

الاختبار والحماية



خطوتنا التالية في مكافحة فيروس كورونا

يرجى القراءة لمعرفة ما يعنيه هذا لك وكيفية حماية نفسك وأحبائك ومجتمعك.

تتناول هذه النشرة:

- طريقة عمل خدمة الاختبار والحماية (Test & Protect)
- ما ينبغي عليك فعله
- طريقة التخطيط
- الدعم
- حماية البيانات والاحتيال



مقدم من:



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Public Health
Scotland

NHS
SCOTLAND

NHS
24

COSLA

ما هي خدمة الاختبار والحماية (Test & Protect)؟

خدمة الاختبار والحماية (Test & Protect) من NHS Scotland هي الخطوة التالية للتغلب على فيروس كورونا. وطريقتها تحديد المصابين بالفيروس والمختلطين بهم حديثاً لتتبع العدوى وإيقاف انتشاره. ولتصبح خدمة فعالة، نحن بحاجة إلى مساعدتك.

📞 ماذا أفعل إذا ظهرت علي أعراض فيروس كورونا؟

إذا كنت تعاني من سعال مستمر أو ارتفاع في درجة الحرارة أو فقد لحاسيتي التذوق أو الشم أو تغير فيهما، اعزل نفسك واطلب إجراء اختبار فيروس كورونا على الفور. يمكنك القيام بهذا عبر الإنترنت على **NHSinform.scot/test-and-protect** أو بالاتصال على **0800 028 2816** إذا لم يمكنك الاتصال عبر الإنترنت.

إذا ظهرت عليك الأعراض، فيجب أن تعزل نفسك فوراً وأن تلتزم المنزل لمدة 7 أيام. ويجب على الأشخاص الآخرين المقيمين في منزلك التزام المنزل لمدة 14 يوماً إذا ظهرت عليهم أعراض.

إذا زادت حدة الأعراض أو استمرت لأكثر من 7 أيام، اتصل على **111**. إذا كنت تعاني من حمى لأكثر من 7 أيام، استمر في عزل نفسك لمدة 48 ساعة بعد توقف الحمى.

📱 كيف أحصل على الاختبار؟

هناك عدة طرق، تشمل الطلب من السيارة أو عبر البريد. سيتم توضيح الخيارات عندما تطلب إجراء الاختبار عبر الإنترنت أو الاتصال الهاتفي.

🦠 ماذا يحدث إذا أظهر الاختبار إصابتي بفيروس كورونا؟

ستطلب منك NHS Scotland المساعدة للاتصال بأي شخص اختلطت به حديثاً. وسيعلمون هؤلاء الأشخاص بأنهم عرضة للخطر وسيطلبون منهم عدم مغادرة المنزل لمدة 14 يوماً وسيوفرون لهم الاختبار إذا اقتضى الأمر. وسيتم هذا دون الإفصاح عن هويتك.



❗ وماذا إذا أظهر الاختبار عدم إصابتي بفيروس كورونا؟

يمكنك أنت والمقيمون معك إيقاف العزل على الفور.

👤 ما هو الاختلاط المباشر؟

الشخص الذي تواجد بالقرب من شخص مصاب بفيروس كورونا ومن المحتمل أن تكون العدوى قد انتقلت إليه. قد يحدث الاختلاط المباشر إذا تواجد الشخص بالقرب من الشخص المصاب في وقت ما قبل ظهور الأعراض بثمان وأربعين ساعة أو في أي وقت بعد ظهور الأعراض. التواجد بالقرب من المصاب يعني:

- في محيط 1 متر (حوالي 3 قدم) منه لأي فترة زمنية (الاختلاط وجهًا لوجه)
 - في محيط مترين (حوالي 6 أقدام) منه لمدة 15 دقيقة أو أكثر
- كلما قلت المسافة وطالت المدة، زادت الخطورة.

👤 كيف أعرف إذا كنت اختللت بشكل مباشر بشخص مصاب بفيروس كورونا؟

سيتواصل شخص من فريق تعقب الاختلاط من NHS Scotland.

👤 هل سيخبروني بالشخص المصاب؟

لن يخبروك إلا إذا منح الشخص المصاب إذنًا واضحًا لـ NHS Scotland بمشاركة بياناته.

👤 ماذا يجب علي فعله إذا تم تحديدي كشخص مختلط بشكل مباشر؟

سيُطلب منك عزل نفسك لمدة 14 يومًا، سواءً ظهرت عليك الأعراض أو لم تظهر. لأن ظهور الأعراض قد يستغرق تلك الفترة ويمكنك نقل الفيروس حتى لو لم تظهر بعد أي أعراض. إذا ظهرت عليك أعراض، يجب أن تطلب إجراء اختبار.

🏠 هل يجب علي الأشخاص الآخرين المقيمين في منزلي عزل أنفسهم أيضًا؟

إذا لم تظهر عليك أعراض وكنت الشخص الوحيد الذي تم تحديده كشخص مختلط بشكل مباشر بشخص مصاب بفيروس كورونا، فلن يُطلب من الأشخاص الآخرين المقيمين في منزلك عزل أنفسهم إلا إذا ظهرت عليهم أعراض. ولكن يجب أن تحاول عزل نفسك بعيدًا عنهم بأقصى قدر الإمكان. وإذا ظهرت أعراض، فيجب على بقية الأشخاص المقيمين في منزلك عزل أنفسهم.

