

التعايش مع كوفيد-19

كيف نداوم على الحفاظ على سلامة أفراد المجتمع وصحتهم



أصدرت الحكومة خطتها للتعايش مع كوفيد-19

على الرغم من أن القيود القانونية قد أزيلت، إلا أن كوفيد-19 لم يغادرنا وما زال علينا مواصلة اتخاذ الاحتياطات لحماية بعضنا البعض من الإصابة بالمرض.



ما الذي يتعين علي فعله إذا أظهرت نتائج الفحص أنني مصاب أو إذا كنت أعاني من أعراض كوفيد-19؟

لازم البيت إذا استطعت وتجنب الاختلاط بالآخرين. في حين أن الانعزال إذا أظهرت نتائج فحص كوفيد-19 أنك مصاب ليس مطلبًا قانونيًا، فإن الحد من الاختلاط بالآخرين سيمنع تعرّض مزيد من الأشخاص للمرض.



هل يتعين علي إجراء فحص؟

سيساعدك إجراء الفحوص الدورية على معرفة ما إذا كنت مصابًا بالعدوى وبالتالي إذا كنت قادرًا على نقلها للأشخاص الذين تقابلهم. ليس عليك إجراء الفحوص اليومية وليس الانعزال مطلبًا قانونيًا بعد الاختلاط بشخص أظهرت نتائج الفحص أنه مصاب بكوفيد-19، غير أن إجراء الفحوص فكرة جيدة قبل مقابلة الأصدقاء والعائلة أو الذهاب إلى العمل.



كيف أحصل على اختبار؟

تتوفر الاختبارات السريعة مجانًا على gov.uk حتى 31 مارس 2022. سيمكنك شراء الاختبارات من الصيدليات المحلية ابتداءً من 1 أبريل 2022.



تلقّ اللقاح

ما زال اللقاح أقوى دفاع لدينا من التعرّض للمرض الشديد جراء كوفيد-19. سواء كنت قد تلقيت جرعة واحدة أم اثنتين أم ثلاث، لم يفت الأوان بعد لطلب موعد. يمكنك حجز موعد على العنوان www.sneevaccine.org.uk



هناك إجراءات يمكننا اتخاذها للحد من انتشار الأمراض المعدية:

- اليدان - اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية
- الوجه - ارتد قناعًا للوجه يغطي الأنف والفم في الأماكن المغلقة المكتظة
- التباعد - ابتعد عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم كلما أمكن الأمر
- الهواء النقي - حافظ على التهوية عند مقابلة الآخرين في الأماكن المغلقة