

فيروس كورونا (كوفيد-19)

يرجى قراءة هذه المعلومات الهامة
للاعتناء بنفسك والآخرين وNHS.
يساهم الالتزام بها في الحفاظ
على حياة الآخرين.

يتناول هذا الكتيب:

- احم نفسك والآخرين
- المساعدة والمشورة الإضافية
- الدعم
- جهات اتصال مفيدة

Arabic version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government

NHS
SCOTLAND

فيروس كورونا

الزم منزلك
احم NHS
أنقذ حياة الآخرين

احم نفسك والآخرين



كيف ينتشر فيروس كورونا؟

لا ينتشر الفيروس بنفسه. البشر هم من ينشرونه. وينتشر عبر الرذاذ الصادر من رئة الشخص المصاب. ويمكن أن ينتقل إلى الآخرين عبر الهواء أو الأسطح.

كيف أحمي نفسي والآخرين؟

للأسف، قد يؤدي التعامل القريب بين الأشخاص إلى نشره. وبالتالي فيجب على الجميع اتباع توجيهات التباعد الاجتماعي والبقاء بالمنزل. يجب عليك:

- عدم الخروج من المنزل إلا لطلب الطعام أو لأسباب صحية أو للعمل (لكن في حالة عدم استطاعتك العمل من المنزل)
- اكتف بممارسة نشاط خارجي واحد كل يوم، على سبيل المثال الركض أو المشي أو ركوب الدراجة وحدك أو مع الأشخاص الذين تعيش معهم
- حافظ دائماً على مسافة مترين (6 أقدام) من الأشخاص الآخرين إذا خرجت من منزلك
- اغسل يديك فور وصولك إلى المنزل

لا يمكنك الالتقاء مع الآخرين، حتى الأصدقاء أو أفراد العائلة.

إذا ظهرت لديك أعراض مشابهة لفيروس كورونا، فلا تغادر منزلك لمدة 7 أيام. إذا كنت تعيش في منزل مع شخص آخر يعاني من الأعراض، فلا تخرج من منزلك لمدة 14 يوماً إذا لم تكن ظهرت عليك الأعراض. وإذا بدأت أن تظهر عليك أعراض خلال الـ 14 يوماً، فيجب ألا تغادر منزلك لمدة 7 أيام من تاريخ بدء ظهور الأعراض. سيساعدنا العزل المنزلي جميعاً على السيطرة على انتشار الفيروس للأسرة والأصدقاء والمجتمع الأوسع والأشخاص الأكثر عُرضة للإصابة.

للاطلاع على أحدث التوجيهات، زر www.nhsinform.scot/coronavirus. إذا لم يكن بإمكانك الوصول عبر الإنترنت، يمكنك أيضاً الاتصال على **0800 028 2816** (8 صباحاً - 10 مساءً).



المساعدة والمشورة الإضافية

متى ينبغي علي الاتصال على 111 أو 999؟

يمكنك الاتصال بـ NHS 24 على 111 إذا كنت تعاني من أعراض فيروس كورونا وبدأت أن تسوء أو لم تتحسن بعد سبعة أيام. لحالات الطوارئ المهددة للحياة، اتصل على 999 وأخبرهم بأنك تعاني من أعراض فيروس كورونا. إذا طرأت حاجة صحية ملحة لك أو لأي شخص تعيش معه، فعليك طلب المساعدة الطبية الطارئة من عيادة الـ GP الخاص بك أو الاتصال على 111 للدعم خارج ساعات العمل. اتصل على 999 في حالات الطوارئ.

ماذا لو تلقيت خطاباً من NHS يقول بأنني أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد؟

يجب عليك عزل نفسك بالمنزل لمدة 12 أسبوعاً لحماية نفسك. يرجى اتباع دليل الوقاية (shielding) المذكور في الخطاب وقم بالتسجيل في الخدمة النصية للحصول على الدعم خلال تلك الفترة.

توفر بلديتك خط مساعدة مخصص لترتيب توصيل الطعام والأدوية والتوجيه إلى خدمات دعم أخرى. اعثر على تفاصيل الاتصال على www.gov.scot/covid-shielding-contacts

أبلغ من العمر 70 عاماً أو أكثر أو أنا حامل في الأسبوع 28 أو أكثر أو أتلقى لقاح الإنفلونزا سنوياً لأسباب طبية.

إذا كنت ضمن إحدى هذه الفئات فأنت أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب فيروس كورونا وينبغي عليك اتباع إجراءات التباعد الاجتماعي بصرامة. يجب عدم الخروج من المنزل إلا لجلب الطعام أو لأسباب صحية أو لممارسة الرياضة أو للعمل (لكن في حالة أنه لا يمكنك العمل من المنزل).

إذا كنت كبيراً في السن وكنت تبحث عن معلومات أو مشورة أو صداقة، اتصل على خط المساعدة المجاني لمؤسسة Age Scotland على **0800 12 44 222** (الإثنين-الجمعة، 9 صباحاً-5 مساءً). وكذلك يمكن للأسرة والأصدقاء الاتصال إذا كانوا قلقين بشأن شخص كبير في السن.



