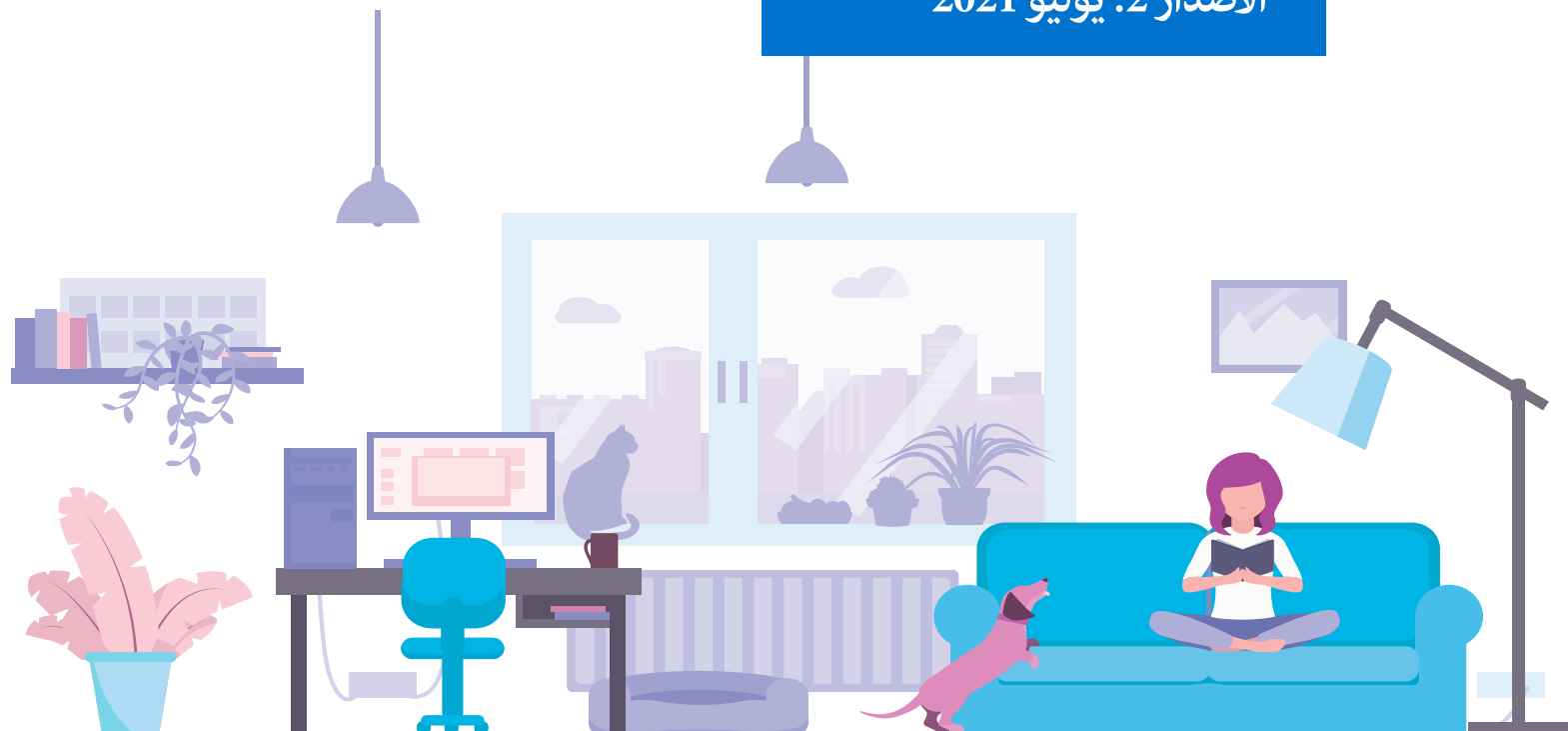
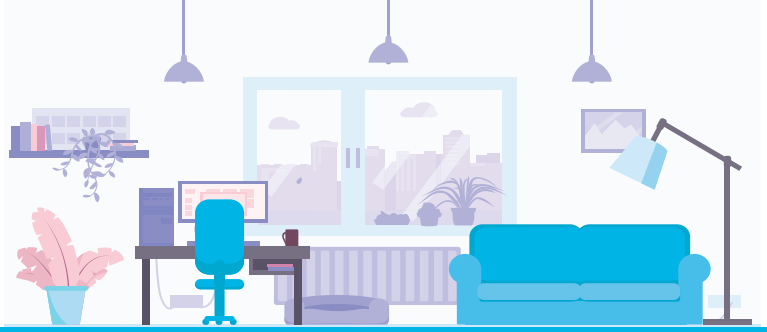


من يشتبه أن مصاب بفيروس كورونا (COVID-19):
معلومات مهمة للحفاظ على سلامتك
أثناء عزلك لنفسك في المنزل

هذه النشرة مخصصة للمرضى
الذين يشتبه في إصابتهم
بفيروس كورونا والذين لم يتم
إدخالهم إلى المستشفى وسوف
يعزلون أنفسهم في المنزل.

