

# كيفية فحص نفسك للتأكد مما إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا (كوفيد-19) في المنزل.



# المقدمة

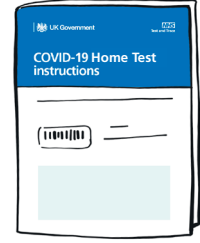


وزارة الصحة  
والرعاية  
الاجتماعية

هذا الدليل مقدم من وزارة الصحة  
والرعاية الاجتماعية.

يخبرك بالآتي:

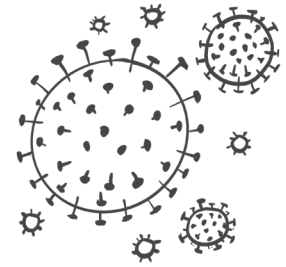
- ماذا تفعل عندما تحصل على مجموعة الاختبار.



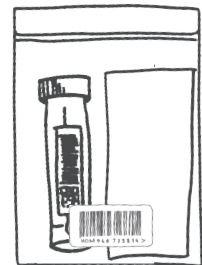
- كيفية فحص نفسك للتأكد مما إذا كنت مصاباً بفيروس كورونا أو لا.



فيروس كورونا هو مرض ينتشر حول العالم.  
الكثير من الناس يسمونه كوفيد-19.



لدينا اختبار لفيروس كورونا.  
يمكنك القيام بالاختبار بنفسك.



## فيروس كورونا

قد يكون لديك فيروس كورونا لكنك لا تشعر بالمرض.



بعض الناس يمرضون جداً عند الإصابة به.



## أعراض فيروس كورونا.

قد تصاب بارتفاع في درجة الحرارة وسعال.



قد لا تتمكن من شم الأشياء أو تذوقها.

إذا كانت لديك أي أعراض لفيروس كورونا يجب أن تعزل نفسك ويمكنك حجز اختبار.



## العزل يعني:

- أنك يجب أن تبقى في بيتك.



- لا يمكنك الاقتراب من الأشخاص الآخرين.



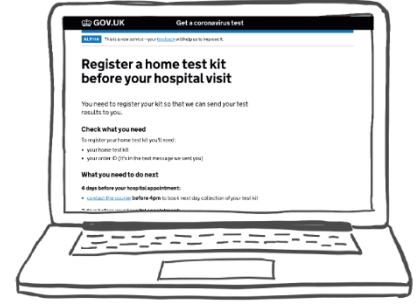
- لا يمكنك الخروج من المنزل.



# سجل مجموعة أدوات الاختبار

التسجيل يعني إخبار الحكومة بأنك ستجري اختبارًا  
وسترسله إليها.

يجب عليك تسجيل مجموعة أدوات الاختبار الخاصة  
بك، وإلا فلن تحصل على نتيجة الاختبار.

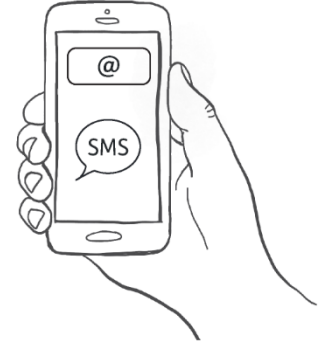


سجل اختبارك عن طريق زيارة موقع:

[www.gov.uk/register-home-test](http://www.gov.uk/register-home-test)

لكي تقوم بالتسجيل، ستحتاج إلى:

- رقم الطلب الخاص بك. يتكون من 10 أرقام. يمكنك العثور على هذا الرقم في الرسالة النصية أو البريد الإلكتروني الذي تلقيته.

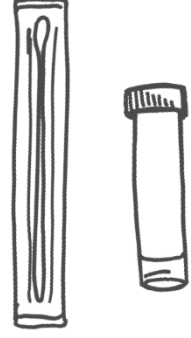


- الرمز الشريطي لمجموعة الاختبار الخاصة بك. يتكون من 11 حرفًا ورقمًا. هذا الرمز الشريطي موجود على الكتيب وعلى الأنبوب البلاستيكي وعلى كيس الخطر البيولوجي وعلى صندوق إرجاع مجموعة الاختبار.