كيف أعتني بنفسي؟

إذا كنت تشعر بالقلق أو الإحباط أو الارتباك، فلست وحدك.

هذه بعض الطرق البسيطة لتحسين نفسك:

- الاتصال على أحد الأصدقاء للدردشة
- القيام بنشاط يبعد ذهنك عن الأخبار لبعض الوقت
- ممارسة بعض التمارين (يمكنك الخروج مرة في اليوم*)، ولكن تذكر دائماً أن تحافظ على مسافة مترين من الآخرين)
- تقدم NHS inform المشورة ومجموعة من الأدوات على الإنترنت للتعامل مع الإجهاد والقلق والكتئاب على www.nhsinform.scot

توجد قائمة بالمنظمات التي يمكن أن تقدم دعماً إضافياً في ظهر هذه النشرة وعلى www.readyscotland.org

كيف أعتني بالآخرين؟

من خلال بقائك بالمنزل، أنت تحافظ على صحة الآخرين وعلى NHS. ولكن إذا كنت بلياقة وصحة جيدتين فيمكنك مساعدة الآخرين. هناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها التطوع للمساعدة، سواءً كنت مساعدة عملية أو نفسية. للمزيد من المعلومات حول المساعدة الآمنة وللتسجيل في التطوع، زر www.readyscotland.org

*إلا إذا تليقت خطاباً من NHS Scotland يوصيك بعدم مغادرة منزلك أو العزل الذاتي بسبب أعراض شخصية أو أعراض بشخص تعيش معه.

جهات اتصال مفيدة

خط مساعدة الدعم الوطني



يساعد البقاء بالمنزل في إيقاف انتشار فيروس كورونا، في حين يحتاج البعض إلى مساعدة إضافية.

إذا كان عمرك أكثر من 70 عاماً أو كنت تتلقى لقاح الإنفلونزا لأسباب طبية، ولا يمكنك الوصول إلى الإنترنت ولم يكن لديك شخص يساعدك في الحصول على اللوازم الأساسية مثل الطعام أو الأدوية، فقد أنشأنا خط المساعدة هذا خصيصاً لك.

اتصل: 0800 111 4000
(أيام عمل المكتب من الإثنين إلى الجمعة)

يرجى تذكر أن خط المساعدة هذا مخصص لمساعدة الذين لا يمكنهم مغادرة منازلهم ولا يمكنهم الحصول على المساعدة عبر الإنترنت.

:Breathing Space

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for :Mental Health

info@samh.org / 0344 800 0550
uk

:Samaritans Scotland خط مساعدة
jo@samaritans.org / 116 123

مشورة للحوامل

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby
أو اتصلي على القابلة إذا كنت قلقة.

الدليل البسيط لفيروس كورونا

www.sclد.org.uk/information-on-coronavirus
خط المساعدة: 0141 248 3733

الصحة

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816
(8 صباحاً - 10 مساءً يومياً)
للمعلومات العامة فقط

اتصل بـ NHS 24 على 111 لطلب المشورة إذا ساءت الأعراض أو إذا استمرت الحمى بعد 7 أيام

دعم الوقاية المحلي (shielding)
www.gov.scot/covid-shielding-contacts

هل تشعر بالقلق أو الاكتئاب؟

:NHS inform
[/www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing](http://www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing)

:NHS 24
اتصل على 111

مشورة للوالدين

www.parentclub.scot/coronavirus

:Parentline Scotland

0800 028 2233

:The Money Talk Team

0800 085 7145

معلومات للصغار

www.young.scot/coronavirus

معلومات للكبار

www.agescotland.org.uk

0800 12 44 222

مقدمي الرعاية للأشخاص

المصائبين بالخرف

خط المساعدة: 0808 808 3000

Autism Advice Line

(خط النصيحة حول التوحد)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline

(خط المساعدة للاعتداء المنزلي)

www.safer.scot

خط المساعدة: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland

(خط المساعدة الاسكتلندي حول

أزمة الاغتصاب)

www.rapecrisisscotland.org.uk

خط المساعدة: 08088 01 03 02

الرعاية الاجتماعية والمساعدة المالية

:Citizens Advice Scotland

www.cas.org.uk / 0800 028 1456

هل تواجه صعوبة في دفع فواتير الكهرباء؟

:Home Energy Scotland

0808 808 2282

مشكلات المستهلكين

:Advice Direct Scotland

www.coronavirusadvice.scot

0808 800 9060

مشورة حقوق التوظيف

www.acas.org.uk

خط المساعدة: 0300 123 1100

Relay UK: 18001 0300 123 1100

لدعم الأعمال

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice

خط المساعدة: 0300 303 0660

التطوع والمساعدة في مجتمعك

www.readyscotland.org

تنسيق النشرة المتاح

إذا كنت ترغب في الحصول على هذه النشرة بلغة أخرى أو
بتنسيق آخر، مثل إصدار صوتي، يرجى زيارة

www.gov.scot/covid-stay-safe