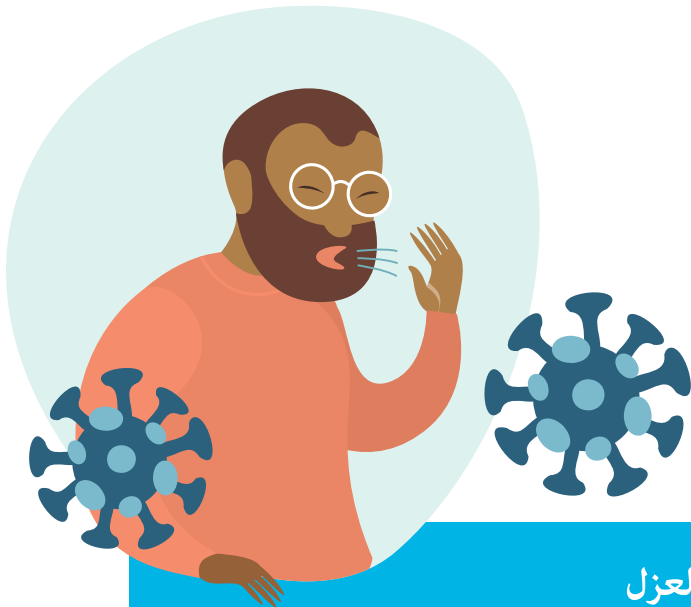
الإصدار 2: يوليو 2021





ترتيب اختبار كوفيد 19 الخاص بك

- يمكن لأي شخص في إنجلترا يعاني من أعراض كوفيد 19 إجراء اختبار.
- يمكنك التقدم للاختبار عبر الإنترنت على منصة gov.uk ، أو الاتصال بمركز الاتصال الخاص باختبار فيروس كورونا مجاناً على 119 من الساعة 7 صباحاً حتى 11 مساءً.
- قد تكون قادراً على الاختيار بين القيادة إلى موقع الاختبار أو الحصول على مجموعة أدوات الاختبار المنزلية.
- لا تنتظر - يجب إجراء الاختبار في غضون خمسة أيام من ظهور الأعراض إذا كان ذلك ممكناً .

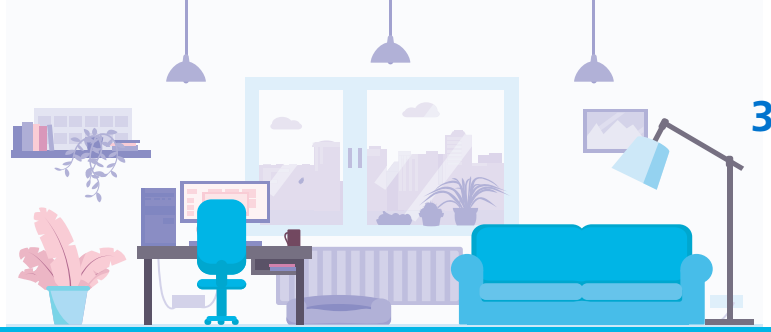


البقاء في المنزل

- قد يكون لديك فايروس كورونا. لست بحاجة إلى أن تكون في المستشفى في هذا الوقت ، ولكن من المهم أن تعزل نفسك.
- إذا ساءت حالتك ، يرجى اتباع المعلومات الواردة أدناه وطلب المشورة الطبية بسرعة.
- يجب أن تفترض أنك مصاب بكوفيد 19 حتى يظهر الاختبار أنك غير مصاب.
- حتى ذلك الحين ، يجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل مع أي شخص في منزلك حيث قد يكون مصاباً بفايروس كورونا دون ظهور أي أعراض.
- للحصول على مزيد من المعلومات حول العزلة الذاتية والرعاية الذاتية ، قم بزيارة الرابط:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home و
www.gov.uk/coronavirus.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة من أحد المتطوعين لتوصيل الطعام أو الأدوية ، ففضل زيارة الرابط:
<https://nhsvolunteerresponders.org.uk>

