Latest update: 21/08/20

Charity 1067406

فيروس كورونا

Reference: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/

COVID-19 INFOGRAPHICS

ما الذييجب فعلهاذا ظهرت عليك اعراض فيروس كورونا؟

اخضع لاختبار فيروس كورونا خلال الأيام الخمسة الأولى من ظهور الأعراض

العزل الذاتي: ابق في المنزل لمدة **10** أيام على الأقل

كما يجب على أي شخص آخر في منزلك أو كان على اتصال وثيق بك أن يعزل نفسه لمدة **10** يوما

ذا كنت ممن المقيمين مع شخص كبير بالسن عمره سبعين سنة وأكثرويعاني من امراض مزمنة، أو كنت مع امرأة حامل، أو مع شخص يعاني من ضعف بجهاز المناعة، حاول أن تجد لهم مكانا آخر ليمكثوا فيه مدة **10 يوم**

لحجز فحص كورونا

ستحتاج إلى تقديم تفاصيل الاتصال بك و هاتف جوال فعّال لتلقي نتائج الاختبار برسالة نصية

فاتصل بـالرقم **119**

إذا لم يكن لديك إنترنت

أو رقم **0800 028 2816** في اسكتلندا

تفضل بزيارة www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test

نصائح وإرشادات العزل للأسر التي يُحتمل اصابتها بعدوى فيروس كورونا

- اتبع التعليمات بخصوصالضيوف
- تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين
- لا تتوجه الى العمل او المدرسة او عيادة الطبيب او الصيدلية او المستشفى
- استخدم خدمة توصيل الطلبات (الديليفري) للطعام او الادوية
- اغسل يديك بشكل منتظم
- ناول حبوب باراسيتامل للمساعدة بتخفيف الأعراض
- اشرب الكثير من الماء
- نَم لوحدك في السرير إن أمكن
- استخدم مرافق منفصلة أو قم بتنظيف المرافق بين كل استخدام

متى يجب الاتصال بالرقم 111 الخاص بهيئة خدمات الصحة الوطنية NHS؟

هذا الرقم مجاني

اذا كنت تشعر بالمرض لدرجة عدم قدرتك على القيام بأي شيء حتى مشاهدة التلفزيون، استعمال الموبايل، أو النهوض من السرير

اذا كنت تشعر بعدم القدرة على تحمل اعراض المرض في البيت

اذا تدهورت حالتك الصحية

يمكنك طلب مترجم بلغتك الأصلية من خلال الاجابة بكلمة يس yes على كل الاسئلة