

English	Arabic / عربية
<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p>فيروس كورونا (كوفيد-19)</p> <p>لم يعد معظم الأشخاص في اسكتلندا بحاجة إلى إجراء اختبار لفحص فيروس كورونا. ينبغي عليك البقاء في البيت إذا كنت لست بصحة جيدة. ما يزال إجراء الاختبار متاحًا لمجموعات معينة.</p> <p>يمكن أن ينتشر فيروس كورونا وغيره من الأمراض التنفسية مثل الإنفلونزا بسهولة وأن يتسبب بأمراض خطيرة في بعض الحالات. إنّ التطعيمات فعّالة جداً في الوقاية من الأمراض الخطيرة الناجمة عن الإصابة بفيروس كورونا. ولكن لا تزال هناك فرصة في أن تُصاب بفيروس كورونا أو أي عدوى تنفسية أخرى وأن تنتشره لأشخاص آخرين.</p>
<p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p> <ul style="list-style-type: none">• have a high temperature or• do not feel well enough to go to work or carry out normal activities	<p>الأعراض</p> <p>ابقَ في المنزل وتجنب الاختلاط بأخرين إذا كنت تعاني من أعراض أحد الأمراض التنفسية مثل فيروس كورونا و:</p> <ul style="list-style-type: none">• تعاني من درجة حرارة عالية أو• لا تشعر بأنك بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى العمل أو القيام بالأنشطة العادية

Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

Symptoms of coronavirus include:

- continuous cough
- high temperature, fever or chills
- loss of, or change in, your normal sense of taste or smell
- shortness of breath
- unexplained tiredness, lack of energy
- muscle aches or pains that are not due to exercise
- not wanting to eat or not feeling hungry
- headache that's unusual or longer lasting than usual
- sore throat, stuffy or runny nose
- diarrhoea
- feeling sick or being sick

افعل هذا حتى تشعر بأنك لم تعد تعاني من درجة حرارة عالية (إذا كنت تعاني منها) أو حتى تشعر بالتحسن.

تشمل أعراض الإصابة بفيروس كورونا ما يلي:

- سعال مستمر جديد
- درجة حرارة عالية أو حمى أو قشعريرة
- فقدان -أو تغير- في حاستي الشم أو التذوق الطبيعيين
- ضيق في التنفس
- تعب غير مبرر أو افتقار للطاقة
- أوجاع العضلات أو آلام غير ناتجة عن ممارسة الرياضة
- رفض تناول الطعام أو عدم الشعور بالجوع
- صداع غير معتاد أو مستمر أكثر من المعتاد
- التهاب في الحلق أو انسداد الأنف أو سيلانه
- إسهال
- الشعور بالإعياء أو التقيؤ

How to help your symptoms

Do:

- drink fluids like water to keep yourself hydrated
- get plenty of rest

كيف تساعد في التخفيف من أعراضك

قم بعمل الآتي:

- تناول السوائل مثل الماء لتبقي جسدك رطباً
- احصل على قسط كبير من الراحة

<ul style="list-style-type: none"> • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ارتد ملابس واسعة ومريحة - لا تحاول أن تبرّد نفسك للغاية • تناول دواء مسكناً للألام وخافض للحرارة مثل الباراسيتامول - اتبع دائماً تعليمات الشركة المصنعة <p>لن تخفف المضادات الحيوية من أعراضك أو تسرع من تعافيك.</p> <p>قد تستمر في المعاناة من السعال أو الشعور بالتعب بعد تحسن أعراضك. هذا لا يعني أنك ما زلت معدياً.</p>
<p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	<p>تحدث إلى الـ GP الخاص بك إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ساءت أعراضك • كنت قلقاً حيال أعراضك • كنت تعاني من أعراض لم يعد بمقدورك التعامل معها في المنزل • كنت تقلق حيال طفلك خاصة إذا كان عمره أقل من سنتين <p>إذا كان الـ GP مغلقاً، فاتصل على الرقم 111. اتصل على الرقم 999 في الحالات الطارئة.</p>
<p>People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus</p>	<p>الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير بسبب عدوى تنفسية، بما في ذلك فيروس كورونا</p>

