



إرشادات بشأن الابتعاد الاجتماعي للجميع في المملكة المتحدة وحماية كبار السن والبالغين الضعفاء

الخلفية ونطاق التوجيه

إن هذا التوجيه هو للجميع. وهو يقدم النصح حول تدابير التباعد الاجتماعي الذي يجب أن تتخذه جميعًا لتقليل التفاعل الاجتماعي بين الأشخاص من أجل الحد من انتقال فيروس كورونا (COVID-19). الغرض منه هو استخدامه في المواقف التي يعيش فيها الأشخاص في منازلهم، مع أو بدون دعم إضافي من الأصدقاء والعائلة ومقدمي الرعاية. إذا كنت تعيش في مكان رعاية منزلية [يتوفر التوجيه](#).

نحن ننصح أولئك الذين هم في خطر متزايد من الإصابة بمرض شديد من فيروس كورونا (COVID-19) أن يكونوا صارمين بشكل خاص في اتباع تدابير الإبعاد الاجتماعي.

تشمل هذه المجموعة من هم:

- بعمر 70 سنة أو أكثر (بغض النظر عن الحالات الطبية)
- أقل من 70 عامًا مع وجود حالة صحية أساسية مدرجة أدناه (مثل أي شخص يتم توجيهه إلى الحصول على لقاح الإنفلونزا كشخص بالغ كل عام لأسباب طبية):
 - أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (طويلة الأمد)، مثل [الربو](#)، [مرض الانسداد الرئوي المزمن \(COPD\)](#)، أو انتفاخ الرئة أو التهاب الشعب الهوائية
 - أمراض القلب المزمنة ، مثل [فشل القلب](#)
 - أمراض الكلى المزمنة
 - مرض الكبد المزمن ، مثل [التهاب الكبد](#)
 - الحالات العصبية المزمنة ، مثل [مرض باركنسون](#)، [مرض العصبون الحركي](#)، [التصلب المتعدد \(MS\)](#)، إعاقة في التعلم أو الشلل الدماغي
 - [داء السكري](#)
 - مشاكل في الطحال - على سبيل المثال ، [الخلية المنحلية](#) مرض أو إذا كنت قد أزلت الطحال
 - ضعف جهاز المناعة نتيجة لظروف مثل [فيروس نقص المناعة والإيدز](#)، أو أدوية مثل [أقراص الستيرويد](#) أو [العلاج الكيميائي](#)
 - زيادة الوزن بشكل خطير (مؤشر كتلة الجسم (BMI) من 40 أو أعلى)
- النساء الحوامل

ملاحظة: هناك بعض الحالات السريرية التي تعرض الأشخاص لخطر الإصابة بمرض شديد من COVID-19. إذا كنت من هذه الفئة ، فستصل بك NHS في إنجلترا في الأسبوع المقبل مباشرة لتقديم المشورة بشأن التدابير الأكثر صرامة التي يجب عليك اتخاذها من أجل الحفاظ على نفسك والآخرين في أمان. في الوقت الحالي ، يجب عليك اتباع نصائح الابتعاد الاجتماعي بدقة كاملة ، على النحو المبين أدناه.

الأشخاص الذين يقعون في هذه المجموعة هم أولئك الذين قد يكونون معرضين لخطر معين بسبب مشاكل صحية معقدة مثل:

- الأشخاص الذين تلقوا عملية زرع عضو ويقيمون على أدوية كبت المناعة المستمرة
- الأشخاص المصابين بالسرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي النشط أو العلاج الإشعاعي
- الأشخاص الذين يعانون من سرطانات الدم أو النخاع العظمي مثل سرطان الدم و في أي مرحلة من مراحل العلاج
- الأشخاص الذين يعانون من حالات شديدة في الصدر مثل التليف الكيسي أو الربو الحاد (يتطلب دخول المستشفى أو الى دورات أقراص الستيرويد)
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض شديدة في أجهزة الجسم ، مثل أمراض الكلى الحادة (غسيل الكلى)

ما هو الابتعاد الاجتماعي؟

مقاييس الابتعاد الاجتماعي هي خطوات يمكنك اتخاذها لتقليل التفاعل الاجتماعي بين الناس. هذا سوف يساعد على تقليل انتقال فيروس كورونا (COVID-19).