كيف أعزل نفسي عن المقيمين في منزلي؟

يجب عليك إذا أمكن:

- الحفاظ على مسافة مترين على الأقل من أي شخص تعيش معه
- البقاء في غرفة مختلفة، مع التأكد من تهويتها جيدًا
- النوم وحده في سرير مستقل
- تقليل الوقت في الأماكن المشتركة مثل غرفة الجلوس أو المطبخ أو الحمام.
- تجنب استخدام المطبخ مع وجود أشخاص آخرين فيه.
- استخدام فوطة خاصة بك لتجفيف يديك بعد الغسل.
- تنظيف المطبخ والحمام وأسطح المنزل كل يوم

ضع خطة

إذا طُلب منك عزل نفسك فورًا، فمن الجيد أن تضع خطة. وينبغي أن تشمل:

- توفير ما يكفي من الأدوية والأغراض الأساسية الأخرى (يرجى عدم طلب كميات أكثر من اللازم)
- الحصول على بيانات اتصال شخص يمكنه مساعدتك أثناء عزلك الذاتي، لشراء احتياجاتك من الطعام على سبيل المثال
- إعداد حسابات في مواقع تسوق الطعام عبر الإنترنت إذا أمكن
- وضع خطة بديلة لأي شخص تقدم له الرعاية أو الدعم في العادة، مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء
- التعرف على المعلومات والدعم المتاح في [NHSinform.scot/coronavirus](https://nhsinform.scot/coronavirus) و readyscotland.org/coronavirus

يجب اتباع تعليمات النظافة الشخصية الخاصة بفيروس كورونا دائمًا وهي:

- غسل اليدين بالصابون لمدة 20 ثانية أو استخدام مطهر يد يحتوي على 60% كحول على الأقل
- السعال أو العطاس في منديل للاستعمال مرة واحدة ورميه في سلة المهملات، أو السعال أو العطاس في مفصل المرفق
- تجنب لمس الوجه

👉 كيف يتم تطبيق هذا على الوظائف وأصحاب العمل؟

إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا، ينبغي أن يسمح لك صاحب العمل بعزل نفسك في المنزل فورًا. يجب ألا يطلب منك صاحب العمل القدوم إلى العمل، حتى تظهر نتيجة الاختبار ويتم إخبارك بإمكانية مغادرة المنزل بأمان.

إذا قمت بعزل نفسك بعد أن أخبرتك NHS Scotland بأنك اختلطت بشكل مباشر بشخص مصاب بفيروس كورونا، فيحق لصاحب العمل أن يطلب منك العمل من المنزل (حيثما أمكن) طالما أنك بخير.

من حق الموظفين الذين عزلوا أنفسهم أخذ إجازة مرضية مدفوعة قانونيًا (Statutory Sick Pay) لكل يوم عزل، طالما كانوا مستوفين لشروط الأهلية ولم يكونوا يعملون من المنزل.

👉 ماذا لو كنت بحاجة للدعم؟

سيتمكن الكثير من الأشخاص من عزل أنفسهم بمساعدة أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران القريبين منهم. ولكن إذا لم تتمكن من الحصول على هذا الدعم، فإن المساعدة متاحة لتتمكن من البقاء بالمنزل.

يمكنك العثور على معلومات حول كيفية الحصول على دعم إضافي على readyscotland.org/coronavirus

إذا لم يمكنك الحصول على دعم من المجتمع أو من الأسرة وكنت تحتاج إلى مساعدة ضرورية، اتصل على خط مساعدة National Assistance Helpline على **0800 111 4000** (الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا وحتى 5:00 مساءً) أو عبر الهاتف النصي على **0800 111 4114**. خط المساعدة هو للأشخاص الذين لا يمكنهم مغادرة منازلهم أو الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها من مكان آخر.

إذا كان عملك تضرر بسبب فيروس كورونا وكنت بحاجة للدعم، يرجى زيارة findbusinesssupport.gov.scot



تنسيقات أخرى للنشرة

إذا كنت تريد الحصول على هذه النشرة بلغة أخرى أو بتنسيق آخر (مثل نسخة صوتية)، يرجى زيارة gov.scot/test-and-protect

حماية البيانات

جمع البيانات أثناء تعقب الاتصال أمر ضروري لدعمك إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس كورونا وللمساعدة في تعقب الآخرين الذين قد تكون انتقلت العدوى لهم.

يجب على NHS بموجب القانون حماية كافة البيانات المجمعة والامتثال لقواعد حماية البيانات مثل قانون حماية البيانات البريطاني/GDPR. إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فلن يتم نقل اسمك للأشخاص الآخرين الذين اختلطت بهم، ما لم توافق على هذا.

كما سيتم استخدام المعلومات المجمعة التي لا تحدد هويتك للمساعدة في فهم أماكن تفشي الوباء وسيتم مشاركتها مع مؤسسات أخرى، مثل السلطات المحلية للمساعدة في احتواء الفيروس.

يتوفر إشعار خصوصية حول طريقة استخدامنا لبياناتك للمساعدة في حماية الجميع من فيروس كورونا في قائمة فيروس كوفيد 19 بالأعلى في

informationgovernance.scot.nhs.uk

تجنب الاحتيال والمخادعين

للحصول على مشورة حول تجنب الاحتيال، يرجى زيارة **gov.scot/test-and-protect**