

البقاء في أمان وحماية

لم تنته جائحة كوفيد-19 بعد، وعلينا جميعًا اتباع القواعد والإرشادات المعمول بها ومواصلة توخي الحذر.

لا تزال توجد بعض القواعد التي يجب اتباعها في بعض الأمور مثل:

- ارتداء أغطية الوجه.
- تقديم تفاصيل الاتصال الخاصة بك عند الذهاب إلى أماكن مثل الحانات والمقاهي والمطاعم.
- السفر الدولي

البقاء في أمان وحماية الآخرين، يجب عليك أيضًا القيام بما يلي:

- تلقي اللقاح عند تقديمه لك
- مقابلة الآخرين في الخارج ومحاولة إبقاء مسافة تباعد بينك وبينهم.
- تنظيف يديك والأسطح كثيرًا.
- إجراء اختبار والبقاء في المنزل إذا شعرت ببعض الأعراض.
- إجراء اختبارات منتظمة إذا لم تشعر بأي أعراض
- استخدام التطبيقين Protect Scotland و Check-in Scotland
- العمل من المنزل، أو العمل في المنزل والمكتب معًا إن استطعت.

مزيد من المعلومات والنصائح

التطعيم (بما في ذلك شهادات الحصول على اللقاح)

- يمثل الحصول على اللقاح أحد أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها لحماية أنفسنا والآخرين من كوفيد-19.
- إذا لم تكن قد حصلت على اللقاح حتى الآن، فإنه يمكنك من خلال موقع NHS Inform على الإنترنت التعرف على كيفية:
- التسجيل للحصول على اللقاح من خلال زيارة الموقع الإلكتروني:
- معرفة مكان مركز استقبال بالقرب منك من خلال زيارة الموقع الإلكتروني: www.nhsinform.scot/vaccineregistration، أو
- www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics

شهادات الحصول على لقاح فيروس كورونا

توجد حاجة إلى الحصول على شهادات لقاح فيروس كورونا (أو جوازات السفر) للدخول إلى أماكن معينة والمشاركة في أحداث معينة.

يمكنك تنزيل التطبيق NHS Scotland Covid Status أو يمكنك الحصول على سجل ورقي لحالة اللقاح الخاصة بك من موقع NHS Inform على الإنترنت من خلال زيارة الموقع التالي: www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status

أغطية الوجه

بموجب القانون، يجب عليك ارتداء غطاء للوجه (ما لم تكن معفيًا) في الأماكن العامة الداخلية، التي تشمل ما يلي:

- المحلات.
- أماكن مثل الحانات والمقاهي.
- مناطق جذب الزوار.
- النقل العام.

يُنصح أيضًا بارتداء غطاء للوجه في الهواء الطلق في الأماكن المزدحمة.

لا يتعين على الأطفال دون سن 12 عامًا ارتداء غطاء للوجه - ولكن ننصح بأن يتبع الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة الثانوية ولم يبلغوا الثانية عشرة نفس القواعد المطبقة في المدرسة مثل أولئك الذين يبلغون من العمر 12 عامًا أو أكثر.

لا تزال توجد احتمالية أن تصاب بالفيروس وأن تنقله للآخرين، حتى لو تم تطعيمك. ويساعد ارتداء غطاء الوجه في تقليل انتشار كوفيد-19.

مقابلة الأشخاص والتباعد الجسدي

لا توجد قيود على عدد الأشخاص أو الأسر التي يمكنك مقابلتهم في المنزل وفي الأماكن العامة، ولم تعد بحاجة إلى البقاء بعيدًا عن الآخرين بمسافة مترين.

ولكن لتقليل المخاطر التي قد تتعرض لها، يجب عليك اتباع ما يلي:

- المحافظة على مسافة تباعد آمنة من الأشخاص غير المقيمين في منزلك، وخاصة في الداخل - فكلما زادت المسافة، زاد مستوى الحماية.
- مقابلة الآخرين في الخارج إن أمكن ذلك، لأن هذا أكثر أمانًا من الاجتماع في الداخل.
- تجنب الأماكن المزدحمة.
- فتح النوافذ إذا التقيت بالآخرين في الداخل - فكلما سمحت بدخول الهواء النقي، زاد الأمان.

