

العيش في سكن مشترك في ظل Covid-19

المقدمة

في الداخل

2 العيش في سكن مشترك

إذا ظهرت عليك
الأعراض

3 التباعد الاجتماعي

غسل اليدين
السعال والعطس
الزوار

4 الغسيل

النفايات
الأليفة
الإمدادات
المناطق المشتركة

5 التنظيف

المطابخ
الحمامات

6 رفاهيتك

الحصول على بعض
الدعم

إذا كان منزلك مشتركًا، أو كانت أجزاء منه مشتركة، فإن الإرشادات الحكومية بخصوص Covid-19 تنطبق عليك. يرجى تذكر:

- لا يمكن طردك من منزلك بسبب الفيروس.
- ومع ذلك، لا يتعين على مالك العقار توفير سكن بديل للمستأجرين إذا أصيب الآخرون في العقار بالفيروس.
- إذا كنت تعيش في سكن مشترك مع أشخاص آخرين، أو تشترك في مرافق مع أشخاص آخرين، فيجب عليك متابعة الصحة العامة الحالية (إرشادات إنجلترا (Public Health England) لتجنب الفيروس وتقليل خطر انتشاره.
- يمكنك العثور على الإرشاد وترجماتها على www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance و www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information على www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information. يتضمن كلا الموقعين إصدارات سهلة القراءة ومترجمة من الإرشادات.
- يرجى اتباع الإرشادات الحالية قدر الإمكان.

ما هو السكن المشترك؟

هناك العديد من أنواع السكن المشترك. قد تعيش في:

- منازل يشغلها عدة مستأجرين (HMO) يمكن أن يتكون من غرفة لكل شخص أو عائلة، بها مطابخ وحمامات مشتركة وممرات ودرج وسلالم مشتركة.
- شقة حيث يكون لكل شخص أو عائلة شقة لأنفسهم تتضمن المطبخ والحمام؛ ولكن هناك ممرات ومداخل وسلالم مشتركة.
- فندق أو بيت شباب حيث توجد ممرات وسلالم ومرافق وصالات مشتركة.

حيث توجد مناطق مشتركة، يمكن أن ينتشر فيروس Covid-19. يتم تقليل التهديد عن طريق التنظيف وتجنب المناطق المشتركة قدر الإمكان، وعن طريق الحفاظ على مسافة آمنة من الأشخاص الآخرين الذين يستخدمون المناطق المشتركة في نفس الوقت معك.

تقدم هذه المذكرة مزيدًا من المعلومات حول الكيفية.

العيش في سكن مشترك



- قد يختلف التباعد الاجتماعي والعزل الذاتي اختلافاً طفيفاً بالنسبة لك، إذا كنت تعيش في سكن مشترك.
- ضع في اعتبارك احتياجات عائلتك واحتياجات الآخرين في منزلك المشترك واحتياجات الجميع في المبنى الخاص بك.
- يمكنك المساعدة في إيقاف انتشار المرض داخل منزلك، ويمكنك المساعدة في إيقاف انتشاره إلى جيرانك/الآخرين في المبنى.
- يرجى القيام بكل ما تستطيع للحد من التواصل الاجتماعي في منزلك، وخاصة في المناطق المشتركة، وعلى السلالم والممرات - وعند الخروج لجلب اللوازم، ولممارسة الرياضة أو للعمل.
- في هذه الملاحظة، نتحدث عنك "أنت وعائلتك" - ونعني بذلك أي شخص تعيش معه وتشاركه. ليس عائلتك الأوسع الذين يعيشون في مكان آخر. نتحدث أيضاً عن "المبنى" بمعنى المبنى المشترك بأكمله على سبيل المثال المنازل التي يشغلها عدة مستأجرين (HMO) بأكملها، الفندق أو بيت الشباب بأكمله، وكل من يعيش فيه.

إذا ظهرت عليك الأعراض

- إذا ظهرت عليك أنت أو أحد أفراد أسرتك أعراضاً، فأنت بحاجة إلى اتباع الإرشادات الحكومية هنا، بما في ذلك معلومات حول ترتيب إجراء الاختبار

www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

يبحث البرنامج الوطني للاختبار والتتبع (National Test & Trace Scheme) الجميع في كل أنحاء البلاد على اتباع خطة من ثلاث خطوات:

الخطوة 1 - إذا كان لديك واحد أو أكثر من أعراض فيروس كورونا ، يجب عليك وعلى الأشخاص الذين تعيش معهم أن تعزلوا أنفسكم ذاتياً على الفور. إذا كنت تعيش في منزل مع أشخاص آخرين تشاركهم المرافق (مثل داخل منزل به مناطق مشتركة، منازل يشغلها عدة مستأجرين (HMO))، فمن المهم أن تخبر مدير منزلك أو مالكه. بالنسبة للمنازل التي يشغلها عدة مستأجرين (HMO)، يتم التعامل مع المبنى بالكامل عادة كعائلة واحدة لأغراض العزل الذاتي، مما يعني أن كل شخص يعيش هناك يحتاج إلى اتباع قواعد العزل الذاتي إذا كان شخص ما في المبنى يعاني من أعراض.

