

إرشادات محدثة للأشخاص الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا بشأن مستويات التحذير المحلية من فيروس كورونا

بالنسبة إلى الأشخاص الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا في إنجلترا، فسوف يحصلون على إرشادات جديدة مخصصة بحسب كل منطقة لمساعدتهم على الحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا. وبتقدير بالذکر أن الأشخاص المصنفين ضمن الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا يكونون أكثر عرضة بكثير لخطر التعرض لتعب شديد جراء الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19). إذا كنت أحد هؤلاء الأشخاص، فعليك اتباع هذه الإرشادات لحماية نفسك في [كل مستوى من مستويات التحذير](#) على النحو الوارد في الإرشادات.

تتضمن هذه المجموعة الأشخاص المصابين بحالات صحية تؤثر على جهاز المناعة وأنواع من السرطانات، والذين تلقوا زراعة للأعضاء، وغير ذلك (انظر القائمة الكاملة للحالات الصحية في آخر هذا المستند). ولا تتضمن القائمة المصابين بالخرف، ولكن هناك أدلة تشير إلى أن المصابين بالخرف أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا. وإذا كنت مصابًا بالخرف أو تعرف شخصًا مصابًا بالخرف، فإن اتباع هذه الإرشادات الجديدة ينطوي على فائدة كبيرة.

- سيحصل الأشخاص المصنفون ضمن الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا على إرشادات محدثة مخصصة للمنطقة المحلية التي يعيشون فيها بما يتوافق مع مستويات التحذير المحلية من فيروس كورونا.
- ستوفر لهم الإرشادات الجديدة الدعم لاتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة في حياتهم اليومية مع الحفاظ على أكبر قدر ممكن من النظام الطبيعي للحياة.

يتلقى الأشخاص الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا المساعدة من خلال إجراءات الحماية الوطنية العامة المفروضة على الجميع، مثل [قاعدة اجتماع 6 أشخاص](#) وفرض ارتداء [الكمامة](#).

ستساعد هذه الإرشادات الجديدة الأشخاص الأكثر عرضة للخطر على حماية أنفسهم من الإصابة بالفيروس بدون اتباع إرشادات "عزل الحماية" الصارمة.

قد يُنصح الأشخاص الذين يعيشون في المناطق المصنفة في مستوى الخطر الحرج باتباع الإجراءات الرسمية لعزل الحماية في المستقبل، مثل عدم مغادرة المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة وأن يقتصر في المخالطة الاجتماعية على المقيمين في منزلهم فحسب [وأفراد مجموعة الدعم](#). وسيتم إخطار الأشخاص المقيمين في تلك المناطق عند تغيير القرار إلى عدم اتباع إرشادات عزل الحماية.

تتضمن الإرشادات الإضافية للأشخاص الأكثر ضعفًا ما يلي:

- بالنسبة إلى مستوى التحذير المحلي من فيروس كورونا: **المستوى المتوسط (الدرجة ١):** عليك اتباع إرشادات التباعد المكاني بعناية ومقابلة الآخرين خارج المنزل كلما أمكن، والحد من الخروج غير الضروري في المواصلات العامة، وكذلك العمل من المنزل كلما أمكن، ولكن يظل بإمكانك الذهاب إلى العمل وبإمكان الأطفال ارتياد المدرسة. وعلى رأس هذه القيود بالنسبة إلى الجميع المحافظة على اللقاء بمجموعات تضم ما يصل إلى ٦ أشخاص فقط.
- بالنسبة إلى مستوى التحذير المحلي من فيروس كورونا: **المستوى المرتفع (الدرجة ٢):** عليك الحد من عدد الأشخاص الذين تقابلهم خارج المنزل، وتجنب التنقل لغير ضرورة، والعمل من المنزل كلما أمكن، والحد من عدد مرات الذهاب للتسوق، أو الذهاب في الأوقات التي لا تكون المتاجر مزدحمة فيها. ويظل بإمكانك الذهاب إلى العمل إذا كنت لا تستطيع العمل من المنزل، لأن جميع أماكن العمل يجب أن تكون خالية من فيروس كورونا وينبغي أن يستمر الأطفال في ارتياد المدرسة. وعلى رأس هذه القيود بالنسبة إلى الجميع تجنب مقابلة الآخرين الذين لا يعيشون في المنزل نفسه وليسوا ضمن مجموعة الدعم، والمحافظة على اللقاء بمجموعات تضم ما يصل إلى ٦ أشخاص فقط في المناطق المفتوحة.
- بالنسبة إلى مستوى التحذير المحلي من فيروس كورونا: **المستوى الحرج (الدرجة ٣):** اعمل من المنزل، وحاول على وجه العموم عدم الخروج من المنزل قدر الإمكان، وتجنب التنقل إلا لضرورة. وتجنب مخالطة أي شخص لا يعيش معك في المنزل نفسه أو من مجموعة الدعم في أي منطقة مغلقة أو في أي حديقة خاصة أو أي أماكن ضيافة مفتوحة وفعاليات منظمة بتذاكر. وعليك الحد من عدد مرات الذهاب إلى المتاجر، وأن تستخدم التوصيل عبر الإنترنت إن أمكن، أو أن تطلب من الأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل أو ضمن مجموعة الدعم أو المتطوعين شراء الطعام والأدوية لك. وننصح الأشخاص الذين يعيشون في تلك المناطق باستمرار الخروج لممارسة التمارين الرياضية وارتياد المدارس والذهاب إلى العمل في حال عدم توفر العمل من المنزل. وقد يحتاج عدد صغير من الأشخاص إلى دعم إضافي في اتباع الإرشادات المخصصة لهذا المستوى من التحذير وعليهم التواصل مع السلطة المحلية إن كانوا بحاجة إلى المساعدة.

