

[Patient Name]

[Patient address]

التاريخ

مهم: شخصي

رقمك الصحي القومي NHS number : [NHS NUMBER]

عزيزي المريض،

### نصائح هامة لإبقائك آمناً من فيروس كورونا

سلامتك والاستمرار في توفير الرعاية والعلاج الذي تحتاجه هي أولوية بالنسبة لـ NHS. هذه الرسالة تقدم لك النصائح حول كيفية حماية نفسك والحصول على الرعاية والعلاج اللذين تحتاجهما.

ان الـ NHS حددت أنك أو الشخص المحدد الذي تهتم به أنت كشخص معرض لخطر الإصابة بمرض شديد في حالة الإصابة بفيروس كورونا (المعروف أيضاً باسم COVID-19). هذا لأنك تعاني من مرض أو حالة صحية مما يعني أنه إذا أصبت بالفيروس ، فمن المرجح أن يتم ادخالك الى المستشفى أكثر من غيرك.

ان مسار العمل الأكثر أماناً هو البقاء في المنزل في جميع الأوقات وتجنب جميع الاتصالات وجهاً لوجه لمدة اثني عشر أسبوعاً على الأقل من اليوم ، باستثناء مقدمي الرعاية والعاملين في الرعاية الصحية الذين يجب أن تراهم كجزء من رعايتك الصحية. وهذا سيحميك عن طريق منعك من ملامسة الفيروس.

إذا كنت على اتصال بالأصدقاء أو العائلة أو شبكة دعم في مجتمعك يمكنهم دعمك للحصول على الطعام والأدوية ، فاتبع النصائح الواردة في هذه الرسالة. إذا لم يكن لديك جهات اتصال يمكنها المساعدة في دعمك ، فانتقل إلى [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) or call 0800 0288327, the Government's dedicated helpline.

إذا كنت تعتقد في أي وقت أنك قد ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا ، مثل سعال مستمر جديد و / أو ارتفاع درجة الحرارة (أعلى من 37.8 درجة مئوية) ، فاطلب المشورة السريرية باستخدام خدمة NHS 111 على الإنترنت (<https://111.nhs.uk/covid-19>). إذا لم يكن لديك سبيلا للوصول للإنترنت، فاتصل بخدمات الصحة القومية NHS على رقم 111. **افعل ذلك بمجرد ان تظهر عليك الاعراض.**

يجب أن تقوم أنت أو الشخص الذي تهتم به بما يلي:

- تجنب بشدة الاتصال بشخص يعاني أعراض فيروس كورونا (COVID-19). تشمل هذه الأعراض ارتفاع درجة الحرارة (أعلى من 37.8 درجة مئوية) و / أو سعال جديد ومستمر.
- لا تترك منزلك.
- لا تحضر أي تجمعات. وهذا يشمل تجمعات الأصدقاء والعائلات في الأماكن الخاصة ، على سبيل المثال ، منازل الأسرة وحفلات الزفاف والخدمات الدينية.
- لا تخرج للتسوق أو الترفيه أو السفر. عند ترتيب توصيل الطعام أو الدواء ، يجب تركها عند الباب لتقليل الاتصال.

- ابق على اتصال باستخدام التكنولوجيا عن بعد مثل الهاتف والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.
  - للاتصال بطبيبك العام أو الخدمات الأساسية الأخرى استخدم خدمات الهاتف أو الإنترنت
  - اغسل يديك بكثرة - بالصابون والماء لمدة 20 ثانية. اطلب من مقدمي الرعاية أو عمال الدعم الذين يزورون منزلك أن يفعلوا نفس الشيء.
- يجب أن يدعمك باقي أفراد أسرتك للبقاء آمنًا واتباع إرشادات صارمة بشأن الابتعاد الاجتماعي ، وتقليل الاتصال بهم خارج المنزل. في منزلك ، يجب عليك:
- أن تقلل الوقت الذي تقضيه مع الآخرين في المساحات المشتركة (المطبخ والحمام ومناطق الجلوس) وحافظ على التهوية الجيدة للمساحات المشتركة
  - حاول ان تبقى على بعد مترين (3 خطوات) عن الآخرين وحثهم على النوم في سرير مختلف إذا أمكن ذلك.
  - إذا كان بإمكانك، يجب عليك ان تستخدم حماما منفصلا عن بقية العائلة، أو أن تنظف الحمام بعد الاستخدام في كل مرة.
  - تجنب استخدام المطبخ عندما يتواجد الآخرون ، قدر الإمكان خذ وجباتك إلى غرفتك لتناول الطعام ، وتأكد من تنظيف جميع أدوات المطبخ جيدًا.
- إذا كان باقي أفراد أسرتك قادرين على اتباع هذا التوجيه ، فليس هناك حاجة لاتخاذهم تدابير وقائية كاملة للحفاظ على سلامتك.