الخطوة 2 - يجب عليك بعد ذلك حجز اختبار على موقع الويب <http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> أو الهاتف 119. لا تغادر المنزل لأي سبب آخر. إذا كان الاختبار إيجابياً، فسيتم الاتصال بك من خلال خدمة اختبار وتتبع NHS (NHS Test and Trace) في غضون 24 ساعة.

الخطوة 3 - إذا كان الاختبار إيجابياً ، فإن اختبار وتتبع NHS سيساعدك في تحديد الشخص الذي خالطه وربما يكون مصاباً. سيتم إعطاؤك المشورة السريرية والدعم للتعامل مع الفيروس. بعد ذلك، سيتصل البرنامج الوطني للاختبار والتتبع بالمخالطين دون الكشف عن هويتهم والتنذير سيتم نصحهم بالعزل لمدة 14 يوماً، حتى إذا لم يكن لديهم أعراض أو شعور جيد تماماً. إذا ظهرت عليهم الأعراض، فسيطلب منهم إجراء اختبار. حتى لو كانت النتيجة سلبية، لا يزال عليهم عزل أنفسهم لمدة 14 يوماً. لا تحتاج أسرته إلى العزل الذاتي، ولكن يجب عليهم توخي مزيد من الحذر لاتباع الإرشادات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي وغسل اليدين وتجنب الاتصال بالشخص المعزول ذاتياً.

- إذا كان أفراد عائلتك عرضة للإصابة ويعيشون معك، ففكر في فصلهم عن بقية العائلة. هل يمكنهم الذهاب إلى مكان آخر خلال فترة العزل؟ إذا لم يكن كذلك، فحاول الابتعاد عنهم قدر الإمكان.
- إذا كنت تشعر أنه لا يمكنك التعامل مع أعراضك في المنزل، أو حالتك تزداد سوءاً، أو لا تتحسن الأعراض بعد 7 أيام، فاستخدم خدمة [NHS 111 عبر الإنترنت](http://www.nhs.uk) خدمة فيروس كورونا. إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فاتصل بالخدمات الصحية الوطنية (NHS) 111. بالنسبة لحالات الطوارئ الطبية اطلب 999.
- إذا ظهرت عليك أعراض فيروسات تاجية جديدة في أي وقت بعد انتهاء فترة العزل الأولى، فعليك اتباع نفس الإرشادات المتعلقة بالعزل الذاتي مرة أخرى.

من المهم البقاء في المنزل

التباعد الاجتماعي

- ابق على بعد مترين أو 6 أقدام (أي حوالي 3 خطوات) عن أي شخص خارج عائلتك.
- إذا كان يتعين الاقتراب إلى مسافة مترين من الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في المبنى الخاص بك، على سبيل المثال عند المرور على السلام، فقم بذلك لفترة قصيرة قدر الإمكان واحم نفسك من العطس الذي يحتمل أن يكون معدياً وما إلى ذلك.
- أشارت الحكومة الآن إلى أنه على أفراد الجمهور تغطية وجوههم في الأماكن المغلقة. قد تضطر إلى ذلك إذا كانت هناك مناطق في منزلك تشاركها مع الآخرين. تذكر أن تتخلص من أقنعة الوجه بأمان، أو قم بغسلها بانتظام إذا كنت تستخدم منديل قماش.



اغسل يديك بشكل متكرر

- نظف يديك بشكل متكرر كل يوم عن طريق الغسيل بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو باستخدام معقم اليدين. سوف يساعدك هذا على حمايتك وحماية الأشخاص الذين يعيشون معك. هذه الخطوة هي واحدة من أكثر الطرق فعالية للحد من خطر انتقال العدوى للآخرين.
- تجنب لمس وجهك بيديك.
- لا تصافح أحداً.
- اغسل يديك على الفور قبل الخروج، وعندما تعود إلى المنزل.



اغسل يديك بانتظام

غط السعال والعطاس

- قم بتغطية فمك وأنفك بمناديل يمكن التخلص منها عند السعال أو العطس. إذا لم يكن لديك منديل في يدك، فاعطس في كوع مرفقك وليس في يدك.
- تخلص من المناديل في كيس قمامة واغسل يديك على الفور بالماء والصابون أو معقم اليدين.