يجب أن يستمر الأشخاص الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا في تلقي الرعاية والدعم إن كانوا بحاجة إلى المساعدة في الحفاظ على سلامتهم وصحتهم. وعليك مواصلة طلب المساعدة من NHS للتعامل مع حالتك الصحية الحالية. وإذا طلب منك هيئة NHS الذهاب إلى المستشفى لإجراء موعد روتيني، فإنها قد وضعت إجراءات للتأكد من أنك ستكون بأمان خلال هذا الموعد.

وبالإضافة إلى القواعد التي يجب اتباعها في كل مستوى، يمكنك اتخاذ بعض الاحتياطات الأخرى.

استمر في اتباع الإجراءات التالية:

- التزم بالتباعد المكاني كما يجب
- اغسل يديك بانتظام
- حاول الحد من عدد مرات المخالطة المكانية مع الآخرين. فكلما قل عدد مرات اختلاطك مكانياً بالآخرين، قل خطر تعرضك للإصابة بفيروس كورونا.

اطلع على الإرشادات المحدثة إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات.

فئات الحالات الصحية التي تجعل المصابين بها ضمن الأشخاص الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا

فيما يلي الحالات الصحية التي تجعل المصابين بها ضمن الأشخاص الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا:

- المتلقون لزراعة الأعضاء المصمتة
- المصابون ببعض أنواع السرطانات:
 - المصابون بسرطان ويخضعون للعلاج الكيميائي
 - المصابون بسرطان الرئة ويخضعون للعلاج الإشعاعي الجذري
 - المصابون بسرطان الدم أو نخاع العظم مثل اللوكيميا (سرطان الدم) أو سرطان الغدد الليمفاوية الذي يخضعون لأي مرحلة من مراحل العلاج
 - الأشخاص الذين يتلقون علاجًا للمناعة أو نوعًا آخر من العلاجات المستمرة بالأجسام المضادة لعلاج السرطان
 - الأشخاص الذين يتلقون علاجًا آخر لنوع محدد من السرطان ويؤثر على جهاز المناعة، مثل مثبطات بروتين كيناز أو مثبطات بوليمرات بولي (ريبوز ADP) بوليمراز
- الأشخاص الذين تعرضوا لزراعة لنخاع العظم أو الخلايا الجذعية خلال الأشهر الستة الأخيرة أو ما زالوا يتناولون أدوية لتثبيط للمناعة
- الأشخاص المصابون بحالات تنفسية شديدة، بما في ذلك جميع التليفات الكيسية والربو الحاد والانسداد الرئوي المزمن
- الأشخاص المصابون بأمراض نادرة تزيد بشدة خطر التعرض للعدوى (مثل نقص المناعة المشتركة الشديد (SCID) والخلية المنجلية)
- الأشخاص الذين يخضعون لعلاج مثبط للمناعة يزيد بدرجة كبيرة من خطر الإصابة بفيروس كورونا
- السيدات الحوامل والمصابات بمرض القلب، سواء أكان خلقياً أم مكتسباً

- الأشخاص الآخرون الذين تم تصنيفهم ضمن الأشخاص الأكثر ضعفًا إكلينيكيًا وفق الرأي الطبي وتقييم احتياجاتهم. وقد تم تزويد الأطباء العامين وأطباء المستشفيات بإرشادات لتعريفهم بهذه القرارات التي تم اتخاذها

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني للحكومة:

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