الحفاظ على نظافة اليدين والجهاز التنفسي وتنظيف الأسطح

للمساعدة في تقليل خطر انتشار كوفيد-19، يجب عليك القيام بما يلي:

- غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين بانتظام.
 - تنظيف الأسطح بانتظام، على سبيل المثال، يجب أن تضمن المطاعم تنظيف الطاولات وتعقيمها جيدًا بين تعاقب العملاء.
 - تغطية فمك وأنفك بمنديل أو بمرفقك عند السعال أو العطس.
- هذا الأمر له أهمية خاصة إذا كنت معرضًا لخطر أكبر و/أو لم يتم تطعيمك بعد.

التهوية الجيدة

يساعد الهواء النقي في منع انتشار جزيئات كوفيد-19.

يمثل السماح بدخول قدر كبير من الهواء النقي إلى منازلنا ومدارسنا وشركاتنا وأماكن عملنا أحد الأشياء الرئيسية التي يمكننا القيام بها للحد من انتشار كوفيد-19.

تذكر القيام بما يلي:

- مقابلة الآخرين خارج المنزل إن أمكن ذلك.
- فتح النوافذ أو الأبواب عند المقابلة في الداخل.
- فتح النوافذ حيثما أمكن عند السفر في السيارات والحافلات والقطارات.

الخضوع للاختبار والعزل الذاتي

الخضوع للاختبار

إذا اعتقدت أنك تعاني أعراض كوفيد-19، فإنه يجب عليك القيام بالعزل الذاتي على الفور والخضوع للاختبار. إذا لم تكن لديك أعراض، فمن الجيد إجراء اختبارات منتظمة لأن واحدًا من كل ثلاثة أشخاص مصابين بكوفيد-19 لا تظهر عليه أي أعراض. ويمكنك طلب إجراء اختبارات مجانية في المنزل.

العزل الذاتي

إذا تلقيت التطعيمات بالكامل، فقد تغيرت النصيحة الخاصة بالعزل الذاتي للمخالطين القريبين للحالات الإيجابية.

لا يتعين عليك القيام بالعزل الذاتي في الحالات التالية:

- إذا لم تكن لديك أعراض كوفيد-19.
- إذا تلقيت نتيجة اختبار سلبية لتفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) منذ إخبارك بأنك على اتصال وثيق بحالة إيجابية.

يجب عليك القيام بالعزل الذاتي في أثناء انتظار نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR). وإذا ظهرت الأعراض في أي مرحلة، فإنه يجب أن تقوم بالعزل الذاتي على الفور وأن تحجز إجراء هذا الاختبار.

إذا لم يتم تطعيمك بالكامل، فإنه يجب أن تقوم بالعزل الذاتي لمدة 10 أيام إذا تم تحديدها على أنها جهة اتصال قريبة من شخص مصاب بالفيروس، وأن تحجز إجراء هذا الاختبار إذا ظهرت عليك الأعراض.

تتبع جهات الاتصال (الاختبار والحماية)

يتتبع نظام "التتبع والحماية" الخاص بتتبع جهات الاتصال لدينا جهات اتصال الأشخاص المؤكدة إصابتهم بفيروس كوفيد-19، وإذا لزم الأمر، فسينصحهم بالعزل الذاتي.

إذا كان لديك هاتف ذكي، فإنه يُنصح بمواصلة استخدام تطبيق Protect Scotland أو تنزيله والتأكد من أنه نشط.

سيعلمك التطبيق إذا كنت على اتصال وثيق بمستخدم تطبيق آخر أثبتت الاختبارات إصابته بفيروس كورونا وقد يحتاج إلى العزل الذاتي.

الأكل والشرب والخروج (الضيافة)

يمكن فتح جميع أماكن الضيافة بما في ذلك الحانات والمقاهي والمطاعم والنوادي الليلية.

عندما تزور الأماكن المذكورة أعلاه، سيتعين عليك تقديم تفاصيل الاتصال الخاصة بك أو استخدام تطبيق Check In Scotland.

يجب عليك أيضًا ارتداء غطاء للوجه في الداخل إلا في الحالات التالية:

- الأكل أو الشرب (في أثناء الجلوس أو الوقوف).
- الرقص (على سبيل المثال، في ملهى ليلي).

يجب أن تتبّع الشركات إرشادات قطاع الضيافة؛ فهي تقدّم النصيحة بشأن كيفية تقليل المخاطر على الموظفين والعملاء، على سبيل المثال عن طريق:

- تقديم خدمة المائدة أو الوجبات الجاهزة.
- اتخاذ خطوات لإدارة قوائم الانتظار.

