

بالنسبة لمعظم الناس، لن يتسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19 بأعراض حادة.

### 1 - متى يجب أن أعزل نفسي؟

يجب على الأشخاص البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً إذا كان يعانون من:

- حرارة عالية، تشعر بالسخونة عند لمس صدرك أو ظهرك
  - سعال جديد مستمر، هذا يعني أنك بدأت في السعال بشكل متكرر
- "لا تذهب إلى عيادة الطبيب GP أو صيدلية أو مستشفى"، اتبع الارشادات حسب الرابط أدناه.  
"لست بحاجة للاتصال بخدمة الطوارئ 111 لإخبارهم بأنك ستعزل نفسك في المنزل".

### 2 - متى أتصل برقم بخدمة الطوارئ 111؟

- في حال لا يمكنك التأقلم مع أعراضك في المنزل
- حالتك تزداد سوءاً
- لم تتحسن أعراضك بعد سبعة أيام
- في حال لم تتمكن من الحصول على المساعدة عبر الإنترنت

### 3 - ماذا أفعل إذا كنت أعزل نفسي؟

- حاول أن تبقى على بعد مترين (ثلاث خطوات) عن الأشخاص الآخرين في منزلك - خاصة كبار السن أو أولئك الذين يعانون من حالات صحية طويلة المدى، ولا سيما الأمراض الصدرية.
- اطلب من الأصدقاء والعائلة وخدمات التوصيل إيصال الطعام والأدوية - ولكن تجنب التواصل الجسدي معهم.
- نم لوحدهم إن أمكن.
- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية بشكل منتظم.
- حاول الابتعاد عن كبار السن والذين يعانون من حالات صحية طويلة المدى اشرب الكثير من الماء وتناول مسكنات الألم اليومية - مثل الباراسيتامول - للتعامل مع أعراضك.
- عدم استقبال الزوار وعدم مغادرة المنزل - بما في ذلك المشي أو الذهاب إلى المدارس أو أي أماكن عامة.

#### 4 - كيف أتجنب التقاط أو نشر الفيروس COVID-19 ؟

يجب على الجميع أن يفعلوا ما في وسعهم لوقف انتشار الفيروس، وبالأخص بالنسبة للأشخاص:

- الذين يبلغون 70 عامًا أو أكثر.
- الذين يعانون من أمراض مزمنة.
- النساء الحوامل.
- الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة

#### إفعل

- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون ولمدة 20 ثانية على الأقل.
- اغسل يديك عندما تصل إلى المنزل أو إلى العمل.
- استخدم معقم اليدين إذا لم يكن لديك ماء وصابون.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكمك - وليس بيديك - عند السعال أو العطس
- يجب وضع المناديل المستعملة في السلة فورًا ويجب غسل يديك بعد ذلك.
- تجنب السلام باليد ولا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يديك نظيفة.
- عدم استخدام وسائل النقل العام إلا عند الحاجة الضرورية.
- العمل من المنزل، إذا استطعت.
- تجنب الأنشطة الاجتماعية، مثل الذهاب إلى الحانات والمطاعم والمسارح ودور السينما.

#### لا تفعل:

- تجنب الفعاليات التي تضم مجموعات كبيرة من الناس.
- استخدم الهاتف أو الخدمات عبر الإنترنت أو التطبيقات للاتصال بعيادة طبيبك العام أو خدمات NHS الأخرى.

#### 5 - هل هناك من علاج؟

- لا يوجد علاج محدد لفيروس كورونا المستجد والمضادات الحيوية غير مجدية لأنها لا تعمل ضد الفيروسات.
- بإمكانك استخدام أي علاج من شأنه أن يخفف من الأعراض فقط بينما يحارب جسمك المرض، و عليك أن تعزل نفسك حتى تتعافى.

بالإمكان الحصول على المزيد من المعلومات على الرابط التالي: [nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus)