

شرح المصطلحات المتعلقة بفيروس كورونا

فيروس كورونا

يسمى فيروس كورونا أيضًا بكوفيد -19. كوفيد -19 يعني "مرض فيروس كورونا 2019".

غسل اليدين

لمنع انتشار فيروس كورونا ، يُطلب من الجميع التأكد من غسل اليدين أكثر من المعتاد لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون، وخاصة عندما يعودون إلى المنزل من الخارج. حاول ألا تلمس وجهك ، وارتداء غطاء للوجه ، وترك مسافة جيدة بين الأشخاص الآخرين الذين ليسوا من أفراد عائلتك الذين يعيشون معك في نفس المنزل.

التباعد الاجتماعي

التباعد الاجتماعي هو "ترك مسافة" والحفاظ على مساحة آمنة بينك وبين الأشخاص الآخرين الذين ليسوا من أسرتك. المسافة هي مترين (أو ستة أقدام ، بطول سرير مزدوج) و التي يجب تركها في الداخل والخارج بينك و بين الأشخاص الآخرين و الذين ليسوا من أفراد عائلتك المقيمين معك في نفس المنزل.

تغطية الوجه

يمكن أن ينتشر فيروس كورونا عن طريق الأنف والفم. غطاء الوجه هو شيء يغطي وجهك وفمك ويستخدم لحماية الآخرين من انتشار عدوى الفيروس. يمكن استخدام غطاء الوجه مرة واحدة أو يمكن إعادة استخدامه. يمكنك استخدام كامامة أو وشاح أو منديل كبير أو لباس ديني أو غطاء قماش مصنوع يدويًا على أن يلبس بشكل صحيح يغطي الأنف و الفم و جانب الوجه. يجب عليك ارتداء غطاء الوجه في وسائل النقل العام والمتاجر ومحلات السوبر ماركت ومراكز التسوق الداخلية والبنوك وجمعيات البناء ومكاتب البريد.

يُعفى بعض الناس من ارتداء غطاء الوجه. و يشمل ذلك الأشخاص المصابين بأمراض وإعاقات ، خاصة إذا كان ارتداء قناع الوجه سيؤدي إلى ضائقة شديدة أو خطر. يمكن أن يشمل ذلك بعض كبار السن والمصابين بالخرف. لن يُطلب من الشخص عادةً إثبات أنه معفى ،

ولكن قد يفضل بعض الأشخاص إظهار شيء ما لديهم يدل على الإعاقة مثل شارة أو بطاقة طبية.

فقاعة الدعم

فقاعة الدعم تحدث عندما تقوم بتكوين مجموعة من الأصدقاء أو أشخاص من أسرة أخرى لا يعيشون معك لتلقي وتتواصل معهم عن كثب. و يصبحون هؤلاء فقاعة دعمك لك. هناك ثلاثة أنواع من فقاعات الدعم والتعليمات حول كيفية اللقاء بهم على الموقع الإلكتروني الحكومي

- يمكنك الاستمرار بالالتقاء في أي مكان عام في مجموعة تصل إلى 6 أشخاص من منازل مختلفة.
- الأسر المنفردة وهم أفراد من البالغين الذين يعيشون بمفردهم أو مع أطفال معالين دون سن 18 عامًا فقط. يمكنهم الاستمرار في تشكيل "فقاعة دعم" مع بعضهم البعض.
- يمكنك أيضًا الالتقاء في مجموعة من أسرتين في أي مكان - عام أو خاص ، في الداخل أو في الهواء الطلق. ليس من الضروري أن تكون الأسرة نفسها في كل مرة. أي شخص في فقاعة الدعم الخاصة بك يعتبر أسرة واحدة.

معدات الحماية الشخصية

معدات الحماية الشخصية هي مجموعة من المعدات التي غالبًا ما يستخدمها الموظفون المحترفون لتقليل مخاطر الاتصال ونقل العدوى أثناء عملهم اليومي. توجد إرشادات محددة بشأن معدات الحماية الشخصية لمقدمي الرعاية الصحة و الرعاية الغير صحية والعاملين في مجال الرعاية الاجتماعية. لا يُنصح ارتداء معدات الوقاية الشخصية للأشخاص الذين يقدمون رعاية غير رسمية أو غير مدفوعة الأجر للعائلة والأصدقاء إلا إذا نصحهم أخصائي الرعاية الصحية بالقيام بذلك ، مثل الدكتور العام أو الممرضة.

العزل الذاتي

تعني العزلة الذاتية، أنه يجب عليك البقاء في المنزل وبعيدًا عن الأشخاص الآخرين إذا كان لديك أي أعراض لفيروس كورونا. يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد أن بدأت بالشعور بوعكة لأول مرة بسبب أعراض فيروس كورونا.

الاختبار والتتبع

يتم تطوير هذه الخدمة بواسطة الخدمات الصحية الوطنية لفحص الأشخاص للكشف عن فيروس كورونا بسرعة وتتبع أي شخص كان على اتصال بالشخص المصاب بفيروس كورونا حتى يتمكن من اتباع الإرشادات والعزل الذاتي في المنزل. يُطلق عليه أحيانًا أيضًا "تتبع المتواصلين"

اتخاذ درع

يعاني بعض الأشخاص من ظروف صحية شديدة الخطورة تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض من فيروس كورونا. اتخاذ درع هي وسيلة لحماية هؤلاء. اتخاذ درع يعني الحماية لتقليل الاتصال مع الآخرين. فسوف يقوم طبيبك بإرسال خطاب لك إذا كنت أحد الأشخاص الذين يحتاجون إلى اتخاذ درع. ولكن اعتبارًا من 1 أغسطس، تم إيقاف اتخاذ درع لمعظم الناس.

يمكن لمعظم الأشخاص الذين أتخذو درع الآن اتباع النصائح العامة للجميع والتي من ضمنها غسل اليدين ، وتغطية الوجه في المتاجر وغيرها من الأماكن المغلقة ، وترك مسافة مترين (6 أقدام أو بطول سرير مزدوج) بينك وبين الآخرين.

لم يتم تضمين الأشخاص الكبار في السن و المصابين بالخرف في قائمة الحالات الصحية التي يمكن أن تجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالمرض من فيروس كورونا. ومع ذلك ، تشير الدلائل إلى أن الأشخاص الكبار في السن و المصابين بالخرف معرضون بشكل كبير للإصابة بالفيروس. قد يكون هذا بسبب أن بعض هؤلاء الكبار في السن و المصابين بالخرف قد لا يفهمون المعلومات و التعليمات حول البقاء في أمان. حيث يعيش العديد من الكبار في السن و المصابين بالخرف في دور الرعاية مما يجعلهم أيضًا عرضة للخطر.

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

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