ستظل تحصل على الرعاية الطبية التي تحتاجها خلال هذه الفترة. نحن ندرس خيارات بديلة لإدارة الرعاية الخاصة بك وسنكون على اتصال إذا كانت هناك حاجة إلى أي تغييرات. سيقوم فريق رعاية المستشفى الخاص بك بنفس الشيء. نحن ننصح أيضًا بما يلي:

### 1. مقدمو الرعاية والعمال الذين يأتون إلى منزلك

يمكن لأي من مقدمي الرعاية الأساسيين أو الزوار الذين يدعمونك في احتياجاتك اليومية مواصلة الزيارة ، ما لم يكن لديهم أي من أعراض فيروس كورونا. يجب على جميع الزوار غسل أيديهم بالصابون والماء لمدة 20 ثانية عند الوصول وغالبًا.

من الجيد أيضًا التحدث إلى مقدمي الرعاية حول ما يحدث إذا أصبح أحدهم على غير ما يرام. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الرعاية ولكنك لست متأكدًا من الشخص الذي يجب الاتصال به ، الرجاء زيارة الموقع [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable).

### 2. الأدوية التي تتناولها بشكل روتيني

تساعد الحكومة الصيدليات على تقديم الوصفات الطبية. ستستمر الوصفات الطبية في تغطية نفس المدة الزمنية المعتادة. إذا لم تكن لديك الوصفات الطبية التي تم جمعها أو تسليمها حاليًا ، فيمكنك ترتيب ذلك عن طريق:

1. اسأل شخصًا يمكنه الحصول على وصفتك الطبية من الصيدلية المحلية (هذا هو الخيار الأفضل إن أمكن).
2. الاتصال بصيدليتك للطلب منهم بمساعدتك في العثور على متطوع (سيتم التحقق من هويته) أو توصيله إليك.

قد تحتاج أيضًا إلى ترتيب جمع أو توصيل الأدوية التخصصية في المستشفى التي يصفها لك فريق رعاية المستشفى.

### 3. المواعيد المخطط لها مع الطبيب العام GP

حيثما أمكن ، سنوفر الرعاية عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو عبر الإنترنت. ولكن إذا قررنا أنك بحاجة إلى أن تتم رؤيتك شخصيًا ، فسننتقل بك لترتيب زيارتك للعيادة أو زيارة في منزلك.

### 4. المواعيد المخطط لها مع المستشفى

لقد كتبت NHS England إلى المستشفى الخاص بك ليطلب منهم مراجعة أي رعاية مستمرة لديك معهم. من الممكن أن يتم إلغاء أو تأجيل بعض العيادات والمواعيد. سنتصل بك مستشفاك أو عيادتك إذا كانت هناك حاجة لإجراء أي تغييرات على رعايتك أو علاجك. وبخلاف ذلك يجب أن تفترض أن الرعاية أو العلاج الخاص بك يستمر كما هو مخطط له. يرجى الاتصال بالمستشفى أو العيادة مباشرة إذا كان لديك أية أسئلة حول موعد محدد.

### 5. الدعم للحياة اليومية

خلال فترة البقاء في المنزل، يرجى مناقشة احتياجاتك اليومية مع مقدمي الرعاية أو العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو مجموعات المجتمع المحلي لمعرفة كيف يمكنهم تقديم الدعم لك. إذا لم يكن لديك أي شخص يمكنه مساعدتك ، يرجى زيارة الموقع [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable).

ان هذه الرسالة هي دليل لصاحب العمل على أنه لا يمكنك العمل خارج المنزل. لا تحتاج إلى الحصول على اجازة مرضية من طبيبك العام GP. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة من نظام الإعانة قم بزيارة موقع <https://www.gov.uk/universal-credit>.

