

800 NE Oregon St.
Portland, OR 97232
Voice: 971-673-0300
FAX: 971-673-0278
www.healthoregon.org/coronavirus

17 ديسمبر 2020

توصيات لمخيمات المشردين

أساسيات حول كيفية انتشار فيروس كوفيد-19

أعراض كوفيد-19 مشابهة لأعراض الأنفلونزا. تشمل الأعراض، على سبيل المثال لا الحصر، الحمى والسعال وضيق التنفس. ينتشر الفيروس من شخص لآخر بشكل رئيسي من خلال قطرات الجهاز التنفسي من شخص مصاب عند السعال أو العطس أو التحدث. يمكن أن تهبط قطرات الرذاذ من أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين - على بُعد حوالي ستة أقدام. إذا لامس شخص سليم سطحاً أو شيئاً أو يد شخص مريض يحمل الفيروس من قطرات سعال/عطس الشخص المريض، يمكن للفيروس أن يصيب الشخص السليم صحياً عندما يلمس فمه أو أنفه.

يتعافى معظم الأشخاص دون تدخل طبي وتظهر عليهم أعراض خفيفة. لكن بعض الأشخاص يواجهون خطراً أكبر للإصابة بأعراض أكثر حدة، بما في ذلك الالتهاب الرئوي. يكون هؤلاء الأشخاص الأكثر عرضة للخطر أكبر سناً أو يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو حالات مرضية كامنة (مثل أمراض القلب أو الرئة). إن مرض كوفيد-19 جديد، لكن هناك طرقاً للحد من انتشاره ودعم أولئك الذين يصابون به.

خطوات للحد من انتشار العدوى

- غسل اليدين أمر مهم، ولكننا ندرك أن الوصول إلى مرافق غسل اليدين يقتصر على الأشخاص الذين يعيشون بدون مأوى. كما يعد المطهر فعالاً أيضاً. إذا كان شخص ما مريضاً، فإن غسل اليدين أو تعقيمها سيساعده على عدم نشر الجراثيم من رنتيه أو أنفه إلى أشياء أخرى يلمسها. إما إذا كان بصحة جيدة، فإن اتخاذ هذه الخطوات سيساعده على عدم التقاط الجراثيم من الأشياء التي يلمسها وانتقالها في فمه أو أنفه أو عيونه.
- يجب على الأشخاص أن يفعلوا ما بوسعهم لتجنب لمس أنوفهم وعيونهم وأفواههم.
- تغطية الفم عند سعال: يجب تغطية الفم عند السعال باستخدام ثنية المرفق أو قناع أو وشاح.
- حث، بقدر الإمكان، أولئك الذين تعمل معهم للحد من مشاركة المتعلقات الشخصية، مثل السجائر والطعام والهواتف والأواني.

النظافة الصحية والتنظيف

عندما يكون ذلك ممكناً، استخدم مناديل مطهرة مكتوب على واجهتها الخلفية "تقتل فيروس كورونا البشري". اتبع التعليمات الموجودة على الملصق. وعدم تحفيف كل ما تم مسحه بالمطهر أو المنديل المبلل. ويجب أن يظل كل ما يتم مسحه رطباً طوال الوقت المبين في ملصق معلومات المنتج. هذه الخطوة مهمة لأن وقت التلامس هذا هو المطلوب لقتل الجراثيم. يمكن استخدام المناديل المبللة لتنظيف الأشياء كثيرة الملامسة مثل الهواتف وغيرها من الأسطح.

أغطية الوجه

يجب أن يحصل الأشخاص المرضى ويعانون من السعال على أغطية الوجه (أو أقنعة طبية إذا كانت متوفرة) وارتدائها. سوف تساعد أغطية الوجه في احتواء قطرات الرذاذ التي يمكن أن تنتشر فيروس كورونا المستجد. يجب على العاملين في مجال التوعية تحديد أولئك الذين يعانون من سعال جديد أو أسوأ أو مختلف. ستحتوي أغطية الوجه أو الأقنعة التي يرتدونها على إفرازات أو قطرات رذاذ.

يجب على أي شخص يكون في نطاق مسافة أقل من 6 أقدام من شخص آخر، سواءً أكان مريضاً أم لا، أن يرتدي غطاء الوجه. الأقنعة وأغطية الوجه ليست فعالة إلا عند استخدامها بشكل صحيح. يجب اتباع القواعد التالية لاستخدام القناع بالشكل الصحيح:

- يجب أن يكون غطاء الوجه مناسباً للوجه ويغطي أنفك وفمك.
- الجانب الملون من القناع يكون متجه للخارج.
- تُوضع الأربطة المرنة بشكل صحيح للحفاظ على القناع في مكانه.
- الشريط المعدني مصبوب على جسر الأنف. شاهد هذا الفيديو (<https://www.youtube.com/watch?v=9VbojLOQe94>) حول الاستخدام الصحيح للقناع.

