

إرشادات مهمة للبقاء آمنًا أثناء تفشي جائحة فيروس كورونا

صحتك من أولوياتنا، لذا من المهم أن تبقى بأمان وأن تتبع القيود الحكومية. لذا يُرجى البقاء في المنزل لحماية الآخرين. عند خروجك من المنزل وتجاهل الإرشادات، فأنت بذلك تجازف بنقل العدوى لأفراد آخرين من أسرتك؛ خاصة أولئك المصابون بالفعل بوعكات صحية، أو الذين يعانون من تثبيط مناعي. فمن الممكن أن تلتقط الفيروس دون ظهور أي أعراض عليك، وبالتالي تنقله إلى الآخرين.

لذا فإن الهدف من هذه القيود المفروضة هو حماية جميع الأفراد. على الجميع البقاء في المنزل والقيام بما يلي:

- عدم الخروج من المنزل إلا للضرورة مثل التسوق لشراء الاحتياجات الأساسية والطبية، وممارسة التمارين الرياضية مرة واحدة في اليوم.
- عدم زيارة الآخرين في منازلهم أو الاجتماع بهم خارج منزلك.
- عدم الالتقاء بأي فرد خارج المنزل سوى أفراد أسرتك.
- في حال الشعور بأي اعتلال (أصببت بالحمى و/أو تعاني من السعال)، يُرجى عزل نفسك لمدة 7 أيام، أما أفراد أسرتك فيجب أن يعزلوا أنفسهم لمدة 14 يومًا حتى إذا لم يشعروا بأي اعتلال (مع عدم التواصل بأي شخص خارج المنزل أثناء هذه الفترة). في حال تفاقم الأعراض، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية للخدمات غير الطارئة (NHS111).
- إمكانية الذهاب إلى العمل إذا كنت من "الموظفين الرئيسيين" الأساسيين. يُعد الموظفون الرئيسيون من العاملين في الخطوط الأمامية ذوي الأولوية مثل موظفي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) والمعلمين وموردي الأغذية.

لتجنب التعرض للإصابة بفيروس كورونا، عليك اتباع ما يلي:

- الحرص على الابتعاد مسافة قدرها 2 متر من أي شخص خارج نطاق أفراد أسرتك.
 - غسل اليدين بانتظام لمدة 20 ثانية، خاصة إذا كنت بالخارج.
 - تجنب لمس وجهك وعينيك وأنفك وفمك إذا كانت يديك متسخة.
 - ممارسة الرياضة داخل منزلك والحفاظ على نشاط عقلك بممارسة الهوايات المنزلية مثل الطهي والقراءة وألعاب تركيب الصور والأنشطة الإلكترونية والاتصال بأفراد عائلتك وأصدقائك.
- ثمة تدابير إضافية ضرورية لأي شخص يعتبر معرضًا بشدة للإصابة بالفيروس. وهذا يشمل أي شخص يعاني من ظروف صحية خطيرة وسيتلقى عندئذ خطابًا من الحكومة حول هذا الموضوع.

- يجب على هذه المجموعات عزل أنفسهم في منازلهم لمدة 12 أسبوعًا.
- يُنصح بعدم خروجهم من المنزل وتجنب التواصل مع أي فرد آخر. إذا كنت تعيش مع شخص يتجاوز عمره السبعين عامًا أو يعاني من مشاكل صحية، فينبغي أن يعزل نفسه داخل المنزل وأن يتجنب التواصل مع أفراد الأسرة الآخرين، ولا سيما الأطفال الموجودين بالمنزل.

Connected
Voice Here

Riverside
Community Health Project

Newcastle
City Council

