

فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

هذا الدليل الإرشادي مخصص للأشخاص ذوي الإعاقة أو العجز أو الحالات الصحية المزمنة الخطيرة وأفراد أسرهم والقائمين على رعايتهم. يوفر هذا التوجيه المعلومات التي تساعدك على تجنب الإصابة بالعدوى وتساعدنا جميعاً على إبطاء انتشار فيروس كوفيد-19 في مقاطعة لوس أنجلوس.

يعاني المصابون بفيروس كوفيد-19 من مجموعة واسعة من الأعراض. بعضهم، تقريباً لا تظهر لديه أعراض، بينما يعاني البعض الآخر من أعراض تبدو كنزلات البرد أو الإنفلونزا، وهناك أشخاص يعانون من الأعراض الشديدة ويجب عليهم الذهاب إلى المستشفى. قد تؤدي العدوى بفيروس كوفيد-19 إلى الوفاة في أقصى حالاتها. أكثر الأشخاص عُرضة للإصابة بالأعراض الخطيرة هم أصحاب الأمراض المزمنة التي تشمل أمراض القلب والرئة والكلية ومرض السكري، بالإضافة إلى انخفاض وظائف المناعة، مع الوضع في الاعتبار اختلاف درجة الأعراض من فرد لآخر. وقد يعاني الأشخاص ذوو العجز الذي يؤثر على وظائف الرئة من خطورة مرتفعة أيضاً.

حماية الفرد ومقدم الرعاية في المنزل

هذه بعض الإجراءات التي يمكنك اتباعها للوقاية من العدوى أو لمعالجة أعراضك في المنزل عند ظهور علامات المرض لديك. يمكنك كذلك اتباع هذه الخطوات إذا كنت تقدم الرعاية الصحية لعميلك أو أحد أفراد أسرتك.

1. أولاً، وقبل كل شيء ابق في المنزل! اعمل أن الطريقة الأفضل لتجنب الإصابة بالعدوى هي تقليل الاتصال بالأشخاص المرجح حملهم للفيروس، والبقاء بعيداً عن أماكن قد يوجد فيها مصابون.

- إذا لم تكن هناك طريقة لتجنب الخروج من المنزل، فتأكد من الحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين. ابق بعيداً عن أي شخص تظهر عليه علامات المرض، مثل السعال أو العطس. غالباً ما ينتشر الفيروس من شخص لآخر أثناء التواصل الشخصي القريب وعن طريق رذاذ التنفس إذا قام المصاب بالسعال أو العطس.

- احمل معك معقماً لليدين واستخدمه بشكل متكرر وأنت في الخارج. من الممكن الإصابة بفيروس كوفيد-19 عند لمس الأسطح أو الأشياء التي تحمل الفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك. حاول إيجاد مكان لغسل يديك بالصابون والماء لمدة عشرين ثانية كاملة إذا لمست أي سطح في الخارج، وإذا لم تتمكن من فعل ذلك فاستخدم معقم اليدين. تجنب لمس وجهك وأنت خارج المنزل، واحرص ألا تلمس وجهك أبداً إلا بعد غسل يديك.

2. ثانياً، تأكد من وجود كل ما تحتاجه لتلبية طلباتك الصحية المستمرة، وتشمل هذه الطلبات المستلزمات التي تحتاجها طوال الوقت، ولكن المهم بشكل خاص التأكد من تواجدهم.

- تأكد من وضع خطتك الشخصية لحالات الطوارئ. يمكنك الاطلاع على النموذج المصمم لأصحاب الحالات المرضية المزمنة أو ذوي الإعاقة أو العجز من مكتب كاليفورنيا للخدمات الصحية والإنسانية على الرابط التالي: "[خطة الطوارئ الشخصية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة والوظيفية](#)". ستساعدك الخطة في الحصول على الرعاية التي تحتاجها إذا مرض مقدم رعايتك المعتاد أو احتاج القائم على رعايتك أن يغادر لمراعاة أحد أفراد أسرته.

فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

ستساعدك الخطة أيضاً إذا مرضت بالفيروس أو واجهت أي حالة طارئة أخرى. تأكد دائماً من تحديثه بالمعلومات الجديدة عن النقاط التالية:

- كيفية الوصول إلى جميع مقدمي الرعاية الصحية، بما في ذلك المتخصصين والمعالجين، والروابط المقدمة من القائم على رعايتك أو مقدم خطتك الصحية والتي تعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عندما تحتاج إلى رعاية في حالات الطوارئ؛
- بيانات الاتصال الخاصة بالصيدليات التي تتعامل معها؛
- الخدمات الأخرى التي تعتمد عليها، مثل برامج الوجبات أو منسقي الرعاية أو مقدمي الخدمات الصحية عن بعد.

- اتخذ التدابير اللازمة للحصول على الرعاية التي تحتاجها من أي خدمات طبية حرجة خارج المنزل، مثل غسيل الكلى أو مضخات السوائل أو منتجات الدم أو مراكز العلاج الكيميائي. إذا كنت بحاجة إلى الخروج لتلقي هذه الخدمات، فتأكد من وجود خطة نقل لديك تسمح بالوصول إلى هذه الأماكن دون وجود خطر إضافي من التعرض للعدوى، وإذا كنت ستستخدم وسائل النقل العام، تجنب الذهاب في الأوقات المزدحمة. يمكنك الحصول على البيانات المحدثة عن حافلات وقطارات لوس أنجلوس أثناء تفشي فيروس كوفيد-19 على الرابط التالي:
<https://t.co/4IV0ZPvKqY>

يعد برنامج "الوصول إلى مقاطعة لوس أنجلوس" من الموارد الجيدة التي تقدم المساعدة في المواصلات
[.https://accessla.org/riding_access/overview.html#](https://accessla.org/riding_access/overview.html#)

- حافظ على المعدات الطبية طويلة الأمد في حالة جيدة. تأكد أن جميع المعدات في حالة صالحة للعمل وأن استخدامها كما هو موضح في إرشادات المنتج. حدد جهة الاتصال إذا واجهت مشاكل في أجهزتك الطبية، وتأكد أيضاً من حصولك على مستهلكات طبية كافية.

3. أثناء وجودك في المنزل، قم بتقييد التواصل المباشر مع كل الأشخاص قدر الإمكان، بخلاف القائمين على رعايتك. يجب أن يبقى أفراد الأسرة على بعد مسافة آمنة منك تصل إلى 6 أقدام بقدر الإمكان، ويجب تجنب مشاركة الأدوات المختلفة مثل الهواتف المحمولة وأجهزة التحكم في التلفزيون والأواني أو أدوات المطبخ أو الأدوات المنزلية الأخرى. تجنب أيضاً لمس مفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب وأبواب الأجهزة والأسطح المنزلية الأخرى التي لمسها أشخاص آخرون. اغسل يديك أو استخدم المطهر بعد ملامسة الأسطح المشتركة.

4. إذا كنت تستعين بواحد أو أكثر من مقدمي الرعاية الشخصية للمساعدة في تدبير المنزل أو في العناية بك، فعليهم أن يحرصوا للعناية ألا ينقلوا الفيروس إليك، ويشمل ذلك الاهتمام بصحتهم، بالإضافة إلى البقاء في منازلهم إذا ظهرت لديهم أعراض المرض مع وجود مقدم رعاية بديل.

