إشعار هام
عن الوقاية من مرض الكوفيد-19

التاريخ:

إلى: الأشخاص الذين يعيشون في بيوتهم الخاصة أو في بيوت أسرهم،
الأطفال الذين يعيشون في بيوت الرعاية المؤقتة
وأفراد الأسرة المصابين بإعاقات ذهنية أو نمائية (I/DD) الذين يعيشون في هذه الأماكن؛
ومقدمي الخدمة في بيوت الرعاية المؤقتة الذين يقدمون الخدمات للأطفال المصابين بـI/DD

إن كوفيد-19 هو المرض الذي يسببه فيروس كورونا المستجد. إن كوفيد-19 فيروس يجعل الأشخاص يشعرون بتوعك في صحتهم. إن الأشخاص الذين يعانون من قضايا صحية أخرى هم الأكثر تعرضًا للخطرإذا أُصيبوا بهذا الفيروس.

ينتقل مرض كوفيد-19 من شخص إلى آخر عبر قطيرات في الهواء وعلى السطوح التي يلمسها الناس.

ومن أجل حماية صحة وسلامة الأشخاص وأسرهم، يزود مكتب خدمات الإعاقات النمائية (ODDS) الإرشادات التالية.

المساعدة في إيقاف مرض كوفيد-19 من خلال معرفة العلامات والأعراض
✓الحمى ✓السعال ✓ضيق التنفس

كيفية حماية أنفسكم والآخرين. شاهدوا هذا الفيديو المفيد: https://youtu.be/MJ8eeC-tVD4

<u>ممارسة الصحة الجيدة</u>

- أغسلوا أيديكم مرارًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل وعلى الأخص بعد تواجدكم في مكان عام، أو بعد المخاط أو السعال أو العطس.
- إذا لم يتوفر الصابون والماء، استخدموا مطهر لليد يحتوي على 60% من الكحول على الأقل. غطوا جميع أسطح اليدين وفركها إلى أن تشعروا بجفافها.
- تجنبوا لمس عينيكم وأنفكم وفمكم.

تغطية السعال والعطس

- غطوا فمكم وأنفكم بمنديل ورقي أثناء السعال أو العطس أو استخدموا القسم الداخلي لمرفقكم. أرموا المناديل الورقية المستعملة في سلة النفايات.
- اتبعوا حالًا خطوات "ممارسة الصحة الجيدة" أعلاه.

التنظيف والتعقيم

- نظفوا وعقموا يوميًا الأسطح الملموسة بشكل متكرر. يشمل هذا الطاولات ومسكات الأبواب ومفاتيح الضوء وأسطح الرفوف والمسكات والمراحيض والحنفيات ومغاسل المطبخ.
- تنظيف الأسطح القذرة: استخدموا منظفًا أو الماء والصابون قبل التعقيم.
- أغسلوا الأشياء ومن ضمنها اللعب المحشوة القابلة للغسيل، إذا كان ذلك مناسبًا. إن أمكن ذلك، أغسلوا الأشياء باستخدام أدفأ درجة مناسبة للماء وجففوها كليًا.

تجنُّب الاحتكاك والتلامس الوثيق.

- تجنبوا الاحتكاك والتلامس الوثيق مع الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 أو الذين ظهرت عليهم عوارضه.
- حافظوا على مسافة 6 أقدام على الأقل بينكم وبين الأشخاص الآخرين إذا انتشر مرض كوفيد-19 في مجتمعكم المحلي. وهذا مهم على الأخص للأشخاص المعرضين بشكل كبير لمخاطر الإصابة.
- حددوا غرفة في بيتكم يمكن استخدامها للفصل بين أفراد الأسرة المصابين والمعافين. حددوا حمامًا لاستخدام الشخص المريض، إن أمكن ذلك. خططوا لتنظيف هذه الغرف، حسب الحاجة، عندما يُصاب أحد.
- تجنبوا التجمعات والأنشطة في المجتمع إن أمكن ذلك.

اتخاذ الاحتياطات فيما يتعلق بالزوار

- قبل أن تقبلوا باستقبال شخص لزيارتكم، تفحصوا الزائر لعلامات وأعراض كوفيد-19 عن طريق طرح الأسئلة التالية:
  - هل ظهرت عليك علامات أو أعراض لالتهاب تنفسي، كالحمى أو السعال وضيق التنفس أو التهاب الحلق؟
  - هل خالطت شخصًا في الأيام الـ 14 الأخيرة شُخص بمرض كوفيد-19، أو تحت المراقبة لمرض كوفيد-19؟
  - هل سافرت خارج البلاد خلال الـ 14 يوم الأخيرة؟
- إن كانت لديكم مخاوف عما إذا كان الشخص الزائر مصابًا بالمرض، بإمكانكم أن تقرروا منع الزائر من الدخول إلى بيتكم. أنظروا في طرق أخرى للزيارات، كالدردشة على الهاتف أو الفيديو.
- إن اخترتم بالسماح للزوار، قدموا الإرشادات عن حماية أنفسهم والآخرين عن طريق الغسل الصحيح للإيدي، والحد من لمس السطوح، والمحافظة على مسافة آمنة من الأفراد الآخرين في الأسرة.

العمل مع موظفيكم (أي، العاملين في الدعم الشخصي، المهنيين في الدعم المباشر، أو مقدمي رعاية بدلاء)

- ناقشوا سوية الطريقة التي يتمكن الموظفون تطبيق الخطوات المدرجة أعلاه للمحافظة على الصحة والسلامة.
- ينبغي على الأفراد والأسر وبيوت الرعاية المؤقتة للأطفال أن يتوقعوا من الموظفين في اتباع إرشادات صحية جيدة وإجراءات وقائية للحد من انتشار المرض.

الخطط الاحتياطية والعمل مع مدير الحالة

- تأكدوا من وجود خطط احتياطية في محلها للأدوية والتجهيزات الطبية واحتياجات الأسرة، وأعمال الدعم إذا تعرض الفرد أو مقدم الدعم الرئيسي للمرض.
- وُزعت الإرشادات عن التخطيط الاحتياطي لمدراء الحالة ، بالإضافة إلى توافرها للأفراد والأسر ومقدمي الرعاية المؤقتة للأطفال. إن العمل سوية هام.

مصادر مرض كوفيد-19:

إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention Guidance)

معلومات عن كوفيد-19 من مكتب خدمات الإعاقات النمائية (ODDS)

فيديو يوتيوب من مكتب خدمات الإعاقات النمائية (ODDS)