

فيروس كورونا (كوفيد -19): التباعد الاجتماعي

تم التحديث في 6 نوفمبر 2020

المحتويات

التباعد الاجتماعي

التواصل الاجتماعي

طباعة هذه الصفحة

تنطبق هذه الإرشادات في إنجلترا فقط.

من الخميس الموافق 5 نوفمبر حتى الأربعاء 2 ديسمبر، تسري القيود الوطنية. [تعرف على المزيد حول القيود الوطنية.](#)

من الضروري أن يتبع الجميع السلوكيات الأساسية التالية:

- الأيدي - اغسل يديك بانتظام ولمدة 20 ثانية.
- الوجه - ارتدِ غطاءً للوجه في الأماكن المغلقة حيث قد يكون تحقيق التباعد الاجتماعي أمرًا صعبًا وحيث ستتواصل مع أشخاص لا تقابلهم عادةً.
- المسافة - ابق بعيدًا عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم بمسافة مترين قدر الإمكان أو مسافة متر واحد مع اتخاذ احتياطات إضافية (مثل ارتداء أغطية الوجه أو زيادة التهوية في الأماكن المغلقة).

التباعد الاجتماعي

للحدّ من خطر الإصابة بفيروس كورونا أو انتشاره، يجب عليك تقليل الوقت الذي تقضيه خارج منزلك، وعند وجودك بالقرب من أشخاص آخرين تأكد من أنك على بعد مترين من أي شخص لا يعيش معك في المنزل أو لا ينتمي إلى [شبكة الدعم المغلقة الخاصة بك](#). يُعد التباعد الاجتماعي أمرًا ضروريًا لوقف انتشار الفيروس، حيث أنه من المرجح انتشار الفيروس عندما يكون الناس بالقرب من بعضهم البعض. يمكن للشخص المصاب أن ينقل الفيروس حتى لو لم تظهر عليه أي أعراض وذلك من خلال التحدث أو التنفس أو السعال أو العطس.

عندما تكون مع أشخاص لا تعيش معهم، يجب عليك أيضًا أن تتجنب: التلامس الجسدي والتواجد بالقرب من بعضكم البعض ووجهًا لوجهه والصياح أو الغناء بالقرب منهم. يجب عليك أيضًا تجنب المناطق المزدحمة التي يوجد بها الكثير من الأشخاص ولمس الأشياء التي لمسها الآخرون.

عندما لا تستطيع البقاء على بعد مترين، يجب أن تحافظ على مسافة أكثر من متر واحد، وأن تتخذ خطوات إضافية لتبقى آمنًا. على سبيل المثال:

- **ارتدي قناعًا للوجه:** يجب عليك ارتداء قناعًا للوجه في المواصلات العامة والعديد من الأماكن المغلقة وذلك بموجب القانون إلا إذا كنت معفيًا من ذلك.
- انتقل للأماكن المفتوحة حيث إنها أكثر أمانًا ويوجد مساحات أكثر.
- إذا كانت في مكان مغلق، تأكد من أن الغرفة جيدة التهوية عن طريق إبقاء النوافذ والأبواب مفتوحة

لا تحتاج إلى أن تطبق التباعد الاجتماعي مع أي شخص يعيش معك في المنزل. لست بحاجة أيضًا إلى تطبيق التباعد الاجتماعي مع أي شخص في شبكة الدعم المغلقة الخاصة بك، إن وجدت.

يجب أن تحاول الحفاظ على التباعد الاجتماعي إذا كنت تقدم رعاية غير رسمية لأطفال ضمن شبكة رعاية أطفال. ولكن عند تقديم الرعاية لطفل صغير أو لشخص لديه إعاقة أو حالة صحية وليس من أفراد أسرتك أو من شبكة دعمك المغلقة، فقد لا يكون من الممكن أو العملي دائمًا الحفاظ على التباعد الاجتماعي. لا يزال يتعين عليك الحد من التلامس القريب قدر الإمكان عند تقديم هذه الأنواع من الرعاية ، واتخاذ الاحتياطات الأخرى مثل غسل اليدين وفتح النوافذ للتهوية.

التواصل الاجتماعي

اعتبارًا من 5 نوفمبر، يجب ألا تلتقي في سياق اجتماعي في مكان مغلق مع الأقارب أو الأصدقاء إلا إذا كانوا جزءًا من أسرتك، أي الأشخاص الذين تعيش معهم، أو من شبكة الدعم المغلقة الخاصة بك.

ويشمل ذلك أي شخص تربطك به علاقة ثابتة ولكن لا تعيش معه - إلا إذا كان في شبكة الدعم المغلقة الخاصة بك. يمكن للأزواج الذين لا يعيشون معًا وليسوا في شبكة دعم مغلقة مع بعضهم البعض الاستمرار في لقاء بعضهم البعض في أماكن مفتوحة.

يمكنك ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو زيارة الأماكن العامة في الهواء الطلق، مع الأشخاص الذين تعيش معهم، أو المنتمين إلى شبكة الدعم المغلقة الخاصة بك، أو مع شخص واحد من أسرة أخرى. لا يتم احتساب الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات وما يصل إلى اثنين من مقدمي الرعاية لشخص ذي إعاقة يحتاج إلى رعاية مستمرة ضمن الحد الأقصى المطبق على تجمع شخصين أو أكثر بالخارج؟

تشمل الأماكن العامة المفتوحة ما يلي:

● الحدائق والشواطئ والريف

- الحدائق العامة (سواء كنت تدفع أو لا تدفع رسومًا لدخولها)
- الحدائق المحصنة
- الملاعب

لا يمكنك الالتقاء في حديقة خاصة.

الالتقاء في مجموعات أكبر مخالف للقانون ما عدا استثناءات محددة يمكن فيها لأفراد من أسر مختلفة التجمع في مجموعات. يمكن للشرطة اتخاذ إجراءات ضدك إذا التقيت في مجموعات. تتمتع السلطات المختصة، بما في ذلك الشرطة، بصلاحيات إنفاذ القانون - وذلك من خلال الغرامات وتفريق التجمعات.

يمكن تغريمك 200 جنيه إسترليني عن المخالفة الأولى، ومضاعفة الغرامة للمخالفات الأخرى بحد أقصى 6400 جنيه إسترليني. إذا أقيمت، أو شاركت في إقامة، تجمع غير قانوني لأكثر من 30 شخصًا، فيمكن للشرطة إصدار غرامات قدرها 10000 جنيه إسترليني.