

المساعدة في منع انتشار فيروس كورونا

نيرخآلآ ةي امحوو مكسفنأ ةي امحل مكلي لد



الرجاء الاحتفاظ بهذه النشرة في مكان آمن

يمكن أن ينتقل فيروس كورونا بسهولة من شخص لآخر. أفضل طريقة لمنع انتشار العدوى وتجنب الحاجة إلى عمليات الإغلاق المحلية هي العزل بمجرد ملاحظة الأعراض وإجراء فحص.

قد تشمل الأعراض على ما يلي

- ارتفاع درجة الحرارة
- السعال المستمر
- تغير في أو فقدان حاستي الشم والتذوق



نحمي أنفسنا. نحمي الآخرين. نحمي نورفولك.

يعد نظام TEST AND TRACE NHS "الفحص والتعقب" ضروريًا لاكتشاف أي جوائح ممكنة بينما نخرج ببطء من وضع الإقفال. لن يجدي ذلك نفعًا إلا إذا أدى الجميع دوره.

الخطوات المطلوبة إذا ظهرت عليك أعراض

1. ابدأ بعزل نفسك في المنزل

(ينبغي أن يعزل الأفراد الموجودون في منزلك أنفسهم أيضًا)

نصيحة واجب عليك أن تتذكرها

إذا كنت تعزل نفسك، فينبغي عليك عدم القيام بما يلي:

- مغادرة منزلك لأي سبب (إلا إذا كنت ستذهب للفحص إذا كنت تحتاج إلى الفحص)
- استقبال زوار في منزلك
- استخدام المواصلات العامة
- مشاركة المناشف أو الملابس أو فرش تنظيف الأسنان أو شفرات الحلاقة مع الآخرين

إذا كان لديك نقص في الطعام أو المؤن الطبية أو كنت بحاجة إلى دعم أثناء عزل نفسك عزلاً ذاتياً، فستوفر المساعدة. الرجاء الاتصال بالرقم 8020 800 0344



2. احجز فحصًا NHS.uk/coronavirus أو اتصل بالرقم 119

إن الخضوع للفحص أمر سهل، إنه مجاني لجميع الأشخاص الذين لديهم الأعراض. تحتاج إلى الحجز للذهاب إلى مركز الفحص السريع وأنت في سيارتك " أو طلب مجموعة فحص منزلية. لن يستغرق الأمر وقتًا طويلًا وينبغي أن تحصل على نتائجك في غضون 48 ساعة. تحتاج الأسرة بأكملها إلى عزل أنفسهم بينما تنتظر أنت نتيجة الفحص.

نتيجة

لا تحتاج إلى عزل نفسك طالما أنك تشعر أنك في حالة جيدة وأن الجميع في منزلك / محيطك والذين قد تظهر عليهم الأعراض جاءت نتيجة فحوصاتهم سلبية

نتيجة إيجابية

- تستمر في عزل نفسك لمدة 10 أيام
- يتم عزل الأسرة لمدة 14 يومًا
- إذا ظهرت الأعراض على أي شخص آخر في الأسرة فينبغي أن يحجز موعدًا للفحص

نحمي أنفسنا. نحمي الآخرين. نحمي نورفولك.



الخطوات المطلوبة إذا تواصلت أو تلامست مع شخص ما نتيجة فحوصاته إيجابية



1. سيتم تنبيهك بواسطة نظام
Test and Trace NHS "الفحص والتعقب"



2. يجب أن تعزل نفسك لمدة 14 يومًا بعد
التلامس القريب

◀ اتبع قسم نصيحة واجب عليك أن تتذكرها

3. إذا ظهرت عليك الأعراض فاحجز موعدًا للفحص
NHS.uk/coronavirus أو اتصل بالرقم 119

يعزل أفراد الأسرة أنفسهم بينما ينتظرون النتيجة. إن الخضوع للفحص أمر سهل،
إنه مجاني لجميع الأشخاص الذين لديهم الأعراض. تحتاج إلى الحجز للذهاب إلى
مركز الفحص السريع وأنت في سيارتك " أو طلب مجموعة فحص منزلية. لن يستغرق
الأمر وقتًا طويلًا وينبغي أن تحصل على نتائجك في غضون 48 ساعة.



نتيجة سلبية

- تكمل العزل لمدة 14 يومًا
- ينهي أفراد الأسرة العزل فورًا

نتيجة إيجابية

- تبدأ فترة عزل جديدة لمدة 10 أيام
- يكمل أفراد الأسرة العزل لمدة 14 يومًا

نحمي أنفسنا. نحمي الآخرين. نحمي نورفولك.

دعوة إلى الاستمرار في حماية أنفسنا

تغطية الأنف
والفم
بالصورة المناسبة



المحافظة على
نظافة الأسطح/
النقاط التي يتكرر
لمسها



تنظيف
اليدين



أخذ معقم اليدين
والمناديل معنا عندما
نخرج



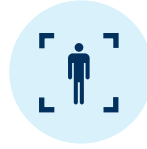
تقليل
ملامسة الوجه
باليدين



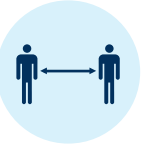
استخدام المناديل
عند العطس
والسعال



عزل أنفسنا إذا ظهرت علينا أعراض أو تلامسنا مع
شخص ما ثبتت إيجابية فحوصاته للفيروس



ترك
مسافة
بيننا وبين الآخرين



تذكر ما يلي: أي شخص لديه الأعراض
يمكنه حجز موعد فحص عن طريق الاتصال بالرقم 119

لمزيد من المعلومات:
norfolk.gov.uk/coronavirus

إذا كنت بحاجة إلى هذا المستند مطبوعًا بخط كبير أو مسجلًا صوتيًا أو مطبوعًا بطريقة برايل
أو بأي تنسيق بديل أو بلغة مختلفة، فيرجى الاتصال بنا على 0344 800 8020، خدمة الترحيل
النصي "Text Relay" على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل قصارى جهدنا لمساعدتك.

IN TRAN
communication for all

Jei norėtumėte šį dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba,
susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu
18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie,
audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub
numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com caracteres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo
ou noutro idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou,
para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o
nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот
документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр
обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возмож-
ностями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل،
أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية
النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا
لمساعدتك.

Protect Ourselves. Protect Others. Protect Norfolk.