



إرشادات حول تدريع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية أمام COVID-19

الخلفية ونطاق التوجيه

هذا الدليل موجه للأشخاص ، بمن فيهم الأطفال ، الذين هم في خطر كبير للإصابة بمرض شديد من فيروس كورونا (COVID-19) بسبب حالة صحية أساسية ولأسرهم وأصدقائهم ومقدمي الرعاية. الغرض منه هو استخدامه في الحالات التي يعيش فيها الشخص شديد الضعف في منزله ، مع أو بدون دعم إضافي. وهذا يشمل الأشخاص الضعفاء سريريًا الذين يعيشون في مرافق الرعاية طويلة الأجل ، إما للمسنين أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

التدريع هو إجراء لحماية الأشخاص الذين يعانون من الضعف السريري للغاية من خلال تقليل كل التفاعل بين أولئك الذين هم في غاية الضعف والآخرين. نحن ننصح بشدة الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية أساسية خطيرة (مدرجة أدناه) ، مما يعرضهم لخطر الإصابة بمرض شديد من فيروس كورونا (COVID-19) ، لمتابعة إجراءات الحماية الصارمة من أجل الحفاظ على أنفسهم آمنين.

ماذا نعني بشديد الضعف؟

يشمل الأشخاص الذين يقعون في هذه المجموعة الضعيفة للغاية ما يلي:

1. متلقوا زرع الأعضاء الصلبة.
 2. الأشخاص الذين يعانون من أنواع معينة من السرطان:
- الأشخاص المصابون بالسرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي النشط أو العلاج الإشعاعي الجذري لسرطان الرئة
 - الأشخاص الذين يعانون من سرطانات الدم أو نخاع العظمي مثل سرطان الدم و في أي مرحلة من مراحل العلاج
 - الأشخاص الذين يتلقون العلاج المناعي أو علاجات الجسم المضاد المستمرة الأخرى للسرطان
 - الأشخاص الذين لديهم علاجات أخرى مستهدفة للسرطان يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة ، مثل مثبطات بروتين كيناز أو مثبطات البوليميراز الريبوز PARP
 - الأشخاص الذين لديهم حالة لنخاع العظم أو زرع الخلايا الجذعية في الأشهر الستة الماضية ، أو ما زالوا يتناولون أدوية كبت المناعة

COVID-19: تدريع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية

3. الأشخاص الذين يعانون من أمراض تنفسية شديدة بما في ذلك جميع حالات التليف الكيسي والربو الشديد ومرض الانسداد الرئوي المزمن الحاد.
4. الأشخاص الذين يعانون من أمراض نادرة ومشاكل في التمثيل الغذائي تولد زيادة كبيرة في خطر الإصابة بالعدوى (مثل: نقص المناعة المشترك الشديد "مرض نقص المناعة الأولية الموروثة" SCID ، والخلية المنجلية المثلي).
5. الأشخاص الذين يستخدمون علاجات كبت المناعة كافية لزيادة خطر الإصابة بالعدوى بشكل كبير.
6. النساء الحوامل المصابات بأمراض القلب ، الخلقية أو المكتسبة.

التدريع لحمايتك الشخصية. يمكنك الاختيار بين اتباع الإجراءات التي ننصح بها. يمكن للأفراد الذين حصلوا على تشخيص لمدة تقل عن 6 أشهر للعيش ، والبعض الآخر في ظروف خاصة ، أن يقرروا عدم القيام بالحماية. سيكون هذا قرار شخصي للغاية. ننصحك بالاتصال بطبيبك العام أو المتخصص لمناقشة هذا الأمر.

ان الـ NHS في إنجلترا تجري اتصالات مباشرةً بالأشخاص الذين لديهم تلك الحالات لتقديم المزيد من النصائح.

