

## الخطر

إن خطر الاتصال الوثيق مع شخص مصاب بالفيروس التاجي أو الأسطح الملوثة منخفض جدًا في الوقت الحالي ، حيث إن أفراد الجمهور الذين زاروا ووهان أو مقاطعة هوبي ، الصين ، في عزلة حاليًا.

يعمل المهنيون الصحيون على الاتصال بأي شخص كان على اتصال وثيق مع الأشخاص الذين يعانون من فيروسات التاجية.

### كيف ينتشر كورونا فيروس بين الناس؟

لأنه مرض جديد ، لا نعرف بالضبط كيف ينتشر الفيروس التاجي من شخص لآخر ، ولكن الفيروسات المماثلة تنتشر عن طريق قطرات السعال.

### أعراض مرض كورونا فيروس

عادة ما تشمل الأعراض:

- سعال
- من ارتفاع في درجة الحرارة A
- صعوبة في التنفس

### نصيحة لعودة الناس إلى المملكة المتحدة والسفر إلى المملكة المتحدة

إذا ؛ LL Medical Care Ltd أو حضور GP يرجى عدم حجز موعد

- لقد زرت أو سافرت عبر البر الرئيسي كمبوديا والصين وهونغ كونغ وإيطاليا - شمال إيطاليا فقط (في أي مكان شمال بيزا وفلورنسا وريميني) واليابان ولاوس وماكاو وماليزيا وميانمار (بورما) وسنغافورة وكوريا ، تايبان ، تايلاند ، فيتنام H10 Costa Adeje Palace الجنوبية وتينيريفي - فقط فندق
- لديك أعراض السعال أو الحمى أو صعوبة التنفس في غضون 14 يومًا من العودة
- كنت تعاني من أعراض السعال أو الحمى أو صعوبة في التنفس بعد الاتصال بشخص لديه حالة مؤكدة من الفيروس التاجي

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

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

يتم تذكير الجميع باتباع نصائح الصحة العامة في إنجلترا من أجل:

- اغسل يديك بالصابون والماء كثيرًا - افعل ذلك لمدة 20 ثانية على الأقل
- اغسل يديك دائمًا عند العودة إلى المنزل أو في العمل
- استخدم جل معقم اليد إذا لم يتوفر الماء والصابون
- غطي فمك وأنفك بمنديل أو كمك (وليس يديك) عند السعال أو العطس
- ضع الأنسجة المستعملة في الحاوية على الفور واغسل يديك بعد ذلك
- حاول تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين ليسوا على ما يرام

### لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يديك نظيفة

- المضادات الحيوية لا تساعد ، لأنها لا تعمل ضد الفيروسات
- يهدف العلاج إلى تخفيف الأعراض بينما يحارب جسمك المرض
- ستحتاج إلى البقاء في عزلة عن الآخرين حتى تتعافى

### كيفية العزلة الذاتية إذا طلب منك ذلك

(إذا كانت هناك فرصة للإصابة بالفيروس التاجي ، فقد يُطلب منك الابتعاد عن الأشخاص الآخرين (العزل الذاتي

هذا يعني أنه يجب عليك ؛

- البقاء في المنزل
- لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة
- لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة
- اطلب من الأصدقاء وأفراد الأسرة أو خدمات التوصيل القيام بالمهام نيابة عنك
- حاول أن تتجنب الزائرين إلى منزلك - من المقبول للأصدقاء أو العائلة أو سائقي التوصيل توصيل الطعام

قد تحتاج إلى القيام بذلك لمدة تصل إلى 14 يومًا للمساعدة في تقليل الانتشار المحتمل للعدوى

### فئات مخاطر كورونا فيروس

- القائمة الكاملة لفئات المخاطر من يوم الاثنين 16 مارس 2020 هي كما يلي ،
- (الأفراد الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر (بغض النظر عن الحالات العقلية
  - الأفراد تحت 70 مع الظروف الكامنة وراء صحة (أي شخص تعليمات للحصول على ضربة بالكوع انفلونزا
  - كشخص بالغ كل عام لأسباب طبية) المزمّن (طويل الأجل) أمراض الجهاز التنفسي والربو، مرض الرئة ، انتفاخ الرئة أو التهاب في الشعب الهوائية(COPD) الانسدادي المزمّن
  - الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 70 عامًا الذين يعانون من أمراض القلب المزمنة ، وأمراض الكبد ، ومرض باركنسون ، وأمراض الخلايا العصبية الحركية ، والتصلب المتعدد ، وإعاقات التعلم ، والشلل الدماغي ، والسكري
  - الأفراد المصابون بمرض الخلايا المنجلية أو أولئك الذين تم استئصالهم من الطحال
  - الأفراد الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة الناتج عن فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز أو أقراص الستيرويد أو العلاج الكيميائي
  - أو أعلى BMS 40 الأفراد الذين لديهم
  - النساء الحوامل
  - الأفراد الذين تلقوا عملية زرع أعضاء وبقوا على أدوية كبت المناعة المستمرة
  - الأفراد الذين يخضعون لمرضى السرطان للعلاج الكيميائي النشط أو العلاج الإشعاعي
  - الأفراد المصابون بسرطان الدم أو نخاع العظمي ، مثل اللوكيميا في أي مرحلة من مراحل العلاج
  - حالات شديدة في الصدر مثل التليف الكيسي أو الربو الحاد (يتطلب دخول الأفراد الذين يعانون من (المستشفى أو دورات أقراص الستيرويد
  - (الأفراد الذين يعانون من أمراض شديدة في أجهزة الجسم ، مثل أمراض الكلى (غسيل الكلى

### كيفية العزلة الذاتية إذا طلب منك ذلك

(إذا كانت هناك فرصة لإصابتك بفيروس كورونا ، فقد يُطلب منك الابتعاد عن الآخرين (العزلة الذاتية

هذا يعني أنه يجب عليك ؛

- البقاء في المنزل
- لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة
- لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة
- اطلب من الأصدقاء وأفراد الأسرة أو خدمات التوصيل القيام بالمهام نيابة عنك
- حاول أن تتجنب الزائرين إلى منزلك - من المقبول للأصدقاء أو العائلة أو سائقي التوصيل توصيل الطعام

قد تحتاج إلى القيام بذلك لمدة تصل إلى 14 يومًا للمساعدة في تقليل الانتشار المحتمل للعدوى

إذا طلب من أي شخص يعيش في أسرة أن يعزل نفسه ، فيجب على الأسرة بأكملها أن تعزل نفسها لمدة 14 يومًا.

## اختبار للكورونا فيروس

عبر الإنترنت يمكنها إخبارك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية 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 مؤخرًا إلى بلد أو منطقة ذات مخاطر عالية من الفيروسات المكللة ، لمزيد من المعلومات زيارة الفيروسات المكللة موقع المشورة عدو المسافرين
- لقد كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا

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

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

## مصادر

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