### 6. العناية الطبية العاجلة

إذا كان لديك سؤال طبي عاجل يتعلق بحالتك الطبية **الحالية** ، أو حالة الشخص الذي تعتني به ، يرجى الاتصال بنا ، أو بفريق رعاية المستشفى المتخصص مباشرة. حيثما كان ذلك ممكنًا ، سيتم دعمك عبر الهاتف أو عبر الإنترنت. إذا قرر طبيبك أنك بحاجة إلى أن تتم رؤيتك شخصيًا ، فسننتقل بك الـ NHS لترتيب زيارة في منزلك ، أو ترتيب علاج في المستشفى إذا لزم الأمر. لكي تساعد الـ NHS في توفير أفضل رعاية لك إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى نتيجة إصابتك بفيروس كورونا ، نطلب منك إعداد حقيبة مستشفى واحدة. يجب أن يشمل ذلك جهة اتصالك في حالات الطوارئ ، وقائمة بالأدوية التي تتناولها (بما في ذلك الجرعة والتكرار) ، وأي معلومات عن مواعيد الرعاية المخطط لها والأشياء التي قد تحتاجها للإقامة طوال الليل (الوجبات الخفيفة ، ملابس النوم ، فرشاة الأسنان ، الأدوية وما إلى ذلك). إذا كانت عندك خطة رعاية متقدمة ، يرجى تضمين ذلك.

### 7. رعاية صحتك العقلية

نحن نفهم أن هذا قد يكون وقتًا مقلقًا وقد تجد ان البقاء في المنزل وقلة الاتصال محبطة. في مثل هذه الأوقات ، قد يكون من السهل الوقوع في أنماط غير صحية من السلوك والتي بدورها يمكن أن تجعلك تشعر بسوء أكثر. هنالك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها قد تساعد على البقاء نشطًا ذهنيًا وجسديًا خلال هذه الفترة مثل:

- ابحث عن أفكار للتمارين التي يمكنك القيام بها في المنزل على موقع NHS الإلكتروني
- أقض الوقت في القيام بالأشياء التي تستمتع بها - القراءة أو الطبخ أو الهوايات التي تمارس داخل المنزل الأخرى

- حاول تناول وجبات صحية ومتوازنة ، وشرب ما يكفي من الماء ، وممارسة الرياضة بانتظام ، وحاول تجنب التدخين والكحول والمخدرات
- حاول قضاء الوقت مع فتح النوافذ للسماح بدخول الهواء النقي ، وترتيب مساحة للجلوس ورؤية منظر جميل (إن أمكن) والحصول على بعض أشعة الشمس الطبيعية. الخروج إلى أية مساحة خاصة ، والابتعاد على بعد مترين على الأقل من جيرائك وأفراد الأسرة إذا كنت تجلس على عتبة داركم.

يمكنك الحصول على المزيد من النصائح والدعم من [NHS](#) **Every Mind Matters** و [mental health and wellbeing](#) موقع النصائح.

يمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول فيروس كورونا، بما في ذلك إرشادات من الصحة العامة في إنجلترا على [nhs.uk](#)<sup>1</sup> و مواقع [gov.uk](#)<sup>2</sup>.

مع التقدير،

[Name of your GP] [ناوى جى پييهكمت]

[Practice Phone no] [ژ. تلهفونى عيادهى جى پى]

### قائمة الأمراض والحالات التي تعتبر شديدة الخطورة:

1. متلقوا زرع الأعضاء الصلبة.
2. الأشخاص الذين يعانون من أنواع معينة من السرطان:
  - الإشعاعي الجذري لسرطان الرئة
  - الأشخاص الذين يعانون من سرطانات الدم أو نخاع العظمي مثل سرطان الدم و في أي مرحلة من مراحل العلاج
  - الأشخاص الذين يتلقون العلاج المناعي أو علاجات الجسم المضاد المستمرة الأخرى للسرطان
  - الأشخاص الذين لديهم علاجات أخرى مستهدفة للسرطان يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة ، مثل مثبطات بروتين كيناز أو مثبطات البوليميراز الريبوز PARP
  - الأشخاص الذين لديهم حالة لنخاع العظم أو زرع الخلايا الجذعية في الأشهر الستة الماضية ، أو ما زالوا يتناولون أدوية كبت المناعة
3. الأشخاص الذين يعانون من أمراض تنفسية شديدة بما في ذلك جميع حالات التليف الكيسي والربو الشديد ومرض الانسداد الرئوي المزمن الحاد COPD.
4. الأشخاص الذين يعانون من أمراض نادرة ومشاكل في التمثيل الغذائي تولد زيادة كبيرة في خطر الإصابة بالعدوى (مثل: نقص المناعة المشترك الشديد "مرض نقص المناعة الأولية الموروث" SCID ، والخلية المنجلية المثلي).
5. الأشخاص الذين يستخدمون علاجات كبت المناعة كافية لزيادة خطر الإصابة بالعدوى بشكل كبير.
6. النساء الحوامل المصابات بأمراض القلب ، الخلقية أو المكتسبة.

<sup>1</sup> <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19>

<sup>2</sup> <https://www.gov.uk/coronavirus>