إذا كنت تعتقد أنك تدرج ضمن إحدى فئات الأشخاص المعرضين للخطر للغاية المذكورة أعلاه ولم تتلق رسالة حتى يوم الأحد 29 مارس 2020 أو اتصل بك طبيبك العام ، فيجب عليك مناقشة مخاوفك مع طبيبك العام أو طبيب المستشفى.

نحن نتفهم أن هذا وقت قلق وأن الأشخاص الذين يعتبرون ضعفاء للغاية سيكون لديهم أسئلة ومخاوف مفهومة. يتم إعداد الخطط للتأكد من أنه يمكنك الاعتماد على مجموعة واسعة من المساعدة والدعم.

ما تحتاج إلى معرفته

إذا كانت لديك حالة صحية كامنة مدرجة أعلاه ، فأنت معرض لخطر الإصابة بمرض شديد نتيجة لفيروس كورونا (COVID-19) الذي يتطلب دخول المستشفى.

التدريع هو ممارسة تستخدم لحماية الأشخاص المعرضين للخطر للغاية من ملامسة فيروس كورونا.

ننصحك بشدة بالبقاء في المنزل في جميع الأوقات وتجنب أي اتصال وجهًا لوجه لمدة لا تقل عن 12 أسبوعًا من يوم استلام رسالتك. يرجى ملاحظة أن هذه الفترة الزمنية يمكن أن تتغير.

يجب أن تستمر زيارات الأشخاص الذين يقدمون لك الدعم الأساسي مثل الرعاية الصحية أو الدعم الشخصي لاحتياجاتك اليومية أو الرعاية الاجتماعية ، ولكن يجب على مقدمي الرعاية والعاملين في مجال الرعاية الابتعاد إذا كان لديهم أي من أعراض فيروس كورونا (COVID-19). قد تجد هذا التوجيه على موقع توفير الرعاية المنزلية **توفير الرعاية المنزلية home care provision** مفيدًا. يجب على جميع الأشخاص الذين يأتون إلى منزلك غسل أيديهم بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل عند وصولهم إلى منزلك وغالبًا أثناء وجودهم هناك.

يجب أن يكون لديك قائمة بديلة بالأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في رعايتك إذا أصبح مقدم الرعاية الرئيسي على غير ما يرام. يمكنك أيضًا الاتصال بالمجلس المحلي للحصول على المشورة بشأن كيفية الحصول على الرعاية.

COVID-19: تدريع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية

إذا كنت تعتقد أنك قد ظهرت عليك أعراض COVID-19 مثل السعال أو الحمى الجديدة المستمرة ، فاطلب المشورة السريرية باستخدام **NHS 111** عبر الإنترنت خدمة فيروس كورونا أو اتصل بـ **NHS 111**. افعل ذلك بمجرد ان تظهر عليك الاعراض.

إذا كان عندك شخص آخر يعيش معك ، فليس مطلوباً منه اعتماد تدابير الحماية الواقية هذه لنفسه. يجب أن يفعلوا ما في وسعهم لدعمك في الحماية ويجب أن يتبعوا بصرامة التوجيه بشأن الابتعاد الاجتماعي ، وتقليل الاتصال بهم خارج المنزل. إذا كنت تهتم ولكنك لا تعيش في الواقع مع شخص شديد الضعف ، فيجب أن تتبع بدقة **الإرشادات المتعلقة بالابتعاد الاجتماعي..guidance on social distancing**

كيف تختلف هذه التدابير عن التوجيهات الصادرة بصدد الابتعاد الاجتماعي للأشخاص الضعفاء؟

ننصحك بشدة بالبقاء في المنزل في جميع الأوقات وتجنب أي اتصال وجهًا لوجه لمدة لا تقل عن 12 أسبوعًا من يوم استلام رسالتك.

الأشخاص الذين لا يعانون من الضعف الشديد سريريًا والذين أصيبوا بفيروس كورونا (COVID-19) وتعافوا سيتمكنون من ممارسة أعمالهم العادية. إذا كنت ضمن هذه المجموعة ، ننصحك بشدة بالبقاء في المنزل في جميع الأوقات.

