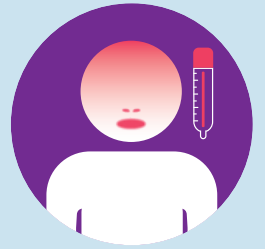


معلومات ودعم العزل الذاتي

هل ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا؟ يجب عليك وعلى المقيمين في منزلك التزام العزل الذاتي.

إذا كان لديك سعال أو ارتفاع في درجة الحرارة أو فقدان/تغير في التذوق/الشم، فيجب عليك وعلى جميع المقيمين في بيتك التزام المنزل وعلى جميع المقيمين في بيتك بعد ذلك التزام المنزل حتى تظهر نتائج الاختبار. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فيجب عليك ان تستمر أنت والمقيمين معك في العزل الذاتي. أما إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية، يمكنك ان تتوقف عن عزل نفسك طالما شعرت نفسك بخير ولم يكن لديك ارتفاع في درجة الحرارة لمدة 48 ساعة (من دون تناول أي أدوية لعلاج درجة الحرارة المرتفعة) ويمكن للمقيمين معك التوقف عن عزل أنفسهم أيضاً.



وأيضاً، إذا تعاملت مع شخص ظهرت نتيجة اختباره إيجابية أو إذا كنت في بلد مدرج في قائمة الحجر الصحي، فينبغي عليك عزل نفسك. وذلك حتى لو لم تظهر عليك أعراض فيروس كورونا.

ما المدة التي ينبغي أن أعزل نفسي خلالها؟

إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا، التزم بمنزلك لمدة 10 أيام. ويجب على الأشخاص الآخرين المقيمين في بيتك التزام المنزل لمدة 10 أيام أيضاً، إذا ظهرت عليهم أعراض. وهذا يشمل كل شخص يعيش في منزلك.



كيف أعزل نفسي؟

العزل الذاتي يعني التزام المنزل في جميع الأوقات، مع عدم دخول أي شخص للمنزل.

- لا تذهب إلى المتاجر حتى لو كنت ترتدي غطاء وجه.
- لا تذهب إلى المدرسة أو الحضانة
- لا تأخذ الكلب في جولة
- لا تسمح للآخرين بالدخول إلى منزلك لجلب أغراض السوق أو لرعاية الأطفال أو لأي تجمع آخر



اعزل نفسك



مترين



نظف يديك



تجنب الأماكن
المزدحمة



أغطية الوجه

حافظ على سلامتك
وسلامة الآخرين

خط مسبقاً

في حال احتياجك لعزل نفسك، فمن الجيد تجهيز بعض الأغراض بالمنزل. وينبغي أن تشمل:

- الأدوية التي تحتفظ بها بالمنزل في العادة
- مواد الطعام الأساسية
- بيانات الاتصال لشخص تعرفه لجلب أغراض السوق (ينبغي أن يتركها خارج باب منزلك) وتمشية الكلب.



الدعم المالي

إذا كنت بحاجة إلى العزل الذاتي، فينبغي على صاحب العمل أن يساعدك، وقد تتمكن من الحصول على الإجازة المرضية المدفوعة القانونية (Statutory Sick Pay).

إذا كان دخلك منخفضاً وطلب منك عزل نفسك من Test and Protect فقد تتمكن من الحصول على منحة دعم العزل الذاتي (Self-isolation Support Grant) بقيمة 500 جنيه إسترليني. وحتى لو لم تكن مستحقاً للأموال العامة، إلا أنه قد يتم قبولك لتلقي الدعم. للمزيد من المعلومات، اتصل بخط نجدة المساعدة الوطنية (National Assistance Helpline) على رقم الهاتف **0800 111 4000** أو على رقم الهاتف النصي **0800 111 4114**.



جهات اتصال دعم أساسية

إذا لم يكن لديك أي شخص يمكنه مساعدتك في الحصول على الطعام أو الدواء أثناء العزل الذاتي، أو اتصل بخط نجدة المساعدة الوطنية (National Assistance Helpline) على رقم **0800 111 4000** أو على رقم الهاتف النصي **0800 111 4114**.

(الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً وحتى 5 مساءً).

إذا كنت قلقاً بشأن صحتك النفسية، زُر clearyourhead.scot

إذا كنت قلقاً بشأن صحة طفلك النفسية، زُر parentclub.scot

إذا كنت متضرراً من عنف أسري، اتصل على **0800 027 1234** أو زُر sdafmh.org.uk

يمكنك أيضاً الاتصال على مجموعة مجتمعك المحلي، الذين سيمكنهم مساعدتك أو اقتراح جهات أخرى يمكنها مساعدتك.



#WeAreScotland



اعزل نفسك



مترين



نظف يديك



تجنب الأماكن
المزدحمة



أغطية الوجه

حافظ على سلامتك
وسلامة الآخرين