الذهاب إلى العمل

يتحمل صاحب العمل مسؤولية إجراء تقييمات منتظمة للمخاطر واتخاذ خطوات لمنع انتشار كوفيد-19 في مكان العمل.

يمكن للأشخاص الذين كانوا يعملون من المنزل أن يبدؤوا العودة تدريجيًا إلى المكاتب وأماكن العمل الأخرى.

يتم تشجيع أصحاب العمل على النظر في خيارات العمل المرن، بالمناقشة مع الموظفين والنقابات، للمساعدة في إبقاء الفيروس تحت السيطرة. ويمكن أن يكون ذلك من خلال دعم الموظفين من أجل:

- مواصلة العمل من المنزل.
- أداء الأعمال من المنزل والمكتب معًا.

توجد أمور أخرى يمكن لأصحاب العمل القيام بها للمساعدة، مثل تقديم ساعات عمل متداخلة.

يجب عليك ارتداء غطاء الوجه في المناطق المشتركة الداخلية في أماكن العمل، مثل المقاصف والممرات، إلا إذا كان من الممكن أن تكون بعيدًا عن الآخرين بمقدار متر واحد.

السفر والسياحة

يجب عليك ارتداء غطاء الوجه (ما لم تكن معفيًا) في وسائل النقل العام.

إذا كنت مسافرًا إلى جزيرة اسكتلندية، فإنه يُنصح بإجراء اختبار كوفيد-19 قبل السفر.

السفر الدولي

لا تزال تسري بعض الضوابط المفروضة على السفر للمساعدة في تقليل مخاطر استيراد سلالات جديدة من الفيروس من الخارج.

إذا كنت تخطط للسفر إلى الخارج، فإنه يجب عليك التحقق مما يلي:

- القواعد الخاصة بإقليم البلد الذي تسافر إليه.
- ما إذا كان البلد الذي تسافر إليه مُدرجًا في القائمة الحمراء أم لا.
- الأمور التي عليك القيام بها عند عودتك إلى اسكتلندا.

دور العبادة

لا توجد قيود على عدد الأشخاص الذين يمكنهم الحضور إلى دور العبادة.

يتعين عليك ارتداء غطاء الوجه في هذه الحالات.

يمكن لفرق الكورال والفرق الموسيقية الأداء بدون غطاء للوجه (ولكن فقط باتباع مسافة تباعد قدرها متر واحد أو وجود فاصل بين فناني الأداء/الجمهور الآخرين) ولكن يجب عليك ارتداء غطاء الوجه إذا كنت تغني ضمن مجموعة.

حفلات الزفاف والمشاركات المدنية والجنائز والمناسبات الحياتية الأخرى

الأعداد

لا توجد قيود على عدد الأشخاص الذين يمكنهم حضور حفلات الزفاف والمشاركات المدنية والجنائز. وهذا هو الحال أيضًا بالنسبة إلى أحداث الحياة الأخرى مثل التعميد والاحتفالات بالذكرى السنوية وحفلات بار متسفاه وبار متسفاه.

أغطية الوجه

المراسم/الخدمة

يجب على الجميع ارتداء أغطية الوجه (ما لم توجد استثناءات) خلال وقت المراسم/الخدمة من حفلات الزفاف والمشاركات المدنية والجنائز باستثناء:

- الشخص الذي يُحيي الحفل أو الخدمة أو يقدم التابئين.
- العروسان.

لا يمكنك إزالة غطاء الوجه إلا في هذه الظروف إذا كان بإمكانك البقاء على بعد متر واحد من الأشخاص الآخرين أو إذا تم فصلهم عن طريق شاشة أو حاجز.

إذا كان أحد الزوجين اللذين يتزوجان أو يدخلان في شراكة مدنية مصحوبًا بأشخاص آخرين في الممر، فلا يحتاج الزوج والضيف (أو الضيوف) المرافقون لهما إلى ارتداء غطاء للوجه في هذه المرحلة من الحفل.

يمكنك إزالة غطاء وجهك مؤقتًا لتناول الطعام أو الشراب ضمن الطقوس الدينية، أو تناول الماء بين الحين والآخر. لكن يجب عليك إعادة الغطاء في أسرع وقت ممكن، وعدم تركه طوال الحفل أو الخدمة.