الأعراض

أكثر الأعراض شيوعاً لفيروس كورونا (COVID-19) هي حدوث:

- سعال جديد او مستمر و/او
- درجة حرارة عالية (فوق 37.8 درجة مئوية)

ما هو التدريع؟

التدريع هو إجراء لحماية الأشخاص الأكثر ضعفاً من خلال تقليل التفاعل بين أولئك الذين هم في غاية الضعف والآخرين. هذا يعني أن أولئك الذين هم في حالة ضعف شديد يجب ألا يغادروا منازلهم ، وداخل منازلهم يجب أن يقللوا من أي اتصال غير ضروري مع أفراد آخرين من أسرهم. وهذا هو لحماية الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد من فيروس كورونا (COVID-19) من الاتصال بالفيروس.

إذا كنت تعتقد بأن لديك حالة تجعلك شديد الضعف أو تلقيت رسالة من NHS إنجلترا ، ننصحك بشدة بحماية نفسك ، وذلك لتقليل فرصة الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) واتباع إجراءات الابتعاد وجهًا لوجه.

التدابير هي:

1. تجنب الاتصال بشخص يعاني أعراض فيروس كورونا (COVID-19). تشمل هذه الأعراض ارتفاع درجة الحرارة و/أو سعال جديد ومستمر.
2. لا تترك منزلك.
3. لا تحضر أي تجمعات. وهذا يشمل تجمعات الأصدقاء والعائلات في الأماكن الخاصة ، على سبيل المثال ، منازل الأسرة وحفلات الزفاف والخدمات الدينية.
4. لا تخرج للتسوق أو الترفيه أو السفر ، وعند ترتيب توصيل الطعام أو الدواء ، يجب تركها عند الباب لتقليل الاتصال.

COVID-19: تدريع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية

5. ابق على اتصال باستخدام التكنولوجيا عن بعد مثل الهاتف والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

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

نحن نعلم أنه سيكون من الصعب إيقاف هذه الأنشطة. يجب أن تحاول تحديد طرقا للبقاء على اتصال مع الآخرين والمشاركة في أنشطتك العادية عن بعد من منزلك. ومع ذلك ، يجب ألا تشارك في أنشطة بديلة إذا كانت تنطوي على أي اتصال مع أشخاص آخرين.

ستبقى هذه النصيحة سارية لمدة 12 أسبوعًا على الأقل من يوم استلام رسالتك.

ماذا يجب أن تفعل إذا كان هناك شخصا آخر يعيش معك؟

بينما لا يُطلب من بقية أفراد أسرته اعتماد تدابير الحماية الواقية هذه لأنفسهم ، فإننا نتوقع منهم أن يفعلوا ما في وسعهم لدعمك في الحماية والالتزام الصارم بـ **توجيهات التباعد الاجتماعي guidance on social distancing**.

1. قلل بقدر الإمكان من الوقت الذي يقضيه عضو العائلة المعرض في الأماكن المشتركة مثل المطبخ أو الحمام أو غرفة الجلوس وأبقي الأماكن المشتركة بتهوية جيدة.
2. حاول ان تبقى على بعد مترين (3 خطوات) عن الشخص المعرض الذي تعيش معه وشجعه على النوم في سرير مختلف عند الإمكان. إذا كان بإستطاعتك، يجب عليك ان تستخدم حماما منفصلا عن بقية العائلة. تأكد من ان تستخدم مناشف منفصلة عن الآخرين في البيت، لتجفيف انفسهم بعد الاستحمام ولنظافة اليدين ايضا.
3. اذا كنت تشارك المرحاض مع الاخرين، من المهم ان تنظف بعد الاستخدام كل مرة (مثل مسح الأسطح التي لامستها). نصيحة أخرى، هي رسم جدول الاستحمام مع استخدامك للحمام أولا.
4. اذا كنت تشارك مطبخا مع الاخرين، تجنب استخدامه بحضورهم. إذا استطعت ، يجب أن تأخذ وجباتك إلى غرفتك لتناول الطعام. إذا كان لديك جلاية، فاستخدمها لتنظيف أطباق وأدوات طعام العائلة. إذا لم يمكن هذا، اغسلها باستخدام صابون الجلي والماء الفاتر وجففها بدقة. اذا كنت تستخدم أدوات الطعام الخاصة بك، تذكر ان تستخدم منشفة تجفيف منفصلة لتجفيفها.
5. نحن ندرك أنه سيكون صعب على هؤلاء الأشخاص ان يفصلوا أنفسهم عن غيرهم في البيت. يجب عليك ان تبذل قصارى جهودك لتتبع هذا الدليل ويجب على كل شخص في عائلتك ان يغسلوا أيديهم بانتظام ويتجنبون لمس وجوههم وتنظيف الأسطح التي يلامسوها.