يجب ألا يعمل العاملون في مجال التوعية والمتطوعون عندما يشعرون بالمرض ويجب ألا يقضوا الوقت مع الأشخاص الذين يُحتمل أن يكونوا معرضين لخطر الإصابة بالمرض خلال تلك الفترة. ويجب عليهم:

- ممارسة النظافة الجيدة لليدين على أساس منتظم، بما في ذلك قبل وبعد التعامل مع الأشخاص الآخرين.
- البقاء على بُعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين.
- تجنب التعامل مع متعلقات العملاء (إلا إذا كانوا يرتدون قفازات).

إقامة مخيم للحد من انتشار العدوى

يجب على الأشخاص المخيمين، قدر الإمكان، العمل على فصل الأفراد الذين يعانون من أعراض أمراض الجهاز التنفسي (على سبيل المثال، السعال، الحمى، ضيق التنفس) عن أولئك الذين لا يعانون من أي أعراض. إذ سيمنع ذلك انتقال قطرات رذاذ الجهاز التنفسي المتطايرة من الشخص المريض إلى أنف أو فم الشخص السليم عبر الهواء. وهذا الأمر مفيد حتى إذا كان الذين يعانون من السعال يرتدون أقنعة، وتكون له أهمية خاصة إذا لم يكن هناك أقنعة. وعند التواجد في الهواء الطلق، قد يكون الناس قادرين على إبعاد أنفسهم عن الآخرين. من الناحية المثالية، يجب وجود مسافة ستة أقدام على الأقل بين الشخص السليم والشخص المريض. مرةً أخرى، يجب على الأشخاص المرضى -قدر الإمكان- تجنب مشاركة خيمة مع أولئك الذين لا يعانون من أعراض أمراض الجهاز التنفسي (مثل السعال والحمى وضيق التنفس).

إذا كانت المساحة محدودة، فإن الإرشادات التي قدمتها هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA) بشأن الملاجئ وغيرها من المساحات المجمعّة يمكن أن تكون مفيدة، وهي:

- إبقاء مسافة 6 أقدام على الأقل بين الخيام (من الأفضل أن تكون متباعدة إذا سمحت المساحة) للفصل بين أولئك الذين تظهر عليهم أعراض أمراض الجهاز التنفسي والذين لا يعانون منها.
- تجنب الازدحام حول محطات الطعام والمياه والتنظيف والتطهير.
- ارتداء الأقنعة أو أغطية الوجه عند وجود أشخاص آخرين. لا ينبغي للأطفال الصغار الذين نقل أعمارهم عن عامين ارتداء الأقنعة، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو أي شخص فاقد للوعي أو غير قادر على الاعتناء بنفسه وخلع القناع بنفسه.
- تذكير الأشخاص بعدم مشاركة الفراش والملابس والمتعلقات الشخصية الأخرى، خاصةً مع شخص يعاني من هذه الأعراض وكان يسعل على أغطيته وملابسه.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من السعال إبقاء -قدر الإمكان- المناديل، والبياضات، والملابس البالية، والقمامة منفصلةً واحتواءها من نفايات المخيمون الآخرون.

الحيوانات الأليفة

يمكن أن ينتشر هذا الفيروس بين الحيوانات الأليفة والبشر. حيواناتنا الأليفة مهمة بالنسبة لنا ونحن مهمين لهم كذلك. لا يجب أن نتخلى عن بعضنا البعض بسبب هذا القلق.

رعاية شخص يعاني من أعراض الجهاز التنفسي

- بإمكان العديد من الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 الحصول على الرعاية التي يحتاجونها بدون تدخل طبي. يمكن أن يعاني الأشخاص الحاملون للعدوى في اليومين السابقين من أعراض مثل السعال والحمى. قد يعاني الشخص المصاب بمرض خفيف من الأعراض التالية: السعال، والعطس، والتهاب الحلق، والحمى، والأوجاع. يجب تقديم الرعاية كما لو كان الشخص مصاباً بالأنفلونزا:
- احرص على حصولهم على الراحة وتقديم أدوية لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسيتامينوفين (تايلينول) والأيبيروفين (أدفيل) لعلاج أعراض مثل الحمى والأوجاع.

- إبقاء المريض في مكان منفصل جيد التهوية وبعيداً عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة قدر الإمكان. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب ضمان وجود مسافة لا تقل عن ستة أقدام بينهم وبين الأشخاص الأصحاء. كما يجب على الأشخاص المرضى تجنب مشاركة الخيمة مع الأشخاص الأصحاء.
- تجنب مشاركة الفراش والملابس إذا كان الشخص يسعل أو يعطس عليها.
- يجب على الشخص المريض الذي يسعل أو يعطس أن يرتدي قناع. وإذا كان هذا الشخص لا يستطيع ارتداء قناع، فيجب على الشخص الذي يعتني به ارتداء قناع أو تغطية أنفه وفمه عندما يكون قريباً منه (في نطاق مسافة 6 أقدام).

متى يجب طلب رعاية طبية إضافية

يجب على الشخص طلب الرعاية الطبية من خلال نفس مقدم الخدمة الذي سيلجأ إليه عادةً إذا عانى من أي أعراض لعدوى كوفيد-19، والتي تشمل:

- الحمى أو القشعريرة
- السعال
- ضيق التنفس أو صعوبة في التنفس
- الإرهاق
- آلام في العضلات أو الجسم
- الصداع
- فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثاً
- التهاب بالحلق
- احتقان الأنف أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- الإسهال

يجب أن يحصل الشخص على مساعدة طبية على الفور إذا ظهرت عليه أي من الأعراض التالية:

- صعوبة التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر أو البطن
- عدم القدرة على الشرب أو الاحتفاظ بالسوائل
- ارتباك ظهر حديثاً
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً

ستأتي سيارة الإسعاف كالمعتاد عندما يتصل الشخص المريض برقم 911. سيرتدي المسعفون أقنعة وأغطية إضافية للحفاظ على صحتهم حتى يتمكنوا من الاستمرار في العمل.

إذا كان شخص ما يعرف شخصاً يحتاج إلى رعاية طبية ولكنه يرفض طلب الرعاية الطبية، فيجب عليه حث ذلك الشخص على طلب الرعاية الطبية. ويجب مطالبته بارتداء قناع ومساعدته على الابتعاد عن الآخرين بمسافة 6 أقدام على الأقل.

إرشادات لمقدمي الرعاية

إن خطر الإصابة بفيروس من شخص مريض هو الخطر الأعلى بالنسبة لمقدم الرعاية المباشر. ومع ذلك، يجب على الآخرين الذين يتشاركون المكان مع شخص مريض اتخاذ نفس الاحتياطات للحد من المخاطر. يجب على الأشخاص التحقق من صحتهم بانتظام، قدر الإمكان، لمراقبة ظهور أعراض مماثلة.

يجب على مقدمي الرعاية والمخالطين دائماً اتباع الإرشادات الخاصة بغسل اليدين وتعقيمها، وعدم لمس الوجه - خاصةً بعد مشاركة المكان مع الشخص المريض والتعامل مع متعلقاتهم الشخصية.

يجب تنظيف جميع الأسطح كثيرة الملامسة كما ينبغي بانتظام باستخدام منتجات التنظيف اليومية.

يجب تجنب مشاركة المتعلقات الشخصية أو الأواني أو المناشف أو البياضات مع شخص مريض.

إذا كانت خدمة غسيل الملابس متاحة، فيمكن مشاركة أغراض من شخص مريض وشخص لا تظهر عليه الأعراض. وتجنب انتقال الجراثيم، يجب على الأشخاص تجنب اهتزاز الغسيل المتسخ أو "ضم" الغسيل المتسخ نحو صدورهم لحمله.

إرشادات للمخيمات

توصي هيئة الصحة في ولاية أوريغون أنه في حالة عدم توفر خيارات الإسكان الفردية (أو إذا كان الأفراد لا يريدون الذهاب إلى مساكن أخرى)، فيجب السماح للأشخاص الذين يعيشون دون مأوى أو في المخيمات بالبقاء في مكانهم. يمكن أن يتسبب إخلاء المخيمات في اختلاط الأشخاص مع الكثير من الأشخاص في المجتمع وقطع الاتصال بمقدمي الخدمات. وهذا يزيد من احتمالية انتشار الأمراض المعدية.

ماذا نعمل لتقديم المساعدة

نحن نعلم أن الناس قلقون بشأن مرض كوفيد-19. ونحن نريد دعم أفراد مجتمعنا الذين لا يملكون منازل والذين يعتنون بهم.

بالإضافة إلى ذلك، تعمل وكالات الولاية معاً لتلبية احتياجات هؤلاء الأفراد بالطرق التالية:

- تشارك هيئة الصحة بولاية أوريغون في فريق عمل من وكالات متعددة بالشراكة مع مكتب ولاية أوريغون لإدارة الطوارئ وإدارة الخدمات الإنسانية.
- وضعت هيئة الصحة بولاية أوريغون إطار عمل لتوقع احتياجات السكان المعرضين للخطر وتلبيتها، بما في ذلك الأشخاص الذين يعيشون بدون مأوى. سنواصل العمل مع مقدمي الخدمات وأعضاء المجتمع وسلطات الصحة العامة المحلية لتحديد المخاوف.
- لدى هيئة الصحة بولاية أوريغون فريق من علاقات المشاركة المجتمعية التي تعمل بنشاط مع المنظمات التي تمثل وتخدم السكان المحرومين، بما في ذلك الأشخاص الذين يعيشون بدون مأوى. يجري هذا الفريق مكالمات تحديث أسبوعية ويطور الرسائل الصحية والموارد الأخرى لدعم الصحة في هذه المجتمعات.

الموارد

[إرشادات مؤقتة حول المشردين بلا مأوى وكوفيد-19 لمقدمي خدمات المشردين والمسؤولين المحليين](#)

[هيئة الصحة العامة المحلية](#)

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة إلى الأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة الصحة بولاية أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل. اتصل بمركز المعلومات الصحية على الرقم 1-971-673-2411 أو الهاتف النصي 711 أو

COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us