

## إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:



■ سعال جديد ومستمر



■ حمى



■ فقدان حاستي التذوق أو الشم أو تغيرهما

## العزل



يعني ذلك البقاء في حجرتك وعدم مقابلة أي شخص لا يعيش معك.

## أجر فحصًا



تفضل بزيارة: [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)  
أو اتصل على الرقم 119 لحجز موعد

## إذا أظهرت نتائج الفحص أنك مصاب:



استمر في عزل نفسك لمدة 10 أيام ابتداءً من اليوم الذي ظهرت فيه أعراضك.

إذا كنت لا تعاني من أعراض، فابدأ في عزل نفسك لمدة 10 أيام ابتداءً من اليوم الذي أجريت فيه الفحص.

سوف تتصل بك خدمة NHS Test and Trace وتتصحك بمدة العزل وكيفية الحصول على دعم.

## أدِّ دورك لكسر سلسلة عدوى فيروس كورونا

### إذا كنت على اتصال وثيق بشخص أظهرت نتائج الفحص أنه مصاب بفيروس كورونا

سوف تتصل بك خدمة NHS Test and Trace وتطلب منك عزل نفسك لمدة 10 أيام ابتداءً من اليوم الذي كنت فيه على اتصال بذلك الشخص.

### 1 من 3 أشخاص

الذين يعانون من فيروس كورونا لا تظهر عليهم أي أعراض، لذلك من الضرورة أن تعزل نفسك إذا طلب منك ذلك حتى لا تعدي الآخرين دون العلم.



## دعم

إذا كنت تعزل نفسك، فأخبر موظفك ومالك بيتك، فقد يساعدونك في الحصول على المواد الأساسية مثل الطعام والماء.

للحصول على دعم مع العزل، الرجاء الاتصال بخدمة:

Home, But Not Alone: **0800 876 6926**

Suffolk Advice and Support Service: **0800 068 3131**



# ساهم في كبح تفشي فيروس كورونا عند التواجد في مناطق عامة، تذكر:

## اليدين



اغسل يديك بانتظام أكبر باستخدام الصابون والماء أو معقم يدين لمدة 20 ثانية.

## اغسل يديك عندما:



تصل إلى البيت



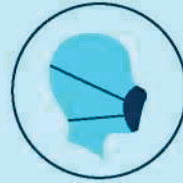
تنفخ أنفك



تأكل الطعام أو تلمسه

نظف بانتظام الأسطح التي تتعرض للمس بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات.

## الوجه



- غطّ وجهك عند قضاء الوقت في مناطق مُشتركة للحد من خطر انتشار العدوى إلى الآخرين.
- تذكر أنه ما زال يتوجب عليك الابتعاد عن الآخرين مسافة 2 متر حتى إذا كنت ترتدي كامامة للوجه.

إذا ظهرت عليك أعراض تشمل السعال الجديد والمستمر أو الحمى أو تغير حاستي التذوق أو الشم:

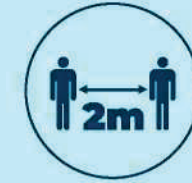
## اعزل نفسك

(يعني ذلك البقاء في حجرتك وعدم مقابلة أي شخص لا يعيش معك) وإجراء فحص. تفضل بزيارة:

[www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)

أو اتصل على الرقم 119 لحجز موعد.

## المساحة



ابتعد على مسافة لا تقل عن 2 متر من الأشخاص الذين لا تعيش معهم (بما في ذلك المقيمين في نفس المبنى الذين لا يعيشون في حجرتك). هذه المسافة تعادل مسافة أريكنتك تقريباً.

لا تدخل المناطق المُشتركة مثل الحمامات والمطابخ إلا إذا كانت خالية وامسح الأسطح مثل الغلايات ومقابض الأبواب قبل الاستخدام وبعده. تجنب التشارك في استخدام المناشف أو مناشف الشاي.

تناول الطعام في حجرتك الخاصة كلما أمكن الأمر.



أبق النوافذ مفتوحة لتهوية.