اطلب من العائلة والأصدقاء أن يتفقدوك أثناء العزل

من المهم أن يتفقدك شخص ما بانتظام. إذا كنت منعزلاً عن أشخاص آخرين في نفس المنزل، فقد يكون التحدث على هاتفك أو عبر الباب أفضل من الرسائل النصية. سيساعدكم ذلك على سماع ما إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو لم تكن على ما يرام. حتى لو كنت تعيش بمفردك، يجب عليك الترتيب للاتصال بشخص ما بانتظام. اطلب منهم الاتصال بك، وإذا لم تقم بالاتصال كما هو مخطط، فاطلب منهم طلب المساعدة. إذا كنت لا تزال مريضاً بعد ثلاثة أسابيع، يرجى الاتصال بطبيبك.



التعافي من كوفيد 19

كيف تساعد نفسك على التعافي



- يتعافى معظم الأشخاص من فيروس كورونا في غضون ثلاثة أسابيع.
- قد تكون لديك أعراض خفيفة وتشعر بتوعك لفترة قصيرة قبل أن تبدأ في الشعور بالتحسن ببطء.
- لمساعدتك على التعافي ، قد ترغب في تجربة:
 - الراحة
 - باراسيتامول أو ايبوبروفين (بشرط عدم وجود سبب طبي يمنعك من تناوله)
 - سوائل عادية
- يمكن أن يتسبب فيروس كورونا في شعور بعض الأشخاص بالتوعك لفترة طويلة - وهذا ما يُعرف باسم كوفيد الطويل.

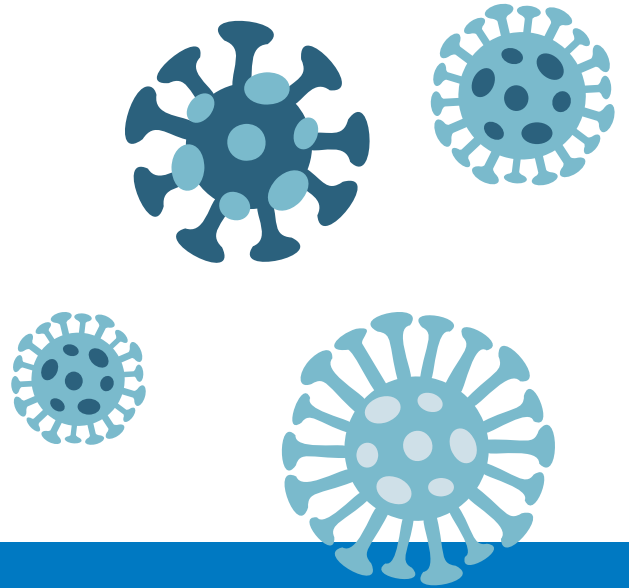
الأعراض الخفيفة لكوفيد 19



هذه أعراض شائعة.

قد لا تكون لديك كل هذه الأعراض، ولكن لا تزال تشعر بتوعك.

- ارتفاع درجة الحرارة: تشعر بالحرارة عند لمس صدرك وظهرك. إذا كان بإمكانك استعمال مقياس حرارة ، فإن القراءة تبلغ 38 درجة مئوية أو أعلى
- سعال
- آلام العضلات أو التعب
- ألم خفيف في الصدر
- دوام أو صداع
- فقدان حاسة التذوق والشم
- الإسهال والقيء
- الطفح الجلدي.



لمزيد من الدعم حول التعامل مع الأعراض في المنزل والنصيحة بشأن التعافي ، قم بزيارة: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment و

www.yourcovidrecovery.nhs.uk



متى وأين تطلب المشورة الطبية

إحضر إلى أقرب قسم طوارئ A&E في غضون ساعة أو اتصل بالرقم 999

ستعاني أقلية من المصابين بكوفيد 19 من أعراض أكثر حدة. يجب عليك الحضور الى قسم الطوارئ A&E في أسرع وقت ممكن أو الاتصال بالرقم 999 على الفور إذا واجهت ما يلي:

- مستويات الأوكسجين في الدم لديك 92% أو أقل (أعد القراءة على الفور أولاً)
 - عدم قدرتك على إكمال التحدث بالجمل القصيرة أثناء الراحة ، بسبب ضيق التنفس
 - تنفسك يسوء فجأة.
- أو إذا ظهرت عليك هذه العلامات العامة لمرض خطير:

- سعال الدم
- الشعور بالبرودة والتعرق مع شحوب الجلد أو ظهور بقع عليه
- الانهيار أو الإغماء
- ظهور طفح جلدي لا يخفت عند درجة كوب فوقه
- تصبح مضطرباً أو مرتبكاً أو تشعر بالنعاس الشديد
- إذا توقفت التبول أو أصبح أقل بكثير من المعتاد.