وهي:

1. تجنب الاتصال بشخص يظهر عليه أعراض فيروس كورونا (COVID-19). تشمل هذه الأعراض ارتفاع درجة الحرارة و/أو سعال جديد ومستمر.
2. تجنب الاستخدام غير الضروري لوسائل النقل العام ، مع تغيير أوقات السفر لتجنب ساعة الذروة ، عندما يكون ذلك ممكنًا.
3. العمل من المنزل حيثما أمكن. يجب أن يدعمك صاحب العمل للقيام بذلك. يرجى الرجوع إلى [إرشادات صاحب العمل](#) لمزيد من المعلومات.
4. تجنب التجمعات الكبيرة والتجمعات في الأماكن العامة الأصغر مثل الحانات ودور السينما والمطاعم والمسارح والحانات والنوادي.
5. تجنب التجمعات مع الأصدقاء والعائلة. ابق على اتصال باستخدام التكنولوجيا عن بعد مثل الهاتف والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

للاتصال بطبيبك العام أو الخدمات الأساسية الأخرى استخدم الخدمات الهاتفية أو عبر الإنترنت

يجب على كل شخص أن يحاول اتباع هذه الإجراءات بقدر ما هو عملي.

بالنسبة لأولئك الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا ، أو يعانون من حالة صحية كامنة أو النساء الحوامل ، ننصحكم بشدة باتباع الإجراءات المذكورة أعلاه قدر الإمكان ، والحد بشكل كبير من تفاعلهم وجهًا لوجه مع الأصدقاء والعائلة إذا كان ذلك ممكنًا.

من المحتمل أن يتم تنفيذ هذه النصيحة لبضعة أسابيع.

غسل اليدين ونظافة الجهاز التنفسي

هناك مبادئ عامة يمكنك اتباعها للمساعدة في منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي ، بما في ذلك:

- اغسل يديك مرارا - بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو باستخدام معقم اليدين عند العودة إلى المنزل أو في العمل ، عندما تنفث أنفك أو تعطس أو تسعل أو تتناول الطعام أو تتناوله
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة
- تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين لديهم أعراض
- غط السعال أو العطس بمنديل ، ثم ارم المناديل في سلة واغسل يديك
- تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر في المنزل

ماذا يجب أن تفعل إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا (COVID-19)

ينطبق نفس التوجيه على عامة السكان والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة من فيروس كورونا (COVID-19). إذا ظهرت عليك أعراض مرض الـ COVID-19 (درجة حرارة عالية و/أو سعال جديد ومستمر)، أعزل نفسك في المنزل لمدة 7 أيام. يمكنك العثور على الإرشادات الكاملة على [stay at home](#).

كيف يمكنني الحصول على مساعدة بشأن الأطعمة والأدوية إذا قمت بتقليل جهات الاتصال الاجتماعية الخاصة بي؟

اطلب من العائلة والأصدقاء والجيران دعمك واستخدم الخدمات عبر الإنترنت. إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فإن القطاع العام ، والأعمال التجارية ، والجمعيات الخيرية ، وعامة الناس بصدد الإستعداد لمساعدة أولئك الذين ينصحون بالبقاء في المنزل. من المهم التحدث إلى الآخرين واطلب منهم مساعدتك في اتخاذ الترتيبات اللازمة لتوصيل الطعام والأدوية والخدمات واللوازم الأساسية ، والعناية بصحتك البدنية والعقلية ورفاهيتك.

إذا تلقيت دعماً من منظمات الرعاية الصحية والاجتماعية ، على سبيل المثال إذا كنت قد قدمت رعاية لك من خلال السلطة المحلية أو نظام الرعاية الصحية ، فسيستمر هذا كالمعتاد.

سيطلب من مقدم الرعاية الصحية أو الاجتماعي الخاص بك اتخاذ احتياطات إضافية للتأكد من أنك محمي. تم تضمين النصيحة لمقدمي الرعاية الرسميين في [Home care provision](#).