إذا اتبعت بقية أسرته نصيحة صارمة بشأن التباعد الاجتماعي وقللت من خطر انتشار الفيروس داخل المنزل باتباع النصيحة المذكورة أعلاه ، فليست هناك حاجة لهم لتدريع انفسهم ايضًا.

غسل اليدين ونظافة الجهاز التنفسي

هناك مبادئ عامة يجب عليك اتباعها للمساعدة في منع انتشار التهابات المسالك الهوائية والصدر الناجمة عن فيروسات الجهاز التنفسي ، بما في ذلك:

COVID-19: تدريع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية

- اغسل يديك بكثرة - بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقمًا لليدين. افعل ذلك بعد نفخ أنفك أو العطس أو السعال وبعد تناول الطعام أو حملة
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة
- تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين لديهم أعراض
- غطِ السعال أو العطس بمنديل ، ثم ارم المناديل في سلة النفايات
- تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر في المنزل

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

إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 (درجة حرارة عالية أعلى من 37.8 درجة مئوية و / أو سعال جديد ومستمر) ، فاطلب المشورة السريرية باستخدام **NHS 111 عبر الإنترنت** خدمة فيروس كورونا أو اتصل بـ **NHS111** إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت. إذا كانت لديك حالة طارئة، فاتصل على 999 على الفور. لا تزور الطبيب العام أو الصيدلية أو مركز الرعاية العاجلة أو المستشفى. افعل ذلك بمجرد ان تظهر عليك الاعراض.

لكي تساعد الـ **NHS** في توفير أفضل رعاية لك إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى نتيجة إصابتك بفيروس كورونا ، نطلب منك إعداد حقيبة مستشفى واحدة. يجب أن يشمل ذلك جهة اتصالك في حالات الطوارئ ، وقائمة بالأدوية التي تتناولها (بما في ذلك الجرعة والتكرار) ، وأي معلومات عن مواعيد الرعاية المخطط لها والأشياء التي قد تحتاجها للإقامة طوال الليل (الوجبات الخفيفة ، ملابس النوم ، فرشاة الأسنان ، الأدوية وما إلى ذلك). إذا كانت عندك خطة رعاية متقدمة ، يرجى تضمين ذلك.

كيف يمكنك الحصول على مساعدة بشأن الأطعمة والأدوية إذا كنت بوضع حماية نفسك؟

اطلب من العائلة والأصدقاء والجيران دعمك واستخدام الخدمات عبر الإنترنت. إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، فإن القطاع العام ، والأعمال التجارية ، والجمعيات الخيرية ، وعامة الناس بصدد الإستعداد لمساعدة أولئك الذين ينصحون بالبقاء في المنزل. خلال فترة البقاء في المنزل، يرجى مناقشة احتياجاتك اليومية مع مقدمي الرعاية أو العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو مجموعات المجتمع المحلي لمعرفة كيف يمكنهم تقديم الدعم لك. يرجى زيارة الموقع [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) للتسجيل في الدعم الذي تحتاجه. وهذا يشمل المساعدة في الطعام وتوصيل التسوق والرعاية الإضافية التي قد تحتاجها.

