

العزل الذاتي

ساعد في إيقاف انتشار الكوفيد-19



إذا طُلب منك أن تقوم بالعزل الذاتي لأن نتيجة فحصك كانت إيجابية في فحص فيروس كوفيد 19 فيجب عليك أن تعزل نفسك لمدة 10 أيام من تاريخ ظهور النتيجة الإيجابية للفحص. يجب عزل جميع أفراد منزلك لمدة 14 يوماً أيضاً بما في ذلك الأطفال ويجب ألا يذهبوا إلى المدرسة أو إلى أي مكان آخر يقدم خدمات رعاية الأطفال.



إذا كانت لديك أعراضاً، فحاول الابتعاد قدر الإمكان عن الأشخاص الآخرين في منزلك. إذا كنت لا تزال تعاني من ارتفاع درجة الحرارة في نهاية الأيام العشرة الأولى، فاستمر في عزل نفسك حتى تعود درجة حرارتك إلى طبيعتها واطلب المشورة الطبية من طبيبك العام أو من رقم هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) 111.



إذا طُلب منك أن تقوم بالعزل الذاتي لأنك خالطت شخصاً كانت نتيجة فحصه إيجابية في فحص فيروس كوفيد 19 فيجب أن تبقى في المنزل لمدة 14 يوماً. ولكن ليس على أفراد عائلتك أو الآخرين المتواجدين معك في المنزل أن يقوموا بالعزل الذاتي إذا لم تظهر حالياً أعراض على أي أحد.



يجب ألا تذهب إلى العمل أو المحلات التجارية أو تغادر المكان الذي تعيش فيه لأي سبب من الأسباب خلال 14 يوماً من العزل الذاتي.

لا تسمح للناس بزيارة منزلك.



قد تتعرض للغرامة إذا ثبت أن نتيجة فحصك كانت إيجابية أو أنك كنت قد خالطت شخصاً يعاني من كوفيد 19 وتم إخطارك بواسطة إدارة الفحص والتتبع الخاصة بهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS Test and Trace) بضرورة العزل الذاتي ولم تقم رغم ذلك بالبقاء في المنزل والقيام بالعزل الذاتي.



المساعدة والدعم إذا كان لديك احتياج للدعم فيرجى الاتصال بخدمة النصائح والدعم في سوفولك (Suffolk Advice and Support) على الرقم 0800 068 3131 (09:00 - 05:00 في أيام الأسبوع) أو زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus-covid-19/suffolk-advice-and-support-service/>