

إرشادات اتخاذ درع

يعاني بعض الأشخاص من حالات صحية قاسية جدًا و مزمنة ويعتبر اتخاذ درع وسيلة لحمايةهم لأنهم معرضون بشدة للإصابة بفيروس كورونا (كوفيد – 19). اتخاذ درع يعني تقليل الاتصال مع الآخرين. فسوف يقوم طبيبك بإرساله خطاب لك إذا كنت أحد الأشخاص الذين يحتاجون إلى اتخاذ درع. ولكن اعتبارًا من 1 أغسطس ، تم إيقاف اتخاذ درع لمعظم الناس. يحتاج الشخص إلى اتخاذ درع إذا كان لديه واحد أو أكثر من الحالات الصحية في القائمة التي يمكن العثور عليها [هنا](#).

لا تشمل القائمة الكبار في السن و المصابين بالخرف ولكن الأدلة تظهر أن الأشخاص هؤلاء معرضون بدرجة عالية للإصابة بالفيروس. لذلك قد يكون اتباع إرشادات اتخاذ درع مفيدًا.

إذا سبق وأن كنت تتخذ درع ، فيجب عليك الاستمرار في اتباع الإرشادات التالية:

- اغسل يديك باستمرار لمدة 20 ثانية ؛
- تغطية وجهك في المحلات التجارية وغيرها من الأماكن المغلقة؛ و
- ترك مساحة مترين (6 أقدام أو حوالي طول سرير مزدوج) بينك وبين الأشخاص الآخرين الذين تقابلهم من خارج منزلك.

ماذا سيحدث الآن؟

لن تتلقى بعد الآن طرودًا غذائية مجانية وتوصيل الأدوية والرعاية الأساسية من الخدمات الوطنية لاتخاذ درع. لكن:

- يمكنك التحدث إلى المجلس البلدي المحلي الخاص بك لمعرفة المزيد عن الدعم المقدم من قبل المتطوعين المحليين ؛
- لا يزال بإمكانك الحصول على الوصفات الطبية والمواد الأساسية وتوصيل الطعام الذي تشتريه من قبل المستجيبون المتطوعون في الخدمات الصحية الوطنية؛
- لا يزال بإمكانك الحصول على الأولوية في توصيل الأغراض التي تشتريها من السوبر ماركت (إذا قمت مسبقًا بالتسجيل للحصول على طرود طعام مجانية).

August 2020

ما الذي بإمكانك عمله الآن؟

ليس من الضروري اتباع نصائح اتخاذ درع لذلك يمكنك الآن من:

- الذهاب إلى العمل طالما كان مكان العمل آمناً من فيروس كورونا ، ولكن بإمكانك أن تستمر في العمل من المنزل حيثما أمكن ذلك ؛
- الخروج من المنزل بقدر ما تريد ، ولكن لا يزال يتعين عليك محاولة الحفاظ على اتصالك بالآخرين عند الحد الأدنى ؛
- قم بالذهاب إلى السوبر ماركت والحانات والمحلات التجارية مع إبقاء مسافة مترين (6 أقدام أو بطول سرير مزدوج) بعيداً عن الآخرين كلما أمكن ذلك ؛
- حافظ على تنظيف المناطق التي غالباً ما يتم لمسها في منزلك و / أو في مكان عملك تماماً.

ماذا سيحدث في حالة ارتفاع معدلات الإصابة بالفيروس مرة أخرى؟

قد يُنصح باتخاذ درع مرة أخرى إذا تغير الوضع وكان هناك زيادة في الإصابة بفيروس كورونا في المجتمع.

سيتم الاحتفاظ باسمك بشكل آمن في قائمة المرضى اتخاذ درع بواسطة الخدمات الصحية الوطنية الرقمية. وسوف يتم مخاطبتك إذا تغيرت الإرشادات.

مزيد من المعلومات التفصيلية حول التغييرات في اتخاذ درع متوفرة على صفحات التوجيهات الحكومية

لمزيد من المعلومات ، يرجى الرجوع إلى الإرشادات الحكومية بشأن فيروس كورونا على الموقع الإلكتروني

<https://www.gov.uk/coronavirus>