# الاستعداد للاختبار

لا يوجد أي داع للقلق من الاختبار. سيكون سريعًا جدًا ولن يؤلمك.



نظّف مكانًا ما وجفّفه.  
ثم أخرج كل شيء من مجموعة الاختبار في هذا المكان.



إذا كان لديك سيلان في الأنف، فستحتاج إلى تنظيف أنفك بمنديل قبل إجراء الاختبار. قم بإلقاء المنديل المستعمل في سلة.



قبل إجراء الاختبار، اغسل يديك بالصابون والماء.



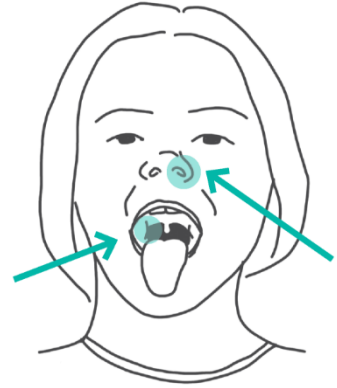
سوف تأخذ عينات الاختبار من حلقك ومن أنفك  
باستخدام المسحة.

المسحة تشبه عود قطن كبيرًا.



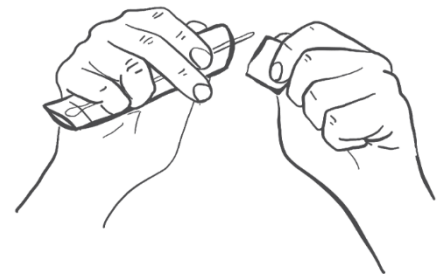
ستستخدم المسحة نفسها لكل من الحلق والأنف.

إذا لم تتمكن من أخذ مسحة من الحلق، يمكنك  
مسح كل من فتحتي الأنف بدلًا من ذلك.



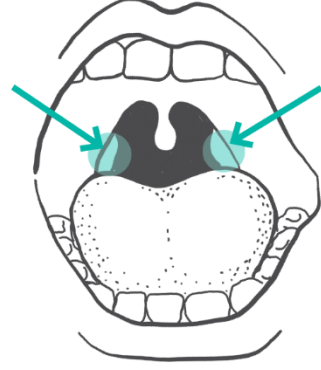
افتح العبوة وأخرج المسحة برفق، وأمسكها من  
عند طرف العود.

لا تجعل طرف المسحة يلمس أسطحًا أخرى لأن  
هذا قد يفسد النتائج.



## مسحة الحلق

انظر داخل فمك وابحث عن اللوزتين.  
اللوزتان هما الجزء الطري الموجود في آخر  
الحلق.

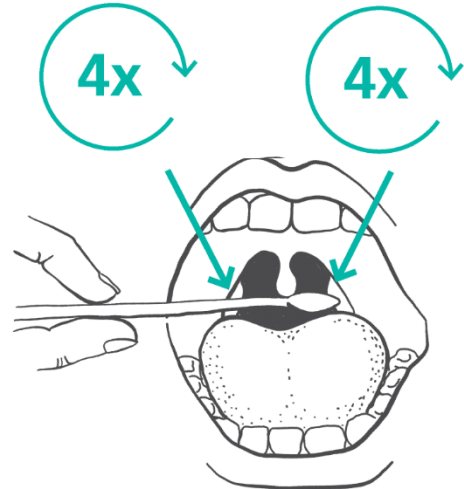


يجب أن تفتح فمك وتُخرج لسانك.  
استخدم المسحة لأخذ عينة من حلقك.



امسح برفق فوق الجزأين الطريين في آخر  
الحلق 4 مرات على كل جانب من جانبي  
المسحة.

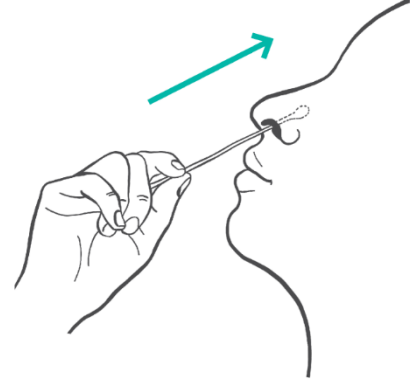
قد يكون هذا غير مريح قليلاً وقد يجعلك  
تختنق قليلاً، لكنه لن يؤلمك.