<p>People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions <p>The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.</p> <p>Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).</p>	<p>الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى هم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كبار السن • الحوامل • الأشخاص غير المطعمين • الأشخاص من أي عمر الذين تشير أجهزة المناعة لديهم أنهم عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير • الأشخاص من أي عمر الذين يعانون من حالات صحية معينة طويلة الأمد <p>إن خطر الإصابة بمرض خطير بسبب الإصابة بفيروس كورونا والالتهابات التنفسية الأخرى منخفض للغاية عند معظم الأطفال والشباب.</p> <p>بعض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين وخاصة أولئك الذين يعانون من مرض في القلب أو ولدوا مبكراً، معرضون بشكل متزايد لخطر دخول المستشفى بسبب الإصابة بفيروس الجهاز المخلوي التنفسي (RSV).</p>
<p>Testing</p> <p>Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.</p> <p>You can still access testing if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you work in NHS health or social care settings 	<p>الاختبار</p> <p>لم يعد معظم الأشخاص في اسكتلندا بحاجة إلى إجراء اختبار لفحص فيروس كورونا.</p> <p>وما زال بإمكانك الحصول على اختبار إذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كنت تعمل في أماكن الرعاية الصحية أو الاجتماعية التابعة لـ NHS

- you have a health condition which means [you're eligible for new coronavirus treatments](#)
- you're going into hospital for surgery or a procedure
- you're visiting a hospital or care home
- you're an unpaid carer
- you're applying for the [self-isolation support grant](#)

An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.

If you're going into hospital, you should access testing through that service.

Anyone else who is eligible for testing can [order tests online](#) or by phoning 119.

If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.

You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.

[Order tests online if you're eligible](#)

• كنت تعاني من حالة صحية مما يعني [أنك مؤهل للحصول على علاجات فيروس كورونا جديدة](#)

• كنت ستدخل المستشفى لإجراء عملية جراحية أو لأي إجراء

• كنت ستزور مستشفى أو دار رعاية

• مقدم رعاية غير مدفوع الأجر

• كنت ستقدم للحصول على [منحة الدعم الخاصة بالعزل الذاتي \(self-isolation support grant\)](#)

مقدم الرعاية غير مدفوع الأجر هو شخص يقدم الرعاية وجهًا لوجه لشخص ما بسبب إعاقة أو حالة صحية طويلة الأمد أو شيخوخة.

إذا كنت أحد عملي الرعاية الصحية أو الاجتماعية، فينبغي عليك الحصول على الاختبار من خلال مؤسستك.

إذا كنت ستدخل المستشفى، فينبغي عليك الحصول على اختبار من خلال تلك الخدمة.

أي شخص آخر مؤهل للحصول على اختبار [يمكنهم طلب اختبارات عبر الإنترنت](#) أو من خلال الاتصال على الرقم 119.

لست بحاجة للاستمرار في إجراء أي اختبارات أخرى إذا كنت قد تلقيت نتيجة اختبار إيجابية وقد كنت تعزل نفسك مالم يوصيك أحد أخصائيي الصحة بالقيام بذلك.

لست بحاجة للحصول على نتيجة اختبار سلبية لإنهاء فترة العزل الذاتي، اتبع إرشادات البقاء في المنزل.

[طلب الاختبارات عبر الإنترنت إذا كنت مؤهلاً لذلك](#)

Stay at home advice

There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.

If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.

If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.

If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation

إرشادات البقاء في المنزل

هناك عدة أمور يمكنك القيام بها للحد من انتشار العدوى إذا كنت تعاني من أعراض أو قد حصلت على نتيجة اختبار إيجابية أو كنت مخالطاً مباشراً.

ابقَ في المنزل وتجنب الاختلاط بأشخاص آخرين إذا كنت غير مؤهل للحصول على اختبار وكنت تعاني من أعراض أحد الأمراض التنفسية مثل فيروس كورونا وكنت تعاني من درجة حرارة عالية أو لا تشعر بأنك بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى العمل أو القيام بالأنشطة العادية. افعل هذا حتى تشعر بأنك لم تعد تعاني من درجة حرارة عالية (إذا كنت تعاني منها) أو حتى تشعر بالتحسن.

