

# 10 طرق لقضاء أيام العزل العشر

## قائمة مرجعية للعزل الذاتي بأمان



### مساعدة للأشخاص المنعزلين ذاتيًا

إن البقاء بعيدًا عن الآخرين عندما تكون مُعدّيًا هو الطريقة الأكثر فاعلية لإيقاف فيروس كورونا. إذا طُلب منك عزل نفسك، فمن المهم أن تفعل ذلك على الفور ولمدة 10 أيام كاملة. يجب ألا تغادر المنزل لأي سبب.

لن تكون الوحيد الذي يواجه صعوبةً في القيام بذلك. التخطيط المسبق، حتى قبل أن يُطلب منك عزل نفسك، يمكن أن يجعل الأمور أسهل.

للحصول على المزيد من الدعم والمساعدة في العزل الذاتي، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [oldham.gov.uk/coronavirus](http://oldham.gov.uk/coronavirus) أو الاتصال برقم الهاتف **01617707007**

### 3. خطط لأموالك



تأكد من أن لديك أموال لشراء ما تحتاجه ودفع الإيجار والفواتير. اتصل بالشركات وأشرح موقفك إذا لم يكن لديك أموال.

### 4. قم بعمل الترتيبات اللازمة للحصول على المواد الغذائية والأدوية والحاجات الضرورية



اطلب من الأصدقاء والعائلة أن يوصلوا لك أي شيء تحتاجه بشكل آمن. يمكن للعديد من المتاجر والصيدليات المساعدة في عمليات التوصيل أيضًا.

يمكن أن يساعدك مركز المجتمع المحلي أيضًا - عبر الرسائل القصيرة من خلال الرقم **07860022876**.

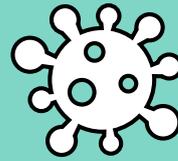
### 1. تعرّف على أيامك العشر



ابق في المنزل، وابتعد عن الأشخاص الآخرين على الفور ولمدة 10 أيام كاملة. قم بحساب أيامك العشر باستخدام تطبيق هيئة الخدمات الصحية الوطنية لفيروس كوفيد-19.

خلال هذه الفترة، يجب عليك أيضًا محاولة تقليل فرص انتشار أي عدوى للأشخاص الذين تعيش معهم.

### 2. أبلغ جهة عملك



أسأل صاحب العمل عن إمكانية العمل من المنزل أو أية خيارات للحصول على إجازة مرضية أو إجازة خاصة.

قد تتمكن أيضًا من الحصول على إجازة مرضية مدفوعة الأجر، أو 500 جنيه إسترليني كمبلغ لدعم الاختبار والتتبع أو مساعدة مالية أخرى، بما في ذلك إذا كنت تعمل لحسابك الخاص.

## #قم\_بواجبك

اعزل نفسك. فورًا ولمدة 10 أيام كاملة، إذا طُلب منك ذلك.

للحصول على المزيد من الدعم والمساعدة في العزل الذاتي، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [oldham.gov.uk/coronavirus](http://oldham.gov.uk/coronavirus) أو الاتصال على الرقم التالي **0161 770 7007**.

# #قم\_بواجبك

## اعزل نفسك. فورًا ولمدة 10 أيام كاملة، إذا طلب منك ذلك.

للحصول على المزيد من الدعم والمساعدة في العزل الذاتي، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [oldham.gov.uk/coronavirus](http://oldham.gov.uk/coronavirus) أو الاتصال على الرقم التالي 0161 770 7007.

### 8. استمر في التحرك في المنزل



البقاء نشيطًا سيعزز صحتك الجسدية والعقلية. مارس الأنشطة لمدة 30 دقيقة يوميًا دون مغادرة المنزل.

### 9. اعتنِ بحيواناتك الأليفة



تأكد من أن لديك ما يكفي من طعام ومستلزمات للحيوانات الأليفة. إذا لزم الأمر، اطلب من شخص آخر رعاية حيواناتك الأليفة أثناء عزل نفسك. يجب ألا تغادر منزلك لتتمشى مع كلبك.

### 10. احصل على أي مساعدة أخرى تحتاجها



بالإضافة إلى مركز المجتمع المحلي الخاص بك، يمكن للمستجيبين المتطوعين في هيئة الخدمات الصحية الوطنية المساعدة في جميع أنواع المهام اليومية أثناء قيامك بالعزل الذاتي.

لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 08081963646 للحصول على الدعم لنفسك أو لشخص تعرفه (من 8 صباحًا إلى 8 مساءً، طوال أيام الأسبوع).

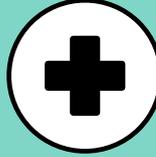
### 5. واصل تعليم أطفالك



إذا كان أحد أفراد أسرتك مصابًا بفيروس كورونا أو لديه أعراض، فيجب على أي أطفال يعيشون معك أن يعزلوا أنفسهم أيضًا. اتصل بمدرستهم للسؤال عن العمل الذي يمكن القيام به من المنزل وأي وجبات مدرسية مجانية ليتم توصيلها.

إذا كنت الوحيد الذي يجب أن يعزل نفسه، فيجب أن يذهب أطفالك إلى المدرسة كالمعتاد - ولكن عليك أن تطلب من شخص آخر أن يقوم بتوصيلهم إلى المدرسة نيابة عنك.

### 6. احصل على رعاية لأي شخص يعتمد عليك



إذا كنت تقدم الرعاية لأحد، فاطلب من الأصدقاء أو العائلة توفير هذه الرعاية نيابة عنك أثناء عزل نفسك.

إذا لم يتمكن أي شخص آخر من القيام بذلك بأمان، يمكن أن تساعد إحدى مجموعات المساعدة المتبادلة المحلية في ذلك.

### 7. حافظ على صحتك العقلية



قم بوضع روتين معين، وأشغل نفسك، وحافظ على نشاطك، وتحدث إلى الأصدقاء عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. للحصول على الدعم الصامت السري للصحة العقلية على مدار الساعة، أرسل رسالة إلى SHOUT 85258.

### ملاحظات