## مسحة الأنف

استخدم المسحة نفسها لأخذ عينة من أنفك. إذا كانت إحدى فتحتي الأنف مثقوبة، فامسح الفتحة الأخرى.



ضع المسحة داخل فتحة الأنف وادفعها برفق لأعلى.

لن تؤلمك ولن ترتفع لأعلى كثيرًا.

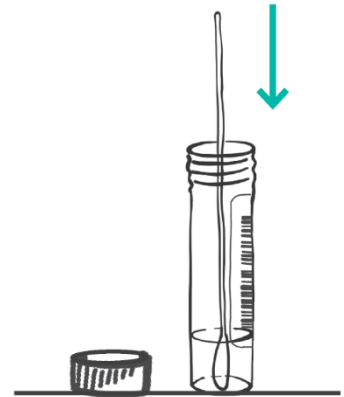
قم بتدوير المسحة برفق لـ 10 دوائر كاملة. لن يكون هذا مؤلمًا لكنه قد يكون غير مريح قليلًا.



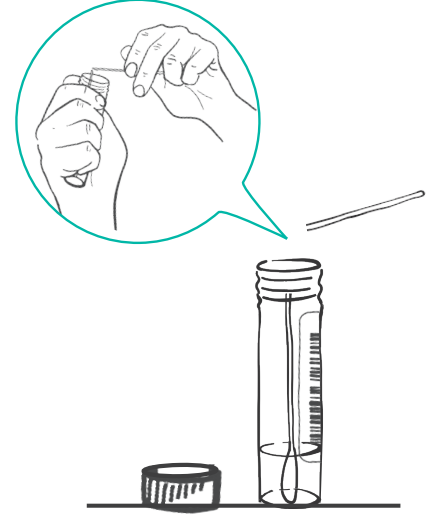
إذا لم تمسح حلقك، فامسح الآن فتحة الأنف الثانية.

ضع المسحة داخل الأنبوب البلاستيكي. الأنبوب البلاستيكي هو إناء صغير مليء بقليل من السائل.

تأكد من أن السائل يظل في الأنبوب.



أزل طرف العود حتى يدخل في الأنبوب  
البلاستيكي دون أن ينثني.



اقفل غطاء الأنبوب البلاستيكي مرة أخرى  
جيدًا وتأكد منه أنه مغلق بشكل سليم.



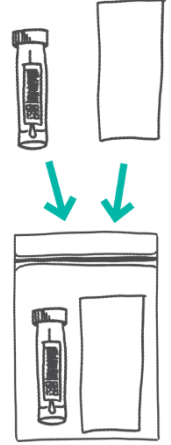
لقد انتهينا، أحسنت.  
الآن يجب عليك تعبئة الاختبار وإرساله إلينا.



## تعبئة الاختبار

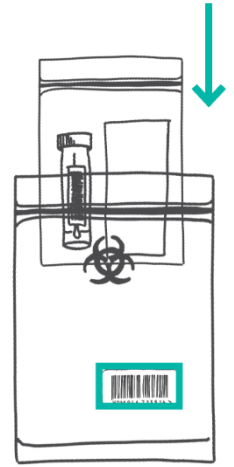
الوسادة الماصّة هي قطعة صغيرة من القماش الناعم.

ضع الأنبوب البلاستيكي والوسادة الماصّة معًا في الكيس الذي يغلق بسحاب.

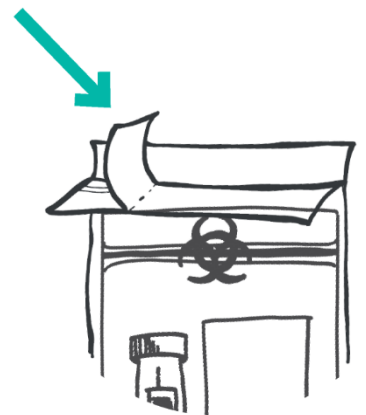


ثم ضع الكيس الذي يغلق بسحاب في كيس الخطر البيولوجي.

