

أبريل 2020

هذه أوقات عصيبة، وربما تكون هي الأصعب على العديد منا في اسكتلندا. ولكننا نواجه هذا التحدي سوياً وستجاوزة سوياً.

أنا لا أقلل من صعوبة ما حدث أو ما هو مستمر. بدءاً بالاضطراب الحاصل للبيوت والمدارس والأعمال والحياة الاجتماعية بسبب الحظر، مروراً بالضغط الاقتصادي على الأعمال والمواطنين، وانتهاء بالقلق والألم النفسي بسبب المرض، وللأسف بسبب فقد الأوبة. فقد وصل تأثير فيروس كوفيد-19 لكل واحد منا.

ولكن باتحادنا لدينا القوة لاجتياز هذه الأزمة. ونظراً لوجود دور لكل شخص في محاولة الحد من انتشار الفيروس: العمال والمتطوعون الذين لا غنى عنهم في البقاء على حركة اسكتلندا. العاملون في NHS وفي الرعاية الاجتماعية، الذين يقدمون لنا الرعاية. وحتى الذين في بيوتهم يمكنهم القيام بدورهم باتباع التوجيهات والبقاء بالمنزل.

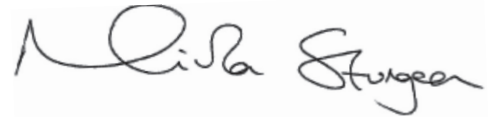
أعلم أن الأمر قد يكون مزعجاً مع مرور الوقت واستمرار هذه القيود. سنشتاق لرؤية الأصدقاء وأفراد العائلة أو لزيارات الشواطئ والريف. ولكن هذه الإجراءات ضرورية للتغلب على انتشار الفيروس. اتبعوها وكونوا جزءاً من جهدنا الجماعي للرعاية بالأشخاص الأضعف في مجتمعنا ولحماية مؤسسة NHS والحفاظ على الأرواح. الأمر فعلاً بهذه الأهمية. لن يستمر هذا للأبد، وسيتم رفع القيود فور علمنا بسلامة هذا الإجراء. ستجد في ظهر هذا الخطاب توضيحاً مفيداً لما يجب فعله إذا ظهرت عليك أعراض أو على شخص تعيش معه.

أدرك كذلك أن هذه الأزمة تحدث خسائر بطرق أخرى. لذا، فنحن نعمل بجد لتقديم الدعم والمشورة التي يحتاجها الأفراد والأسر والمجتمعات في هذه الفترة؛ لأي شخص قلق بشأن صحته النفسية أو البدنية أو الحفاظ على سلامته في الظروف الصعبة أو تعامله مع المخاوف المالية أو الذين يرغبون في التطوع على نحو آمن. تعرف على المزيد من خلال النشرة المرفقة.

سنجاوز الأزمة. وسيأتي الوقت الذي تعود فيه حياتنا لطبيعتها: ستفتح المتاجر والأعمال أبوابها من جديد، سنجتمع دون قيد مع الأصدقاء والأسرة، سنأمل في الإسهامات التي بُذلت، وسنتمكن من الحداد على الذين فقدناهم على نحو ملائم. ولكن الآن وأنا أكتب هذا الخطاب، ينصب تركيزنا كدولة على الحفاظ الإجراءات الحالية وأنا على ثقة بأننا سننجز في هذا.

لقد أظهر شعب اسكتلندا دائماً التصميم والأخلاق الطيبة والتعاطف عندما لزم الأمر. بالاستفادة من هذه الروح مرة أخرى واتباع القواعد ورعاية بعضنا البعض، سنخرج من هذه الأزمة أقوى.

مع خالص التحيات،



Nicola Sturgeon
الوزيرة الأولى لاسكتلندا

ما يجب فعله إذا ظهرت عليك أعراض أو على شخص تعيش معه

إذا ظهرت أعراض لديك وكنت تعيش وحدك

إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا، حتى لو كانت أعراضاً خفيفة، يجب عليك عدم مغادرة منزلك لمدة 7 أيام من ظهورها.

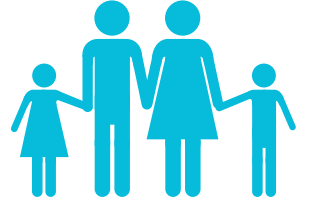


عزل لمدة 7 أيام



إذا ظهرت عليك أعراض وكنت تعيش مع آخرين

إذا ظهرت أعراض على أي شخص تعيش معه، يجب على بقية الأشخاص عدم مغادرة المنزل لمدة 14 يوماً لتجنب نشر الفيروس. إذا تحسنت حالة الأشخاص الذين ظهرت عليهم الأعراض بعد مضي 7 أيام ولم يكونوا يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة، فيمكنهم الرجوع إلى إجراءات التباعد الاجتماعي. ويجب على بقية أفراد الأسرة الذين لم تظهر عليهم الأعراض الاستمرار في عزل أنفسهم لمدة 14 يوماً بالكامل.



عزل الأسرة لمدة 14 يوماً

إذا ظهرت عليك الأعراض خلال فترة الـ 14 يوماً

فمن المرجح أن ينقل الأشخاص المتواجدون في نفس المنزل العدوى لبعضهم بعضاً. إذا تحسنت حالة الأشخاص الذين ظهرت عليهم الأعراض بعد مضي 7 أيام ولم يكونوا يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة، فيمكنهم الرجوع إلى إجراءات التباعد الاجتماعي. ويجب على بقية أفراد الأسرة الذين لم تظهر عليهم الأعراض عزل أنفسهم لمدة 14 يوماً بالكامل.



عزل لمدة 7 أيام

حتى لو ظهرت الأعراض متأخراً خلال فترة الـ 14 يوماً

إذا ظهرت أعراض فيروس كورونا على شخص تعيش معه متأخراً خلال فترة عزل الأسرة لمدة 14 يوماً (مثل أن تظهر في اليوم 13 أو 14)، فيجب على هذا الشخص عدم مغادرة المنزل لمدة 7 أيام. هذا الأمر لا يمدد فترة الـ 14 يوماً لبقية الأشخاص.



عزل لمدة 7 أيام

إذا ساءت الأعراض التي تعاني منها أو لم تتحسن خلال 7 أيام، اتصل على 111. للحصول على أحدث توجيهات التباعد الاجتماعي والعزل يرجى زيارة nhsinform.scot/coronavirus