يجب أن تخبر عامل الهاتف أنك قد تكون مصاباً بفيروس كورونا، وإذا كان لديك مقياس تأكسج نبضي، فقم بإعطاء قراءة تشبع الأوكسجين. تتطلب هذه الأعراض عناية طبية عاجلة.

إتصل بـ NHS 111

إذا واجهت أيًا من أعراض كوفيد 19 التالية ، فيجب عليك الاتصال بـ 111 في أقرب وقت ممكن:

- الشعور بضيق التنفس أو صعوبة التنفس ، خاصة عند الوقوف أو الحركة
- آلام شديدة في العضلات أو إرهاق
- الالتهزاز أو الارتجاف
- إذا كنت تستخدم مقياس التأكسج النبضي ، وكان مستوى الأوكسجين في الدم 94% أو 93% أو يستمر في الانخفاض عن القراءة المعتادة حيث يكون تشبع الأوكسجين الطبيعي أقل من 95% (أعد القراءة في غضون ساعة أولاً)
- الشعور بوجود مشكلة ما (ضعف عام ، إرهاق شديد ، فقدان الشهية ، التبول أقل بكثير من المعتاد ، عدم القدرة على الاعتناء بنفسك - مهام بسيطة مثل الغسيل وارتداء الملابس أو صنع الطعام).

يمكنك الوصول إلى 111:

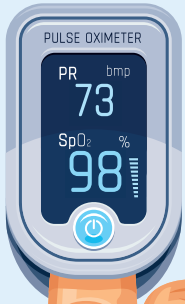
- على الإنترنت على www.111.nhs.uk
- عن طريق الهاتف 111
- عبر طبيبك العام.

يجب أن تخبر عامل الهاتف أنك قد تكون مصاباً بفيروس كورونا.



الأوكسجين في الدم ومقاييس التأكسج النبضي

يمكن قياس مستوى الأوكسجين في الدم (تشبع الأوكسجين) باستخدام مقياس التأكسج النبضي ، وهو جهاز صغير تعلقه بإصبعك لأخذ القراءة. إذا كنت تستخدم مقياس التأكسج النبضي وانخفض مستوى الأوكسجين في الدم ، فاتبع الإرشادات الواردة في هذه النشرة حول مكان طلب المشورة. حتى إذا كنت لا تشعر بضيق في التنفس ، فقد تكون مستويات الأوكسجين لديك منخفضة.



إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بتوسعك خطير ، فقد يطلب منك طبيبك العام أو أخصائي الصحة مراقبة مستويات الأوكسجين في المنزل باستخدام مقياس التأكسج النبضي. قد يكون هذا إذا كنت تبلغ من العمر 65 عاماً أو أكثر ، أو إذا كنت معرضاً للخطر الشديد سرياً. إذا كنت تستخدم مقياس التأكسج النبضي في المنزل ، فتأكد من أنه يحمل علامة CE أو علامة UKCA أو علامة CE UKNI. هذا يعني أن الجهاز سيعمل بشكل صحيح وآمن إذا تم استخدامه بشكل صحيح. إذا تم إعطاؤك جهازاً لاستخدامه في المنزل ، شاهد مقطع فيديو NHS على [YouTube](#) حول كيفية استخدام مقياس التأكسج النبضي ومتى تحصل على المساعدة.

إذا قمت بتدوين قراءات مستوى الأوكسجين لديك فإن ذلك قد يساعدك. الاحتفاظ بسجل للقراءات المنتظمة يجعل من السهل رؤية أي تغييرات، ويمكن أن يساعدك أيضاً إذا كنت بحاجة للتحديث مع أخصائي رعاية صحية.



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 أو أقل
مستوى الأوكسجين الطبيعي في الدم لمعظم الأشخاص - إحرص على البقاء في المنزل واستمر في فحص مستوى الأوكسجين في الدم بانتظام.						إذا واصلت تسجيل هذه المستويات من الأوكسجين في الدم فاتصل بـ NHS 111 أو طبيبك في أقرب وقت ممكن.		إذا واصلت تسجيل مستويات الأوكسجين في الدم بنسبة 92% أو أقل، فاحضر الى أقرب شعبة طوارئ A&E على الفور أو اتصل بالرقم 999.		
								تذكري - إذا كنت حاملاً يجب عليك اتباع الإرشادات الواردة في الصفحتين 6 و 7.		