تساعد الحكومة الصيدليات على تقديم الوصفات الطبية. ستستمر الوصفات الطبية في تغطية نفس المدة الزمنية المعتادة. إذا لم تكن لديك الوصفات الطبية التي تم جمعها أو توصيلها حاليًا ، فيمكنك ترتيب ذلك عن طريق:

1. اسأل شخصًا يمكنه الحصول على وصفتك الطبية من الصيدلية المحلية (هذا هو الخيار الأفضل إن أمكن).
2. الاتصال بالصيدلية التي تتعامل معها لتطلب منهم بمساعدتك في العثور على متطوع (سيتم التحقق من هويته) أو توصيله إليك.

قد تحتاج أيضًا إلى ترتيب جمع أو توصيل الأدوية التخصصية في المستشفى التي يصفها لك فريق رعاية المستشفى.

إذا كنت تتلقى دعمًا من مؤسسات 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 توفير الرعاية المنزلية. **home care provision**

COVID-19: تدرّيع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية

ماذا يجب أن تفعل إذا كانت لديك مواعيد في المستشفى أو طبيب عام خلال هذه الفترة؟

نصح الجميع بالحصول على المساعدة الطبية عن بُعد ، حيثما أمكن ذلك. ومع ذلك ، إذا كان لديك موعد مجدول للمستشفى أو موعد طبي آخر خلال هذه الفترة ، فتحدث إلى طبيبك العام أو أخصائي للتأكد من استمرار تلقّيك الرعاية التي تحتاجها وحدد أيًا من هذه المواعيد ضروري للغاية.

من الممكن أن يحتاج المستشفى إلى إلغاء أو تأجيل بعض العيادات والمواعيد. يجب عليك الاتصال بالمستشفى أو العيادة لتأكيد 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 واتفقوا 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 [توفير الرعاية المنزلية home care provision](#) مفيدًا.

تحدث لمقدمي الرعاية بشأن خطط النسخ الاحتياطي لرعايتك في حالة ما إذا لم يكن مقدم الرعاية الرئيسي على ما يرام ويحتاج إلى عزل ذاتي. 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 سيكون قادرًا على مساعدتك وتقييم أي احتياجات رعاية اجتماعية لك احتمال ان. يرجى زيارة الموقع gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable للتسجيل في الدعم الذي تحتاجه.

ما هي النصيحة لمقدمي الرعاية غير الرسميين الذين يقدمون الرعاية لشخص شديد الضعف؟

إذا كنت تعتني بشخص ضعيف للغاية بسبب مرض شديد من COVID-19 ، فهناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لحمايته وتقليل مخاطره في الوقت الراهن. تأكد من اتباع النصائح بشأن النظافة الجيدة مثل:

- يجب توفير الرعاية الضرورية فقط
- 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 ولا تقوم بتقديم الرعاية، وقم بعمل ترتيبات بديلة لرعايتهم
- قم بتقديم المعلومات لهم حول من يجب أن يتصلوا به إذا شعروا بتوعك ، وكيفية استخدام موقع NHS 111 online خدمة فيروس كورونا وترك الرقم لـ NHS 111 معروضًا بشكل واضح
- تعرف على مصادر الدعم المختلفة التي يمكن استخدامها والوصول إلى مزيد من النصائح حول إنشاء خطة طوارئ متاحة من موقع مقدموا الرعاية في المملكة المتحدة [Carers UK](#)

COVID-19: تدريع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية

□ الاعتناء بسلامتك وصحتك البدنية الخاصة بك خلال هذا الوقت - يتوفر المزيد من المعلومات حول هذا هنا

كيف تعتني بصحتك العقلية؟

العزلة الاجتماعية ، وانخفاض النشاط البدني ، وعدم القدرة على التنبؤ والتغيرات في الروتين يمكن أن تسهم جميعها في زيادة التوتر. قد يشعر العديد من الأشخاص ، بمن فيهم أولئك الذين ليس لديهم احتياجات للصحة النفسية الحالية ، بالقلق حيال هذا التأثير ، بما في ذلك الدعم في الحياة اليومية ، وترتيبات الرعاية المستمرة مع مقدمي الخدمات الصحية ، والدعم في الأدوية والتغييرات في روتينهم اليومي.