إذا حصلت على نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية، فابقَ في المنزل وتجنب الاختلاط بأشخاص آخرين لمدة 5 أيام بعد اليوم التالي لإجراءك الاختبار، أو من اليوم الذي بدأت فيه أعراضك (أيهما كان أسبق). ينبغي أن تحسب اليوم التالي لليوم الذي أجريت فيه الاختبار على أنه اليوم الأول.

إذا حصل طفل أو شخص صغير يبلغ عمره 18 عامًا فأقل على نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية، فينبغي عليهم البقاء في المنزل وتجنب الاختلاط بأشخاص آخرين لمدة 3 أيام بعد اليوم الذي أجروا فيه الاختبار أو بدءاً من اليوم الذي بدأت فيه أعراضهم في الظهور (أيهما كان أسبق)، إذا استطاعوا. عادةً ما يكون الأطفال وصغار العمر معديين لوقت أقل من الكبار.

إذا كنت قد تلقيت نتيجة اختبار إيجابية وقد أكملت 5 أيام من العزل الذاتي

Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.

If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).

You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially [those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus](#) for 10 days after the day you took your test.

رغم أن الكثير من الأشخاص لن يعودوا معديين للآخرين بعد مرور 5 أيام، إلا أن بعض الأشخاص قد يظلوا معديين للآخرين لمدة تصل إلى 10 أيام منذ بداية عدوهم.

إذا كنت تعاني من درجة حرارة عالية أو ما زلت تشعر بتوعك بعد مرور 5 أيام، فينبغي عليك إتباع هذه الإرشادات حتى تشعر بصحة جيدة بما يكفي لاستئناف الأنشطة العادية ولم تعد تعاني من درجة حرارة مرتفعة (إذا كنت تعاني منها).

عليك تجنب الالتقاء بالأشخاص المعرضين لخطر أكبر في أن يصبحوا مريضين إلى حد خطير جراء الإصابة بفيروس كورونا خاصة [أولئك الذين لديهم أجهزة مناعية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة نتيجة الإصابة بفيروس كورونا](#) لمدة 10 أيام بعد اليوم الذي أجريت فيه الاختبار.

How to reduce the spread of infection

Do:

- work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options
- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test
- ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish
- keep your distance from the people you live with if you can

كيفية الحد من انتشار العدوى

قم بعمل الآتي:

- اعمل من المنزل إذا كان بمقدورك – وإذا لم يكن بمقدورك تحدث مع رئيسك حول خياراتك
- إذا طُلب منك حضور موعد طبي أو موعد مع طبيب أسنان بشكل شخصي، فأخبرهم عن أعراضك أو نتيجة اختبارك الإيجابية
- اطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران أن يجلبوا الطعام والأشياء الأساسية الأخرى لك إذا كنت ترغب بذلك
- حافظ على مسافة بعيداً عن الأشخاص الذين تعيش معهم إذا استطعت

- ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room
- wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system
- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze
- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food
- tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms
- tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves

- قم بتهوية الغرف التي كنت فيها من خلال فتح الشبابيك وتركها مفتوحة لمدة لا تقل عن 10 دقائق بعد مغادرتك للغرفة
- ارتدِ غطاء وجه شديد الاحكام مصنوع من عدة طبقات او كامامة وجه جراحية إذا كنت تغادر المنزل أو في المناطق المشتركة في منزلك خاصةً إذا كنت تعيش مع أحد الأشخاص الذين يعانون من جهاز مناعي ضعيف
- قم بتنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والمناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات بانتظام
- إذا غادرت المنزل ، مارس التمارين الرياضية في الهواء الطلق في الأماكن التي لن تختلط فيها اختلاطاً مباشراً بأشخاص آخرين
- قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس
- اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم اليدين بعد السعال والعطس ومسح أنفك وقبل تناولك الطعام أو لمسه
- اخبر الأشخاص الذين اختلطت بهم حديثاً أنك تشعر بتوعك أو أنك قد تلقيت نتيجة اختبار إيجابية حيث بإمكانهم أن يكونوا واعيين بالأعراض
- اخبر أي شخص يرغب في القدوم إلى منزلك أنك تعاني من أعراض أو أنك قد تلقيت نتيجة اختبار إيجابية وبذلك يمكنهم حماية أنفسهم

