

العاملون في مجال الرعاية المنزلية والدعم الشخصي

الوقاية من الإنفلونزا الموسمية وفيروس كورونا (COVID-19) المستجد

خطوات للوقاية – الاحتياطات القياسية

حماية نفسك والشخص الذي تقوم برعايته من الأمراض المعدية أثناء العمل تتطلب معرفة الحقائق وممارسة النظافة الشخصية الجيدة واتخاذ بعض الاحتياطات المعقولة. هناك تدابير وقائية يمكنك التحكم بها.

طبّق دائماً الاحتياطات القياسية.

توصي Centers for Disease Control and Prevention (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها) باتباع الإجراءات الوقائية التي تساعد في منع انتشار الأمراض المعدية:

- تجنب الاتصال الوثيق بالمرضى خارج العمل.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- إذا مرضت، فعليك البقاء بالمنزل.
- قم بتغطية الفم عند السعال.
- قم بتغطية الفم عند العطس بمنديل ثم قم برمي المنديل في سلة المهملات.

غسل اليدين

غسل اليدين أحد أفضل أساليب مكافحة انتشار العدوى. أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، وخاصةً بعد الذهاب إلى الحمام وبعد التعامل مع سوائل الجسم وبعد تغيير القفازات وقبل الأكل وعندما تكون اليدين متسخة بشكل واضح وبعد نفخ الأنف وتنظيفه أو السعال أو العطس.

وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فمن الممكن استخدام مطهر كحولي لليدين به 60% من الكحول على الأقل. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.

هل أنت مريض؟

قم على الفور بإبلاغ صاحب العمل المستهلك أو صاحب العمل المسجل أو مدير الحالة أو الوكيل الشخصي أو منسق الخدمات إذا كنت غير قادر على الذهاب إلى العمل.

هل لديك مخاوف بشأن تعرضك أثناء العمل إلى مرض يصيب الجهاز التنفسي؟

يجب عليك التحدث بشأن مخاوفك مع صاحب العمل المستهلك وممثله أو مع صاحب العمل المسجل. تذكر دائماً أن تلتزم بالاحتياطات القياسية وأن تغسل يديك.

معدات الحماية الشخصية

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها لا توصي عامة الجمهور بارتداء أقنعة الوجه. ومع ذلك، يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية ارتداء أقنعة الوجه، إذا كانوا يقومون برعاية أفراد يعانون من ظروف صحية تُعرّضهم إلى خطر إضافي.

يعد استخدام أقنعة الوجه من الأمور الضرورية للأشخاص الذين يقومون برعاية شخص في المنزل ربما يكون مصابًا بمرض تنفسي أو بالإنفلونزا. يجب على العاملين في مجال الرعاية المنزلية والدعم الشخصي التواصل مع المكتب المحلي إذا كانت هناك حاجة ماسة إلى القفازات وأقنعة الوجه. نظرًا لتزايد الطلب على أقنعة الوجه والقفازات، قد يكون من الصعب الحصول عليها وربما لا تتوفر في وقت إرسالك للطلب.

الموارد والمصادر

موقع الويب الخاص بالصحة والسلامة التابع لـ **Oregon Home Care Commission** (لجنة الرعاية المنزلية بولاية أوريغون):

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/HCC/PSW-HCW/Pages/Health-Safety.aspx>

هيئة الصحة بولاية أوريغون:

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/emerging-respiratory-infections.aspx>

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>

البحث عن دورة تدريبية عن السلامة قريبة منك تقدمها **OHCC**:

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/de2368.i2.2.20.pdf>