إذا كنت تتلقى خدمات لصحتك النفسية أو إعاقة في التعلم أو التوحد وتشعر بالقلق من تأثير العزلة ، يُرجى الاتصال بعاملك الرئيسي key worker أو منسق الرعاية أو مقدم الرعاية لمراجعة خطة الرعاية الخاصة بك. إذا كانت لديك احتياجات إضافية ، فيرجى الاتصال بعاملك الرئيسي أو منسق الرعاية لوضع خطة سلامة أو أزمة.

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 الإلكتروني
- 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
- حاول قضاء الوقت مع فتح النوافذ للسماح بدخول الهواء النقي ، وترتيب مساحة للجلوس ورؤية منظر جميل (إن أمكن) والحصول على بعض أشعة الشمس الطبيعية ، أو الخروج إلى أية مساحة خاصة ، والابتعاد على بعد مترين على الأقل من جيرانك وأفراد الأسرة إذا كنت تجلس على عتبة داركم

يمكن أن تجعلك مشاهدة الأخبار باستمرار تشعر بالقلق أكثر. إذا كنت تعتقد أنها تؤثر عليك ، فحاول تحديد الوقت الذي تقضيه في المشاهدة أو القراءة أو الاستماع إلى التغطية الإعلامية للوباء المتفشي. قد يكون من المفيد التحقق من الأخبار فقط في الأوقات المحددة أو قصر ذلك على بضع مرات في اليوم.

حاول التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها ، مثل سلوكك ، ومن تتحدث معه ومن تحصل على المعلومات منه. ان الموقع **Every Mind Matters** يقدم نصائح بسيطة لبدء العناية بصحتك العقلية بشكل أفضل.

إذا كنت تعاني من صحتك العقلية ، فالرجاء مراجعة موقع NHS للصحة العقلية والنصائح المتعلقة بالرفاهية للتقييم الذاتي ، والأدلة الصوتية والأدوات التي يمكنك استخدامها. إذا كنت لا تزال تكافح بعد عدة أسابيع وتؤثر على حياتك اليومية ، فيرجى الاتصال بـ **NHS 111 عبر الإنترنت**. إذ لم يكن لديك وصولاً للإنترنت، يجب عليك الاتصال مع رقم 111.

ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها للبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء خلال هذه الفترة؟

COVID-19: تدريع وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم لأسباب طبية على أنهم ضعفاء للغاية

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 عن طريق البريد أو عبر الإنترنت. دع الناس يعرفون كيف ترغب في البقاء على اتصال ورتب ذلك في روتينك. وهذا مهم أيضًا في رعاية صحتك العقلية فقد 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 قد ترغب في تجربة [خط المساعدة التابع لـ NHS](#).

ماهي النصيحة بالنسبة للأشخاص الضعفاء سريريًا الذين يعيشون في مرافق رعاية طويلة الأجل ، إما للمسنين أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

تنطبق النصيحة أيضًا على الأشخاص الذين يعانون من الضعف الشديد والذين يعيشون في مرافق رعاية طويلة الأجل. يجب على مقدمي الرعاية مناقشة هذه النصيحة بعناية مع العائلات ومقدمي الرعاية والأطباء المتخصصين الذين يقومون برعاية مثل هؤلاء الأشخاص لضمان الالتزام بهذا التوجيه بدقة.

ما هي النصيحة للآباء والمدارس التي لديها أطفال ضعفاء للغاية؟

وتنطبق النصيحة أيضًا على الأطفال الذين يعانون من الضعف الشديد في المدارس العامة والخاصة.