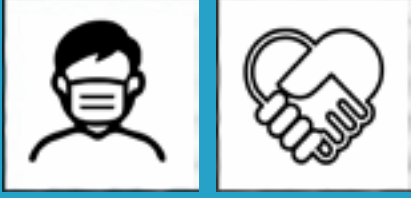


Groundswell

Out of homelessness



وضع كوفيد-١٩ في إنجلترا إنجلترا

لماذا مازال الأمر مهمًا وما الذي تحتاج
معرفته؟ معرفته؟

مايو 2022

ARABIC

ما هو الوضع الحالي؟

الخبر الجيد هو أن المزيد من الأشخاص
يتمتعون بمناعة ضد كوفيد-١٩ عن بداية
الجائحة منذ عامين.

وهذه المناعة ناتجة عن:

- عدد الأشخاص الذين نجوا من كوفيد-١٩
- زيادة عدد الأشخاص الذين تلقوا اللقاح.

ومع ذلك، الجائحة لم تنتهي بعد

قد تنفجر معدلات العدوي في السنين القادمة،
في الشتاء بالتحديد.

ستستمر السلالات الجديدة (أنواع من فيروس
كوفيد-١٩) في الظهور في أنحاء العالم.

يجب أن نظل حريصين للحفاظ على سلامتنا
وسلامة الآخرين من الإصابة بكوفيد-١٩ قدر
الإمكان، لأنه يمكن تحديدًا أن تُصاب به أكثر
من مرة.

كيف يمكن أن نظل آمنين؟

- تلقي اللقاح: يمكن لجميع البالغين الراغبين في تلقي اللقاح
أخذه مجانًا في خدمات الصحة الوطنية NHS.
- فتح النوافذ: دع الهواء النقي يدخل عند تواجدك مع
الآخرين بالمنزل.
- ارتداء كمامة في الأماكن المغلقة والمزدحمة.
- إذا شعرت بأنك لست على ما يرام وتعاني من أي أعراض
لكوفيد-١٩ حاول أن تتجنب الاتصال مع الآخرين، استرح
واحصل على قدر كاف من السوائل إلى أن تشعر بتحسن.
الأعراض هي:

- سعال مستمر
- ارتفاع درجة الحرارة أو حمى أو قشعريرة
- تغير في حاسة الشم أو التذوق
- ضيق النفس
- تعب غير مبرر ، نقص الطاقة
- وجع العضلات أو آلامها
- عدم الشهو بالجوع
- صداع
- التهاب الحلق أو سيلان الأنف أو انسدادها
- إسهال، الشعور بالاعتلال أو كونك كذلك

- إذا كان لديك موعد صحي قادم حيث مطلوب منك
الحضور شخصيًا، اتصل بهم إن أمكن وأخبرهم بأعراضك.
- قم بإجراء اختبار التدفق الجانبي إذا كنت تشعر أنك
لست على ما يرام أو تعاني من أي من الأعراض المذكورة
أعلى للتأكد من ما إذا كنت مصاب بكوفيد-١٩.
- قد تكون الاختبارات متاحة مجانًا في النزل ومراكز الرعاية
النهارية والمنشآت الصحية. إذا كان يمكنك الوصول إلى
منظمة دعم أو موظف الدعم، راجع الأمر معهم.

«يمكنك التحدث لأي شخص متاح لدعمك بخصوص
كوفيد-١٩ - قد يكون طاقم السكن، موظف الدعم،
اختصاصي الصحة النفسية، ممرضة، دائرة المراقبة ...
إلخ» - زميل في Groundswell خاض تجربة سابقة

- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية: حاول أن تتجنب
الاتصال مع الآخرين قدر الإمكان لمدة خمسة أيام على
الأقل. إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام بعد مرور
خمسة أيام، حاول أن تستمر في تجنب الاتصال مع الآخرين
إلى أن تشعر بتحسن.

تلقي اللقاح

هي أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين من المرض بشدة أو الموت بسبب كوفيد-19 ومن نشره للآخرين ومن الإصابة بالسلالات الجديدة.

فهو يحفز جهاز المناعة في الجسم على إنتاج الحماية الخاصة به (الأجسام المضادة) ضد الفيروس.

يحق لجميع البالغين تلقي جرعات اللقاح الثلاثة. فتلقي الثلاث جرعات يمنحك أفضل حماية ممكنة.

١. فتمنحك الجرعة الأولى مستوى جيد من الحماية

٢. وتزيد الجرعة الثانية من مستوى الحماية يمكنك تلقيه بعد مرور شهرين من تلقي الجرعة الأولى إذا كان عمرك فوق ١٨ عاماً (بعد مرور ٣ أشهر إذا كان عمرك أقل من ١٨ عاماً).

٣. تحسن الجرعة التنشيطية من الحماية التي حصلت عليها من الجرعتين الأولى، وتعمل ضد السلالات الحديثة من كوفيد-19. يمكنك تلقيه بعد مرور ثلاثة أشهر من تلقي الجرعة الأولى من اللقاح.

إذا كنت تشعر بعدم الثقة أو ترغب في التحدث عن تلقيك اللقاح، يمكن التحدث إلى أخصائي صحي مثل طبيب عام أو ممرضة أو صيدلي.

« إذا لم تكن مسجلاً بالفعل، وترغب في تلقي بعض النصائح والدعم بخصوص صحتك أو كوفيد-19 أو اللقاح، يمكنك التسجيل مع طبيب عام.

يحق للجميع التسجيل، حتى لو لم يكن لديك عنوان ثابت أو بطاقة هوية، وبغض النظر عن حالة الهجرة» زميل في Groundswell

أين يمكنك تلقي اللقاح:

- في مركز لا يحتاج حجز مسبق: يمكنك أن تجد أقرب مركز إليك بالبحث 'أعثر على مركز تطعيم كوفيد find a covid vaccine site' عبر الإنترنت.
- عن طريق حجز موعد عبر الإنترنت: ابحث 'الحصول على موعد لتطعيم كوفيد get a covid vaccine'.
- قد تأتي زيارة خدمات التطعيم إلى مكان إقامتك أو دائرة الخدمة المحلية - راجع الأمر معهم.
- لست بحاجة للتسجيل مع طبيب عام أو أن يكون لديك رقم خدمات الصحة الوطنية NHS لتتلقى اللقاح.
- إذا لم تتمكن من حجز موعد عبر الإنترنت، يمكنك الاتصال مجاناً على ١١٩. يمكنك التحدث إلى مترجم إذا كنت بحاجة لذلك.

هل توجد آثار جانبية؟

قد تسبب لقاحات كوفيد-19 آثار جانبية في بعض الأشخاص، وليس في الكل. ذلك يشمل التالي:

- ألم بالذراع من الحقن
- شعور بالتعب
- المعاناة من الصداع
- شعور بالوجع
- شعور بالاعتلال

إذا كان لديك موعد مهم قادم، فمن الأفضل أن تحاول وتحجز موعد تطعيم يومين قبله أو بعد فقط للاحتياط.

إذا كنت لست متأكدًا من ذلك، يمكن التحدث مع أخصائي صحي (مثل طبيب عام أو ممرضة) الذي بإمكانه إرشادك وإعطائك المزيد من المعلومات.

هل أنا بحاجة لتلقيه إذا كنت أصبت بالفعل بكوفيد-19؟

نعم. ستخفض الأجسام المضادة التي تكونت بعد الإصابة بكوفيد-19 بعد بضعة أشهر. من الممكن الإصابة بكوفيد-19 أكثر من مرة.

سيدعم لقاحات كوفيد-19 مناعتك وسيجعلها تستمر طويلاً. يُعد تلقي اللقاح آمن إذا كنت أصبت بكوفيد-19.

هل يجب أن أتلقى المزيد من الجرعات مستقبلاً؟

لا أحد حاليًا يعلم ذلك بالتأكيد.

تظهر البحوث أن ٣ جرعات من اللقاح توفر مستوى جيد جدًا من الحماية ضد كوفيد-19، والسلالات، ورحلة كوفيد الطويلة.

المصادر

- مصادرنا المجانية الأخرى عن معلومات كوفيد-19: ابحث 'مصادر Groundswell عن كوفيد Groundswell COVID resources'
- معلومات خدمات الصحة الوطنية NHS: ابحث 'كوفيد-19 خدمات الصحة الوطنية NHS COVID-19'
- موقع معلومات الحكومة: ابحث 'حكومة المملكة المتحدة كوفيد-19 COVID-19 Gov UK'

إذا لم تتمكن من الدخول على الأنترنت ولكن يمكنك الوصول لخدمات الدعم أو موظف الدعم، يمكنك أن تطلب منهم طبع هذه المعلومات لك.



نؤمن في Groundswell بحق الجميع بالتمتع بصحة جيدة. لقد عانى ثلثان الطاقم وجميع المتطوعين من التشرد وساعدوا في جمع المعلومات والإرشادات الصحية، مثل هذه النشرة. خلال الجائحة، كنا نوفر المعلومات الحديثة للأشخاص الذين يعانون من التشرد، وندعهم ليعلنوا بصحتهم.