من المهم طلب المساعدة إذا شعرت بتوسعك أكثر مع أي من الأعراض المذكورة أعلاه. إذا ساءت حالتك ، فلا تنتظر بل تصرف على الفور.



إذا كنت حاملاً أو ولدت مؤخراً



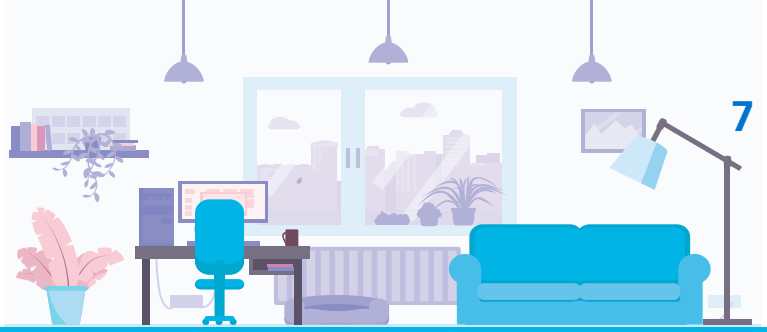
إتصلي بالرقم 999 إذا:

- شعرت بتوسعك شديد أو تعتقدي أن هناك شيئاً خطيراً
- لديك ألم شديد في الصدر
- سعال الدم
- شعرت بالبرودة والتعرق مع شحوب الجلد أو البقع
- الانهيار أو الإغماء
- أصبت بطفح جلدي لا يتلاشى عندما تدحرجي كوباً فوقه
- أصبحت مضطربة أو مرتبكة أو نعسانة جداً
- توقفت التبول أو أصبح أقل بكثير من المعتاد
- عدم قدرتك على إكمال الجمل القصيرة أثناء الراحة بسبب ضيق التنفس
- أصبح تنفسك أسوأ فجأة.

إذا كنت حاملاً أو ولدت مؤخراً ولديك أية مخاوف بشأن صحتك أو صحة طفلك ، أو إذا كان لديك أية أسئلة حول كيفية تأثير العزلة الذاتية على أي من مواعيدك ، فالرجاء عدم التردد في الاتصال بمرضة التوليد أو فريق الأمومة. إذا لم يكن لديك قابلية أو فريق أمومة فاتصلي بطبيب عام أو اتصلي برقم 111 إذا لم تتمكني من الحصول على مساعدة.

اتصلي بمرضة التوليد أو فريق الأمومة على الفور إذا:

- يتحرك طفلك بشكل أقل من المعتاد
 - لا تشعرين بطفلك يتحرك
 - هناك تغيير في النمط المعتاد لحركات طفلك
 - تعانين من نزيف من المهبل
 - تشعرين بتوتر شديد أو قلق
 - لديك صداع لا يزول
 - لا يمكنك التعامل مع أعراض كوفيد 19 في المنزل
 - لديك ارتفاع في درجة الحرارة (37.3 درجة مئوية أو أعلى)
 - تشعرين بعدم الأمان في أي وقت.
- لا تنتظري حتى اليوم التالي - إتصلي على الفور ، حتى لو كان منتصف الليل.



إذا كنت مصابة بفيروس كورونا وأنت حامل ، فقد تمرضي بشكل أسرع. قد يؤثر ذلك عليك أو على طفلك.

لضمان حصولك أنت وطفلك على رعاية شخصية وآمنة ، سيقوم طبيبك العام أو القابلة أو فريق الأمومة بتقييم الأعراض الخاصة بك. في بعض الحالات ، قد يتم نصحك بمراقبة مستويات الأكسجين لديك في المنزل باستخدام مقياس التأكسج النبضي. سوف ينصحونك بما يجب القيام به بعد ذلك.

إذا قمت بتسجيل مستويات الأكسجين في الدم لديك وأصبحت أقل ، يجب عليك الاتصال بطبيبك العام أو القابلة أو فريق الأمومة.

إذا كانت مستويات الأكسجين في الدم لديك بنسبة 94% أو أقل ، يجب عليك الاتصال بالمستشفى على الفور أو الاتصال بالرقم 999.

هذا يتطلب عناية طبية عاجلة.

إستمعي لحدسك الذاتي

- إذا كنت في شك ، احصلي على فحص!
- عبّري عن مخاوفك
- تأكدي أنه يتم السماع لما يقلقك
- لا تنتظري حتى اليوم التالي أو موعدك التالي.



لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الرابط:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus