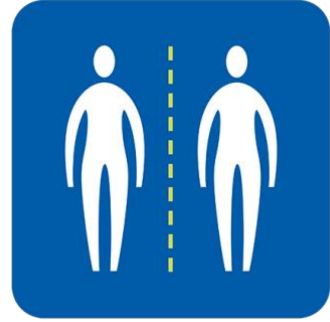
نصائح وإرشادات العزل للأسر التي يُحتمل اصابتها بعدوى فيروس كورونا



لا تتوجه إلى العمل أو المدرسة أو عيادة الطبيب أو الصيدلية أو المشفى



استخدم مرافق منفصلة أو قم بتنظيف المرافق بين كل استخدام



تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين



استخدم خدمة توصيل الطلبات (الدليفري) سواء للطعام أو الأدوية



لا تستقبل أي ضيوف



نم لوحدك في السرير إن أمكن



اغسل يديك بشكل منتظم



اشرب الكثير من الماء



خذ حبوب باراسيتامول 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 يجب 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 السكّن مع الآخرين، فيرجى تجنب الاقتراب من بعضكم البعض قدر الإمكان.

## متى يجب الاتصال بالرقم 111 الخاص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS؟ اتصل في حال...

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

## كيف اتصل بالرقم 111 الخاص بهيئة الخدمات الصحية

بإمكانك تصفح صفحة خدمة [111 NHS](https://www.nhs.uk/111) بخصوص فيروس كورونا على الانترنت لمعرفة ما يجب فعله. اذا 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 في البيت
- تمت كتابة هذه الارشادات بناء على توجيهات ونصائح هيئة الصحة الوطنية لكل المقيمين في المملكة المتحدة، بغض النظر عن بلدهم الأم.

للمزيد من المعلومات:

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