الزوار

- لا تدع أو تسمح للزوار الاجتماعيين، مثل الأصدقاء والعائلة الآخرين، بدخول منزلك. إذا كنت تريد التحدث إلى شخص لا يعيش معك، فاستخدم الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- ومع ذلك، إذا خضعت أنت أو أحد أفراد أسرتك لرعاية أساسية في منزلك، فيجب على مقدمي الرعاية مواصلة الزيارة.
- قد يستخدم مقدمو الرعاية أقنعة وقفازات لتقليل خطر انتشار العدوى.



لا تسمح بالزوار



لا تهز الغسيل المتسخ

الغسيل

- لتقليل احتمالية انتشار الفيروس في الهواء، لا تهز الغسيل المتسخ.
- اغسل الأشياء حسب الاقتضاء وفقاً لتعليمات شركة التصنيع: يمكن غسل كل الغسيل المتسخ في نفس الحاملة. استخدم ماء أكثر سخونة وقم بتجفيف الأغراض جيداً.
- إذا لم يكن لديك غسالة، يمكنك استخدام المغسلة العامة. إذا كنت في عزلة، فانتظر 72 ساعة أخرى بعد انتهاء فترة عزلك قبل أخذ الغسيل إلى المغسلة العامة.
- قم بتنظيف وتطهير أي شيء يُستخدم لنقل الغسيل مع منتجاتك المعتادة، بما يتماشى مع إرشادات التنظيف الخاصة بنا.

النفائيات

- إذا كان أحد أفراد عائلتك مصاباً، أو قد يكون مصاباً، بـ Covid-19، فقم بتخزين أي نفائيات شخصية مثل المناديل المستعملة وقماش التنظيف وحيد الاستعمال بشكل آمن في أكياس قمامة وحيدة الاستعمال.
- بمجرد الانتهاء من التنظيف، ضع القمامة في كيس مزدوج، وقم بتخزينها بشكل آمن لمدة 72 ساعة ثم تخلص منها في القمامة العادية.
- يجب تخزين النفائيات بأمان وإبعادها عن الأطفال. لا يجب وضع النفائيات في مناطق النفائيات العامة حتى يتم تخزينها لمدة 72 ساعة على الأقل.
- يمكن التخلص من النفائيات المنزلية الأخرى كالمعتاد.

استخدام المناطق المشتركة

- تجنب زيارة جميع المناطق المشتركة في نفس الوقت مع الآخرين، مثل الصالات وغرف الألعاب والمطابخ المشتركة. قد يكون من المفيد وضع جدول خدمة.
- ابق على بعد مترين عن أي شخص خارج عائلتك
- حافظ على التهوية الجيدة للمساحات المشتركة عن طريق فتح النوافذ.
- لا تشارك الأطباق أو الكؤوس أو أدوات المطبخ أو المناشف، خاصةً إذا كنت عرضة للخطر أو في عزل ذاتي.

حافظ على
تهوية منزلك
بشكل جيد



حاول الحصول على الطعام والدواء عن طريق التوصيل للمنازل

الحيوانات الأليفة

في الوقت الحاضر، لا يوجد دليل على أن الحيوانات الأليفة/الرفيقة/الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط يمكن أن تصاب بـ COVID-19

المستلزمات

إذا أمكنك، حاول الاحتفاظ بمخزون صغير من:

- قفازات وحيدة الاستعمال
- منزر وحيد الاستعمال
- سائل تنظيف
- قطع قماش وحيدة الاستعمال
- أكياس قمامة وحيدة الاستعمال

التنظيف

- عند التنظيف، يجب عليك استخدام المنتجات المنزلية المعتادة، مثل المنظفات والمبيضات، لأنها ستكون فعالة للغاية في التخلص من الفيروس على الأسطح.
- نظف الأسطح بشكل منتظم مثل مقابض الأبواب، والدرابزين، وأجهزة التحكم عن بعد وأسطح الطاولة التي يتم لمسها في الغالب.
- يعتبر هذا مهمًا بشكل خاص إذا كان لديك شخص أكبر سنًا أو عرضة للمرض في المنزل.
- ارتد القفازات والمآزر وحيدة الاستعمال، وقطع القماش وحيدة الاستعمال إن أمكن.
- قم بتنظيف الحمامات والمطابخ المشتركة في كل مرة تستخدمها، على سبيل المثال امسح جميع الأسطح التي لمستها.
- تجنب إحداث بقع ورذاذ عند التنظيف.
- تذكر أن تغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية بعد التنظيف، حتى إذا كنت ترتدي قفازات.
- قم بتهوية الغرف بانتظام عن طريق فتح النوافذ للسماح للهواء بالدوران، مع إبقاء الباب مغلقًا.

