

النص الأصلي الذي نشرته الحكومة المركزية والذي تم استخدامه لترجمة هذه الوثيقة موجود في <https://www.gov.uk/coronavirus>

التوجيهات الحالية الصادرة من حكومة المملكة المتحدة (اعتبارًا من 26 مارس 2020)

فيروس كورونا (كوفيد 19): الإجراءات التي عليك القيام بها

## البقاء في المنزل

- لا تخرج من منزلك إلا لإحضار الطعام أو لأسباب صحية أو للعمل (ولكن لا يسمح لك بالخروج للعمل إلا إذا كنت لا تستطيع العمل من المنزل)
- ابق على بُعد مترين (6 أقدام) عن الآخرين
- اغسل يديك بمجرد عودتك إلى المنزل

قد تتسبب في نشر الفيروس حتى لو لم يكن لديك أعراض ظاهرة عليك.

**مطلوب من أي شخص في أي مكان اتباع هذه التوجيهات الرئيسية.**

1. الأعراض الأكثر شيوعًا لفيروس كورونا (كوفيد-19) هي ظهور سعال مستمر غير مألوف و / أو ارتفاع في درجة الحرارة. إذا كانت لديك هذه الأعراض، حتى ولو كانت خفيفة، فابق في المنزل ولا تغادر منزلك لمدة 7 أيام من بداية ظهور تلك الأعراض عليك. لا تحتاج إلى الاتصال بخدمة NHS 111 للدخول في العزل الذاتي. إذا تفاقمت الأعراض أثناء العزلة في المنزل أو لم تتحسن حالتك بعد 7 أيام، فاتصل بخدمة [NHS 111 عبر الإنترنت](https://www.nhs.uk). إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فعليك الاتصال بـ NHS 111. لحالات الطوارئ الطبية، اتصل برقم 999.
2. اغسل يديك أكثر من المعتاد لمدة 20 ثانية باستخدام الصابون والماء الساخن، خاصة بعد السعال والعطس وتنظيف أنفك، أو بعد التواجد في الأماكن العامة حيث الآخرون يسعلون ويعطسون ويفعلون ذلك. استخدم معقم اليدين إذا كان هذا هو كل ما يمكنك الوصول إليه.
3. لتقليل انتشار الجراثيم عند السعال أو العطس، قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل، أو كُمك (وليس يديك) إذا لم يكن لديك منديل وفي حالة استخدام منديل احرص على إلقائه في سلة المهملات فورًا. ثم اغسل يديك أو استخدم جل مطهرًا لليدين.
4. قم بتنظيف وتطهير الأشياء والسطوح التي تم لمسها بانتظام باستخدام منتجات التنظيف العادية لتقليل خطر انتقال العدوى إلى أشخاص آخرين.

في الوقت الحالي واستناداً إلى فهمنا لما يعرف بفيروس كوفيد-19 وغيرها من فيروسات الجهاز التنفسي المماثلة، فمن المحتمل أن يكون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة عُرضة للمرض الشديد. قد تتغير تلك التوصيات مع ظهور المزيد من المعلومات.