

النصيحة الصحية لفيروس الكورونا (COVID-19) (تم التحديث في 16 مارس 2020)

نحن الآن في مرحلة التأجيل من طريقة مكافحتنا لمرض كورونا COVID-19 وهذا يفرض تغييرات على كيفية تحديد صحتنا وإدارتها

ننصحك الآن بالبقاء في المنزل (عزل ذاتي) وإذا كان أي شخص في منزلك يعاني من:

● سعال مستمر جديد

● درجة حرارة عالية (37.8 درجة مئوية أو أعلى)

يجب أن تبقى الأسرة في المنزل (عزل ذاتي) لمدة 14 يومًا من بداية المرض الأعراض بعد النصيحة الصحية الحالية.

حتى إذا لم يكن أحد في منزلك يعاني من الأعراض ، فلا يزال يُنصح بما يلي:

- أوقف التواصل الاجتماعي غير الضروري والسفر غير الضروري
- اجعل مكان عملك في المنزل
- تجنب التجمعات الاجتماعية مثل الحانات والنوادي وأماكن المسرح وأحداث كرة القدم ، إلخ.
- استخدم خدمات الصحة الوطنية NHS فقط عند الضرورة. النصيحة متوفرة من 111.nhs.uk.

إذا ظهرت عليك الأعراض ،

تذكر:

- يجب على جميع أفراد أسرتك البقاء في المنزل وتجنب الاتصال القريب مع الآخرين.
- لا تذهب إلى عيادة الطبيب العام GP أو صيدلية أو المستشفى.
- استخدام NHS 111 عبر الإنترنت
- خدمة فيروس الكورونا لمعرفة المزيد: <https://111.nhs.uk/covid-19>

ساعد على منع الانتشار

- اغسل يديك بانتظام طوال اليوم بالماء الدافئ وغسل اليد لمدة دقيقة. 20 ثانية
- الحفاظ حيثما أمكن على مسافة 2 متر بينك وبين الآخرين
- قم بتعقيم الأسطح الصلبة بانتظام