امسح جميع
الأسطح
بانتظام

الحمامات

- إذا كنت تشارك حمامًا مع أشخاص آخرين يعيشون في المبنى الخاص بك، فتأكد من تنظيفه جيدًا بعد كل مرة تستخدمه فيه، على سبيل المثال امسح الأسطح التي تلامسها.
- إذا كان شخص ما في المبنى المشترك منعزل ذاتيًا، ولكن لا يمكنه استخدام حمام منفصل، فيتعين الاستمرار في جدول استخدام الحمام والتنظيف العميق بعد استخدامه.
- إذا كان شخص ما في المبنى الخاص بك عرضة للإصابة، فيجب عليه استخدام مرافق الاستحمام أولاً.

لا تشارك المناشف، بما
في ذلك مناشف اليد
ومناشف الشاي

المطابخ

- إذا كنت تستخدم مطبخًا مشتركًا، فيمكنك إعداد جدول لاستخدامه.
- إذا كان شخص ما في مبنى مشترك معزولًا ذاتيًا، فيمكنه ارتداء قناع للوجه واستخدام المطبخ بعد أي شخص آخر والرجوع بالطعام إلى غرفته. أو قد تكون قادرًا على مساعدة الشخص في عزل نفسه عن طريق توصيل الطعام إلى غرفته.
- يجب تنظيف المطبخ جيدًا بعد كل استخدام، خاصة بعد أن يستخدمه الشخص المعزول ذاتيًا.
- تجنب مشاركة أدوات المائدة أو الأواني. إذا كان لديك غسالة أطباق، فاستخدمها لتنظيف وتجفيف الأواني الفخارية وأدوات المائدة التي تستخدمها عائلتك. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فاغسلها باستخدام سائل الغسل المعتاد وماء دافئ وجففها جيدًا.



استخدم مرافق منفصلة أو قم
نظفها بعد كل استخدام

تذكر، بالبقاء في المنزل، فإنك تحمي حياة الآخرين، بالإضافة إلى التأكد من عدم تعجيز الخدمات الصحية الوطنية.

رفاهيتك

- يرجى البقاء في المنزل باستثناء التسوق لشراء السلع الأساسية والاحتياجات الطبية وممارسة الرياضة اليومية.
- قد يكون هذا صعباً إذا كان لديك مساحة محدودة داخل أو خارج منزلك.
- يمكنك متابعة اتصالاتك العائلية والاجتماعية عبر الهاتف أو سكايب أو عبر الإنترنت. يمكنك التسوق والاتصال بمالك العقار والخدمات الأخرى عبر الإنترنت. يمكنك معرفة المزيد عن الاتصال بالإنترنت على <http://makingmoneycount.org.uk>
- قد تكون الرياضة البدنية جيدة لرفاهيتك. ابحث عن دروس أو دورات عبر الإنترنت يمكن أن تساعدك على ممارسة بعض التمارين في منزلك، إذا كان لديك مساحة كافية.
- تعتبر اليوجا جيدة للجسد والعقل، إذا استطعت توفير مساحة لممارسة اليوجا في منزلك.
- من المهم أن تعتني بصحتك العقلية وكذلك بصحتك الجسدية. قم بزيارة كيب يور هيد (Keep Your Head) على www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/your-health-and-services/mental-health-services/keep-your-head/ وكذلك www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/
- تقدم مواقع الويب هذه نصائح مفيدة حول التعامل مع مشكلات الصحة العقلية، ويمكنك معرفة أين يمكنك العثور على مزيد من المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

الحصول على بعض الدعم

اتصل بمجلس مدينة كامبريدج (Cambridge City Council) إذا كنت بحاجة إلى أي مساعدة مثل إذا كنت تستلم ضريبة السكن أو إعانات ضريبة المجلس أو بحاجة إلى مساعدة في التسوق أو الحصول على وصفات طبية:

مجلس مدينة كامبريدج (CRHub)

<https://www.cambridge.gov.uk/coronavirus-ask-for-help>

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 08:00 صباحاً إلى 8 مساءً، 10-4

community.resilience@cambridge.gov.uk

01223 457000

- يمكنك أيضاً الاتصال بفريق السكن في مجال الصحة البيئية التابع لمجلس مدينة كامبريدج (Cambridge City Councils) (Environmental Health Residential Team) للإبلاغ عن أي مخاوف لديك فيما يتعلق بالظروف داخل سكن مستأجر من القطاع الخاص الذي تعيش فيه، أو إرسال بريد إلكتروني إلى residential.eh@cambridge.gov.uk أو الاتصال بالرقم 01223 457900.

اتصل بمجلس المقاطعة (County Council) إذا تم نصحك بالحماية الطبية، أو لديك استفسار عن الرعاية الاجتماعية للبالغين، أو استفسار عن المدارس، أو خدمات الأطفال والأسرة:

دليل كامبريدجشير (Cambridgeshire directory)

www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus

www.peterborough.gov.uk/coronavirus

من الاثنين إلى الجمعة، من 0800 إلى 1800 والسبت 0900 إلى 1300

communitycv@cambridgeshire.gov.uk

0345 045 5219