أماكن الاستقبال والاستيقاظ الجنائز

يجب على الجميع ارتداء غطاء الوجه في حفلات الزفاف، ومراسم الجنائز وغيرها من المناسبات التي تقام في أماكن الضيافة، ولكن يجوز لهم إزالته في الحالات التالية:

- الأكل أو الشرب (سواءً في أثناء الجلوس أو الوقوف).
- الرقص (خلال حفلات الزفاف والحفلات).

الفعاليات والعروض

يمكن إقامة فعاليات مثل الحفلات الموسيقية والرياضات الحية، لكن أي شخص يزيد عمره عن 18 عامًا، ويريد حضور فعالية كبيرة - أو في مكان ما يتأخر فيه ليلاً - فسيتعين عليه إظهار دليل على أنه تم تطعيمه بالكامل، أو دليل على أنه معفى.

يجب على منظمي الفعاليات الاهتمام بكيفية جعلها آمنة قدر الإمكان، بما في ذلك استخدام المساحات الخارجية وتشجيع الناس على الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين.

أغطية الوجه

الفنانون المؤدون مثل الممثلين والموسيقيين وأعضاء الكورال

يجب على فناني الأداء مثل الممثلين والموسيقيين وأعضاء الكورال ارتداء غطاء للوجه عند التمرين أو الأداء في الداخل. ويمكنهم إزالته في الحالات التالية:

- إذا بقوا على بعد متر واحد من الأشخاص الآخرين.
- إذا كان هناك حاجز بينهم وبين الآخرين.
- إذا تعذر ارتداء غطاء الوجه لأن ذلك سيؤثر سلبًا في الأداء أو التمرين - ولكن يجب أن يظل فنانون الأداء على بعد متر واحد من أفراد الجمهور.

تقديم العروض أو مخاطبة تجمع عام أو إلقاء خطاب أو أن تكون عضوًا في فريق

يجب على الأشخاص الذين يقدمون العروض أو يخاطبون تجمعًا عامًا أو يلقون خطابًا أو إذا كانوا أعضاء في فريق (في مؤتمر على سبيل المثال) ارتداء غطاء الوجه في الداخل. ويمكنهم إزالته في الحالات التالية:

- إذا بقوا على بعد متر واحد من الأشخاص الآخرين.
 - إذا كان هناك حاجز بينهم وبين الآخرين
- الإعفاء الذي يسمح لفناني الأداء بإزالة غطاء الوجه إذا لم تعذر استخدام المسافات أو استخدام حاجز لا ينطبق على الأشخاص الذين يقومون بتقديم العروض.

المستشفيات وعيادات أطباء الجراحة وأطباء الأسنان

عندما تذهب إلى أماكن صحية تابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية مثل المستشفيات وعيادات أطباء الجراحة وأطباء الأسنان، لا يزال يتعين عليك محاولة الابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان واتباع أي علامات أو توصيات في المكان.

يرجع السبب في مواصَلتنا التوصية باستخدام التباعد الجسدي في هذه الأماكن إلى أنه من المرجح أن تتواصل مع الأشخاص الأكثر عرضة لاعتلال الصحة نتيجة لكوفيد-19. ويساعد الحفاظ على مسافة آمنة في السيطرة على انتشار الفيروس وحماية الأشخاص المعرضين لخطر أكبر.

المباني والخدمات العامة (بما في ذلك المكتبات والساحات الرياضية والمراكز المجتمعية)

قد تظل بعض الخدمات والمرافق تعمل بشكلٍ مختلف عما كانت عليه قبل الجائحة، على سبيل المثال من خلال تقليل ساعات العمل وأنظمة الحجز.

يجب عليك التحقق من الخدمات الفردية قبل استخدامها لمعرفة ما إذا كانت لا تزال توجد أي قيود سارية.

مزيد من المعلومات والإرشادات

إذا كنت تبحث عن بعض الدعم الإضافي لنفسك أو لأي شخص تعرفه، فإنه يمكنك العثور على قائمة بالمنظمات التي قد تكون قادرة على تقديم المساعدة والنصائح على موقع [Ready Scotland](https://www.ready.scot/) على الويب من خلال [ready.scot/coronavirus/get-help](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help).

الخطط المستقبلية

نتوقع أنه قد يكون من الضروري المحافظة على بعض الإجراءات الاحترازية حتى أوائل عام 2022. وهذا للمساعدة في إدارة الضغط المتزايد الذي ستواجهه هيئة الخدمات الصحية الوطنية خلال فترة الشتاء. ومع ذلك، فسنراجع الموقف بانتظام للتأكد من استمرار الحاجة إلى اتخاذ أي إجراءات.