يجب على القائمين على رعايتك ارتداء القفازات وأقنعة الوجه المخصصة للاستخدام السريع عندما تتطلب وظيفتهم التواصل المباشر معك، حتى إن لم تظهر لديهم أعراض المرض. ينبغي عليك وعلى مقدم الرعاية مسح الأسطح التي تلمسها على حد سواء وبشكل

فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

كامل. استخدم المنظفات المنزلية والمطهرات المناسبة للأسطح، عليك اختيارها من بين المنظفات التي أقرتها "وكالة حماية البيئة" (EPA)، واتباع الإرشادات الملصقة على العبوة بعناية. تحتوي الملصقات على تعليمات لاستخدام منتج التنظيف بما في ذلك كيفية توخي الحذر عند استخدام المنتج، مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تدفق جيد للهواء أثناء الاستخدام. يمكنك الاطلاع على إرشادات مراكز مكافحة الأمراض (CDC) حول التنظيف المنزلي في الرابط التالي: [إرشادات التطهير من مراكز مكافحة الأمراض \(CDC\)](#).

5. اطلب توصيل الطعام إلى منزلك حتى لا تتسوق أنت أو القائم على رعايتك. تقوم العديد من سلاسل البقالة بتقديم خدمات التوصيل، وقد بدأت العديد من المطاعم التي لم تكن تقدم هذه الخدمة من قبل بتقديم خدمات التوصيل كذلك. قد تكون من المستحقين للوجبات التي يتم توصيلها إلى المنزل من خدمة "وجبات على إطارات" (على الرابط التالي: [Meals on Wheels](#)) أو من خلال "هيئة مقاطعة لوس أنجلوس للشيخوخة" (على الرابط التالي: [LA County Aging Services](#)) إذا كان عمرك فوق 60 عاماً أو كانت حركتك محدودة.

تأكد من إبلاغ الشخص الذي يوصل الطلب إلى منزلك أن عليه ترك الأغراض خارج بابك لتجنب مواجهتك بشكل مباشر، ومن السهل الترتيب لذلك حين تقوم بالدفع لمشترياتك المنزلية عبر الإنترنت.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في حمل الطعام أو المشتريات إلى داخل منزلك، فاطلب من الشخص الذي يقوم بالتوصيل أن يمنحك الوقت للابتعاد حتى يحمل المشتريات إلى الداخل، واحرص على البقاء مسافة ستة أقدام عنه أثناء وجوده في منزلك. تأكد من تنظيف أي سطح قام بلمسه في منزلك بعد انتهاء الزيارة، واجعل الزيارة قصيرة. اجعل الحد الأقصى للتواصل الآمن مع الآخرين عدا القائمين على رعايتك أو أفراد أسرته أقل من عشر دقائق.

إذا ظهرت لديك أعراض قد تكون نتيجة فيروس كوفيد-19

6. اتصل بمقدم رعايتك الصحية المعتاد إذا عانيت من أعراض مرضية قد تكون ناتجة عن فيروس كوفيد-19، مثل السعال أو ضيق التنفس أو الحمى، أو كان لديك أي تغيير آخر في حالتك يشير إلى إصابتك بالمرض. عليك البقاء في المنزل والتعافي فيه إذا كانت أعراضك خفيفة، ولا تذهب إلى الطبيب دون الاتصال بالعيادة أولاً.

7. قد تحتاج إلى تعديل إرشادات الرعاية المنزلية الخاصة بفيروس كوفيد-19 لتلبية احتياجاتك. اتبع الإرشادات القياسية التالية:

- الراحة، وشرب السوائل، وعلاج الأعراض باستخدام الأدوية المناسبة التي لا تستلزم وصفة طبية. اسأل طبيبك عن الخطوات الأخرى المهمة لعلاج أعراض فيروس كوفيد-19 أثناء التعامل مع احتياجاتك الصحية المستمرة.
- على الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 بشكل عام أن يعزلوا أنفسهم في المنزل (بعيداً عن الأشخاص الآخرين) لمدة 7 أيام على الأقل، ولمدة 3 أيام بعد اختفاء الحمى (دون استخدام دواء يخفض الحرارة) مع تحسن الأعراض. رغم ذلك، عليك أن تبقى في المنزل حتى بعد انتهاء فترة العزلة المطلوبة حتى تتجنب أي مخاطر أخرى.

فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

8. اتصل بطبيبك على الفور إذا تفاقت الأعراض أثناء وجودك في المنزل، كأن يزيد الضيق في التنفس، أو أن تشعر بضيق في الصدر أو ارتباك في الوعي. في مثل هذه الحالات، قد يكون الأنسب لك أن تتلقى الرعاية الصحية في المستشفى. يمكن لطبيبك أو أحد أفراد أسرته أو القائم على رعايتك الاتصال برقم 911 لترتيب نقلك بسيارة الإسعاف إذا كان ذلك ضرورياً. عليك الاتصال برقم 911 على الفور إذا واجهت صعوبة في التنفس.

الأفراد ذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة والقائمين على رعايتهم في مرافق المعيشة الخدمية

تنطبق المبادئ التي نوقشت أعلاه أيضاً على مرافق الرعاية الخدمية. يجب تصميم الرعاية لتقليل مخاطر إصابتك بالعدوى من خلال التباعد الاجتماعي والإجراءات الدقيقة لمنع انتشار العدوى. لدى قسم الصحة العامة (DPH) تعليمات تفصيلية لإدارة جميع أنواع برامج المعيشة الجماعية (قم بالاطلاع على رابط [معلومات مكتب الصحة العامة \(DPH\) عن فيروس كوفيد-19 التاجي](#))، ولكن عليك معرفة الإرشادات حتى يتسنى لك التأكد من اتباعها.

1. يجب أن يعيش أي مقيم يحتمل إصابته بفيروس كوفيد-19 في غرفة منفصلة لها حمام منفصل، وذلك بعيداً عن جميع المقيمين الآخرين. يجب أن يتم التفريق بين سرائر غير المصابين على أن تكون المسافة 6 أقدام على الأقل بين السرير والسرير الآخر. في حالة مشاركة الحمامات، يجب تنظيفها وتطهيرها بعد كل استخدام كما هو موضح أعلاه.
2. يجب ألا يتم تقديم الوجبات في محيط اجتماعي كبير، وربما تطلب الأمر تفريق أوقات الوجبات حتى يتناول الناس الطعام دون تقارب. يجب عدم مشاركة أواني تقديم الطعام والتوابل ومستلزمات الطعام الأخرى، وينبغي أن يتجنب مقدمو الطعام المواجهة المباشرة أو المطولة مع المقيمين.
3. يجب على مقدمي الخدمة تجنب خطر نقل العدوى من غرفة إلى أخرى عند رعاية أكثر من مقيم، ويشمل هذا الأمر غسل اليدين ووضع قفازات نظيفة للانتقال بين الغرف وتنظيف الأسطح في كل غرفة عند الدخول والخروج.
4. يجب تقييد الزوار لتجنب إدخال العدوى إلى المقيمين في المرفق.

تعرف على مصادر المعلومات الموثوقة

من المهم معرفة مصادر المعلومات الحقيقية حول منع الإصابة بفيروس كوفيد-19 وكيفية العناية بنفسك إذا مرضت. قم بزيارة الصفحة التي خصصها مكتب الصحة العامة على موقعه الإلكتروني لمعرفة الإرشادات الكاملة لتقديم إدارة آمنة للمواقع المعيشية المجمع، وللاطلاع على غيرها من الإرشادات وصحائف البيانات للفيروس التاجي كوفيد-19: [\(معلومات مكتب الصحة العامة \(DPH\) عن فيروس كوفيد-19 التاجي\)](#). إذا كانت المخاوف بشأن المرض أو العزلة المطلوبة لمنع الإصابة بالمرض تزعجك، تلقى المساعدة من إدارة الصحة العقلية بمقاطعة لوس أنجلوس (DMH). يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بإدارة الصحة العقلية بمقاطعة لوس أنجلوس على الرقم التالي: 800) 854-7771.

فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

إذا كانت لديك أسئلة وتود الحديث عنها معنا، اتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 2-1-1، والذي يعمل على مدار الساعة طوال اليوم.