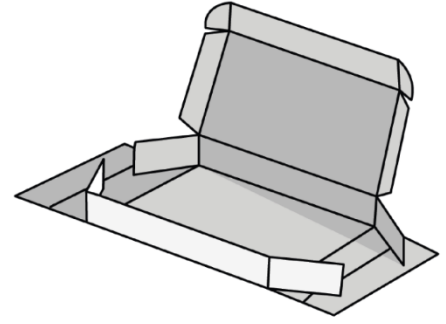
سيكون هناك رمز شريطي على كيس الخطر البيولوجي.



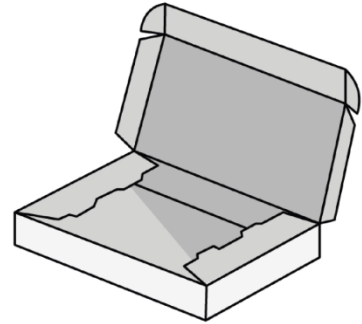
أخرج بعض الهواء من الكيس.  
ثم أزل الشريط الفضي من أعلى الكيس. توجد منطقة لاصقة تحته.  
اضغط الجزء العلوي من الكيس فيها لإغلاقه.



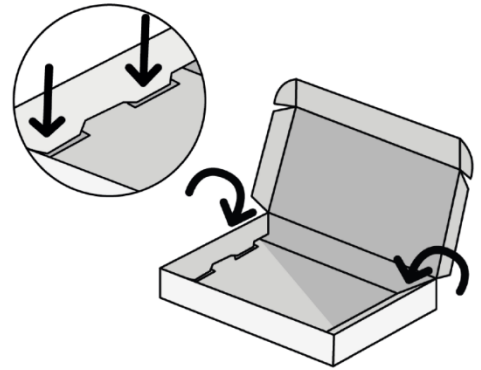
قم بتحضير الصندوق الكرتوني عن طريق  
طيّه من عند الخطوط.



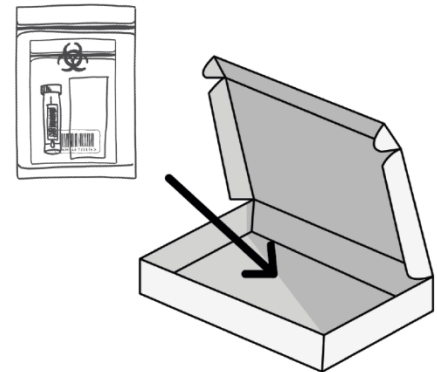
قم أولاً بطيّ الجوانب الأربعة كلها نحو  
المنتصف لجعله على شكل صندوق.



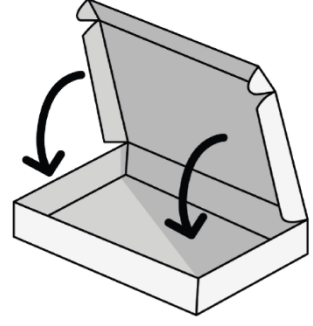
ثم قم بطي الطرفين الأيسر والأيمن للأسفل  
وادفعهما باتجاه الفتحات الموجودة بالأسفل.  
سيؤدي هذا إلى تثبيت الجوانب في مكانها  
الصحيح.



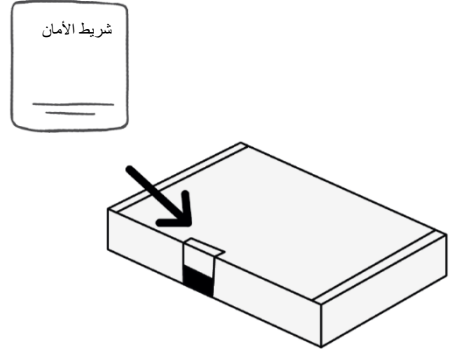
ضع الكيس داخل الصندوق  
الكرتوني.



قم بطيّ الجوانب والأطراف الأمامية للغطاء  
وادفعها باتجاه الأسفل لإغلاق الصندوق.



أغلقه بشريط الأمان.