ماذا يجب أن تفعل إذا كانت لديك مواعيد في المستشفى أو الطبيب العام خلال هذه الفترة؟

ننصح الجميع بالحصول على المساعدة الطبية عن بُعد ، حيثما أمكن ذلك. ومع ذلك ، إذا كان لديك موعد مجدول في المستشفى أو موعد طبي آخر خلال هذه الفترة ، فتحدث إلى طبيبك العام أو طبيبك للتأكد من استمرار تلقي الرعاية التي تحتاجها وفكر فيما إذا كان من الممكن تأجيل المواعيد.

ما هي النصيحة للزوار بمن فيهم أولئك الذين يقدمون لك الرعاية؟

يجب عليك الاتصال بزوارك الاجتماعيين المنتظمين مثل الأصدقاء والعائلة لإخبارهم بأنك تقلل من الاتصالات الاجتماعية وأنهم لا يجب أن يزوروك خلال هذا الوقت ما لم يقدموا لك الرعاية الأساسية. تتضمن الرعاية الأساسية أشياء مثل المساعدة في الغسيل أو ارتداء الملابس أو إعداد وجبات الطعام.

إذا كنت تتلقى رعاية صحية أو اجتماعية منتظمة من منظمة ، إما من خلال السلطة المحلية أو على حسابك الخاص ، فأخبر مقدمي الرعاية بأنك تقلل من الاتصالات الاجتماعية اتفقوا على خطة لمواصلة رعايتك.

إذا كنت تتلقى الرعاية الأساسية من الأصدقاء أو أفراد العائلة ، فتحدث إلى مقدمي الرعاية بشأن الاحتياطات الإضافية التي يمكنهم اتخاذها للحفاظ على سلامتك. قد تجد هذا التوجيه على موقع [Home care provision](#) مفيداً.

من الجيد أيضًا التحدث إلى مقدمي الرعاية حول ما يحدث إذا أصبح أحدهم على غير ما يرام. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الرعاية ولكنك لست متأكدًا من الشخص الذي يجب الاتصال به ، أو إذا لم يكن لديك عائلة أو أصدقاء يمكنهم مساعدتك ، يمكنك الاتصال بالمجلس المحلي الذي يمكنه مساعدته.

ما هي النصيحة إذا كنت تعيش مع شخص ضعيف؟

إذا كنت تعيش في منزل مع شخص ضعيف معرض للخطر ، فراجع توجيهاتنا على موقع [household guidance](#).

كيف تعتني بصحتك العقلية؟

انه محل تقدير ، بأنك قد تجد أن الابتعاد الاجتماعي قد يكون مملاً أو محبطاً. قد تجد أن مزاجك ومشاعرك تتأثر وقد تشعر بكآبة أو قلق أو لديك مشاكل في النوم وقد تفتقد أن تكون بالخارج مع أشخاص آخرين.

في مثل هذه الأوقات ، قد يكون من السهل الوقوع في أنماط غير صحية من السلوك والتي بدورها يمكن أن تجعلك تشعر بسوء أكثر. هنالك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها قد تساعد على البقاء نشطاً ذهنياً وجسدياً خلال هذه الفترة مثل:

- ابحث عن أفكار للتمارين التي يمكنك القيام بها في المنزل على موقع [NHS website](#)
- قضاء الوقت في القيام بالأشياء التي تستمتع بها - قد يشمل ذلك القراءة أو الطبخ أو الهوايات الداخلية الأخرى أو الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة البرامج التلفزيونية
- حاول تناول وجبات صحية ومتوازنة ، وشرب ما يكفي من الماء ، وممارسة الرياضة بانتظام ، وحاول تجنب التدخين والكحول والمخدرات
- أبقِ النوافذ مفتوحة للسماح بدخول الهواء النقي ، والحصول على بعض أشعة الشمس الطبيعية إن استطعت ، أو الخروج إلى الحديقة

يمكنك أيضًا المشي في الهواء الطلق إذا بقيت على بعد أكثر من مترين من الآخرين.

يتوفر المزيد من المعلومات حول العناية بصحتك العقلية خلال هذا الوقت.

ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها للبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء خلال هذا الوقت؟

استفد من الدعم الذي قد تحصل عليه من خلال أصدقائك وعائلتك والشبكات الأخرى خلال هذا الوقت. حاول البقاء على اتصال مع من حولك عبر الهاتف أو بالبريد أو عبر الإنترنت. دع الناس يعرفون كيف ترغب في البقاء على اتصال ورتب ذلك في روتينك. هذا مهم أيضًا في رعاية صحتك العقلية وقد تجد أنه من المفيد التحدث إليهم حول ما تشعر به.

تذكر أنه لا بأس من مشاركة مخاوفك مع الآخرين الذين تثق بهم ، وبذلك قد ينتهي بك الأمر إلى تقديم الدعم لهم أيضًا. أو يمكنك استخدام موقع [NHS recommended helpline](https://www.nhs.uk).

نصائح لمقدمي الرعاية غير الرسميين

إذا كنت تعتني بشخص ضعيف ، فهناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لحمايته وتقليل المخاطر في الوقت الراهن.

تأكد من اتباع النصائح بشأن النظافة الجيدة مثل:

- اغسل يديك عند الوصول وغالبًا، باستخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم اليدين
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو كمامك (وليس يديك) عند السعال أو العطس
- ضع الأنسجة المستعملة في السلة فورًا واغسل يديك بعد ذلك
- إذا لم تكن على ما يرام لا تزور، وبقم بعمل ترتيبات بديلة لرعايتهم
- قم بتقديم معلومات لهم حول من يجب أن يتصلوا به إذا شعروا بتوعدك ، وكيفية استخدام موقع [NHS 111 online](https://www.nhs.uk) خدمة فيروس كورونا وترك الرقم لـ NHS 111 معروضًا بشكل بارز
- تعرف على مصادر الدعم المختلفة التي يمكن استخدامها والوصول إلى مزيد من النصائح حول إنشاء خطة طوارئ متاحة من موقع [Carers UK](https://www.carersuk.org)
- الاعتناء بسلامتك وصحتك الجسدية خلال هذا الوقت.

ملخص النصائح

المجموعة / العمل	اغسل يديك كثيرًا	عزل منزلي لمدة 14 يومًا *	عزل الذات لمدة 7 أيام **	الاختلاط الاجتماعي في المجتمع ***	وجود أصدقاء وأقارب في المنزل	استخدام الوصول عن بعد إلى الـ NHS والخدمات الأساسية ****	تنوع في التنقل اليومي واستخدام أقل لوسائل النقل العام	العمل في المنزل
0 – 69	نعم	نعم	نعم	لا ينصح به	لا ينصح به	ينصح	ينصح	ينصح
70+	نعم	نعم	نعم	ينصح بالضد بشدة	ينصح بالضد بشدة	ينصح بشدة	ينصح بشدة	ينصح بشدة
أي عمر ضمن المجموعة الضعيفة التي تعاني من حالة صحية كامنة ¹	نعم	نعم	نعم	ينصح بالضد بشدة	ينصح بالضد بشدة	ينصح بشدة	ينصح بشدة	ينصح بشدة
النساء الحوامل	نعم	نعم	نعم	ينصح بالضد بشدة	ينصح بالضد بشدة	ينصح بشدة	ينصح بشدة	ينصح بشدة
أولئك الذين يعانون من حالات صحية كامنة خطيرة	كما هو مذكور أعلاه ، ولكن سيتم توفير إرشادات إضافية مفصلة من قبل الـ NHS الأسبوع المقبل							

* إذا أصيب أحد أفراد عائلتك أو أسرتك بسعال مستمر جديد أو ارتفاع في درجة الحرارة
** إذا كنت تعيش بمفردك وتعاني من سعال مستمر جديد أو ارتفاع في درجة الحرارة
*** على سبيل المثال السينما والمسرح والحانات والبارات والمطاعم والنوادي
**** على سبيل المثال عبر الهاتف أو الإنترنت
1 مثل أي شخص يتم توجيهه للحصول على لقاح ضد الإنفلونزا كل عام