لا تقم بما يلي:

- لا تختلط اختلاطاً مباشراً بأي شخص من الأشخاص المعرضين لخطورة أكبر خاصة الأشخاص الذين يعانون من جهاز مناعي ضعيف إذا كان بمقدورك تجنب ذلك
- لا تذهب إلى الأماكن المزدحمة أو أي مكان مغلق أو ذو تهوية سيئة إذا غادرت منزلك

<p>Dont:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it • do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home • do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it 	<ul style="list-style-type: none"> • لا تقم بلمس وجهك بأيدي متسخة، إذا كان بمقدورك ذلك
<p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p> <p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	<p>الأطفال والشباب الصغار الذين يبلغون من العمر 18 عاماً فأقل</p> <p>إنّ التهابات الجهاز التنفسي شائعة لدى الأطفال والشباب، خاصة خلال أشهر الشتاء. يمكن أن تحدث الأعراض بسبب العديد من التهابات الجهاز التنفسي بما في ذلك نزلات البرد الشائعة وفيروس كورونا والإصابة بفيروس الجهاز المخلوي التنفسي.</p> <p>لن تكون هذه الأمراض خطيرة عند أغلب الأطفال والشباب الصغار. سوف يتعافون قريباً بعد أخذ قسط من الراحة وتناول الكثير من السوائل.</p> <p>قلة قليلة من الأطفال والشباب المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي يصابون بمرض خطير.</p>
<p>When to stay at home</p>	<p>متى يجب علي البقاء في المنزل</p>

Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.

Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.

It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.

Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.

يمكن للأطفال والشباب الذين يعانون من أعراض خفيفة والذين هم على خلاف ذلك بصحة جيدة الاستمرار في حضور أماكن تعليمهم. وتشمل الأعراض الخفيفة سيلان الأنف، أو التهاب الحلق، أو السعال الخفيف.

ينبغي على الأطفال والشباب ممن صحتهم غير جيدة ويعانون من درجة حرارة عالية البقاء في المنزل وتجنب الاختلاط بأشخاص آخرين حيثما أمكنهم ذلك. ويمكنهم العودة إلى المدرسة أو الكلية أو مكان رعاية الأطفال واستئناف أنشطتهم العادية عندما تختفي درجة الحرارة العالية ويصبحون بصحة جيدة بما يكفي للحضور.

لا يوصى بإجراء اختبار فيروس كورونا للأطفال والشباب ما لم يُنصحوا بذلك من قبل أخصائي الرعاية الصحية.

ينبغي أن يستمر الأطفال والشباب الذين يذهبون عادةً إلى المدرسة أو الكلية أو أماكن رعاية الأطفال والذين يعيشون مع شخص لديه نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية في الحضور كالمعتاد.

Further support

Testing helpline

If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. [SignVideo](#) (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.

Self-isolation grant

دعم إضافي

خط المساعدة الخاص بالاختبار

إذا كنت مؤهلاً للحصول على اختبارات NHS المجانية ولم تستطع التقدم بطلب عبر الإنترنت، فاتصل على 119. خط المساعدة الهاتفي هو خط مجاني من الأجهزة المحمولة والخطوط الأرضية. إنه متاح كل يوم من الساعة 7 صباحاً وحتى 11 مساءً. ويتوفر لديهم خدمة ترجمة. ويتوفر أيضاً [SignVideo](#) (وهي خدمة المترجم الفوري للغة الإشارات البريطانية المجانية عبر الإنترنت).

<p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p>Read about the self-isolation support grant</p>	<p>منحة العزل الذاتي</p> <p>يتوفر الدعم إذا كنت عاملاً من ذوي الدخل المنخفض وتحتاج إلى الدعم المالي لكي تنعزل أو تبقى في المنزل كما تم توصيتك.</p> <p>اقرأ عن منحة دعم العزل الذاتي (self-isolation support grant)</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا (كوفيد-19) باللغة العربية يُرجى زيارة www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>
<p>15 July 2022</p>	<p>15 يوليو/تموز 2022</p>