# الحصول على نتائج اختبارك

لن تعرف نتائج الاختبار على الفور. سيتم إرسال العينة للمختبر لفحصها.



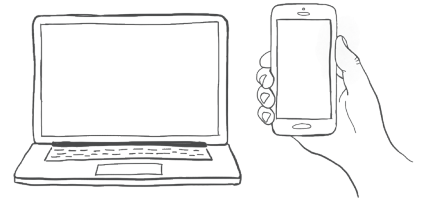
يجب أن تنتظر للحصول على نتائج الاختبار. قد يستغرق هذا فترة تصل إلى 3 أيام.



إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تعيش معه من أي أعراض لفيروس كورونا، فاستمر في عزل نفسك أثناء انتظار نتائج الاختبار.



سوف تحصل على نتائج الاختبار عن طريق الرسائل النصية والبريد الإلكتروني.

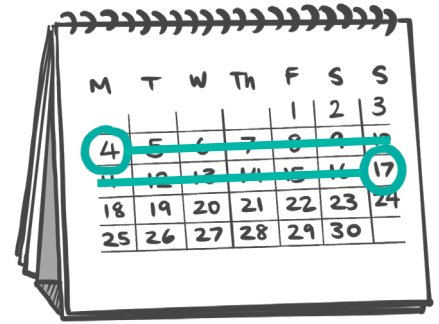
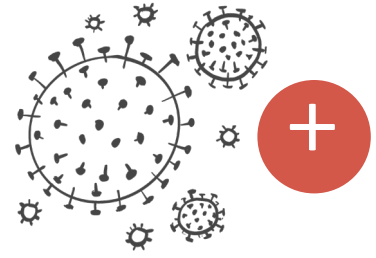


## إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية

فهذا يعني أنك مصاب بفيروس كورونا.

إذا كانت لديك أعراض أيضاً، يجب عليك  
عزل نفسك لمدة 10 أيام من وقت بدء  
الأعراض.

إذا لم تكن لديك أعراض يجب عليك أن تعزل  
نفسك لمدة 10 أيام من تاريخ إجراء  
الاختبار.

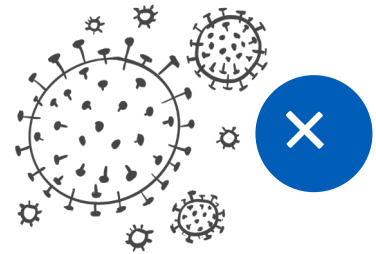


## إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية

فهذا يعني أنك غير مصاب بفيروس كورونا.

لا تحتاج إلى مواصلة عزل نفسك طالما أنه:

- لا يوجد أحد آخر في أسرتك لديه أعراض
- لم يطلب منك برنامج الاختبار والتعقب التابع لـ NHS أن تعزل نفسك
- إذا كنت تشعر أنك بصحة جيدة. إذا كنت تشعر أنك لست بصحة جيدة فابق في المنزل إلى أن تشعر بتحسن



**NHS**  
Test and Trace



## لمعلومات أكثر

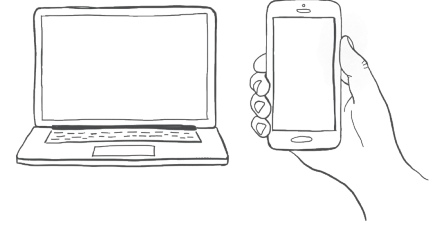
إذا احتجت إلى معلومات أكثر، فقم بزيارة موقع:

<https://www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19>



إذا كانت لديك أسئلة عن اختبار فيروس كورونا  
فيُرجى الاتصال برقم:

• **119** إذا كنت تعيش في إنجلترا أو ويلز أو  
أيرلندا الشمالية



• **0300 303 2713** إذا كنت تعيش في إسكتلندا  
الخطوط مفتوحة من الساعة **7 صباحًا إلى 11 مساءً**  
يوميًا.

إذا كنت تشعر أن حالك تتدهور أو لا تتحسن  
بعد **7 أيام**:

• قم بزيارة **NHS 111** عبر الإنترنت على  
[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

• أو اتصل برقم **111**

