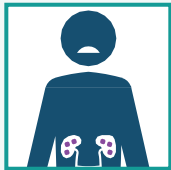
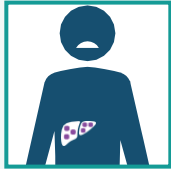


# توصيات الصحة العامة حول كوفيد-19 للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو، وكبار السن، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة

12 يوليو 2021

وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، قد يكون الأشخاص ذوي الإعاقات، بما في ذلك الأشخاص من ذوي الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، من أكثر الفئات عرضة للإصابة بمرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). الحالات الطبية الكامنة التي قد تزيد من خطر إصابة الأشخاص من أي فئة عمرية بحالات شديدة من مرض كوفيد-19 هي:



- أمراض الرئة المزمنة أو الربو المعتدل إلى الشديد
- أمراض القلب الخطيرة

- الحالات التي يمكن أن تتسبب في ضعف مناعة الشخص، بما في ذلك علاج السرطان، والتدخين، ونخاع العظام، أو زرع الأعضاء، ونقص المناعة، وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) غير الخاضعة للسيطرة بشكل جيد، والاستخدام المطول للكورتيكوستيرويدات وغيرها من أدوية إضعاف المناعة

- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم 40 أو أعلى)

- مرض السكري

- داء الكريات المنجلية

- أمراض الكلى المزمنة وأولئك الذين يخضعون لغسيل الكلى

- أمراض الكبد

تعتمد هيئة صحة أوريغون (OHA) على التوصيات المتوفرة حاليًا حول انتقال عدوى كوفيد-19 ومدى شدتها. تساعد هذه التوصيات في إعلام الأشخاص ذوي الإعاقات، بما في ذلك الإعاقات الجسدية والذهنية وإعاقات النمو والأشخاص الذين لديهم احتياجات خاصة واحتياجات وظيفية، ومقدمي الرعاية الذين يتخذون قرارات ويحمون صحتهم.

## الأشخاص ذوو الإعاقة والأشخاص ذوو الإعاقة الذهنية وإعاقات النمو (ID/DD)

الأشخاص ذوو الإعاقة، بما في ذلك الإعاقات الجسدية والذهنية وإعاقات النمو، يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 ونتائج الصحة العكسية بسبب:

- ارتفاع خطر الإصابة بحالات طبية أخرى. البالغون ذوو الإعاقة، بما في ذلك الإعاقات الجسدية والذهنية وإعاقات النمو، أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية أو السكري أو السرطان ثلاثة أضعاف مقارنة بالبالغين غير المعاقين. قد يكون الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية/إعاقة نمو (ID/DD) أكثر عرضة للإصابة بأمراض وراثية تسبب ضعف الجهاز المناعي والالتهاب الرئوي بسبب وجود مشكلات متعلقة بالتغذية والسمنة وأمراض أخرى تصيب القلب والرئتين. تزيد هذه الحالات الطبية من خطر الإصابة بحالات شديدة من كوفيد-19.
- انخفاض الحصول على الرعاية الطبية وخدمات الدعم. يواجه الأشخاص ذوو الإعاقات الجسدية والذهنية وإعاقات النمو تحديات في الحصول على الرعاية الشخصية في المستشفيات والعيادات. يمكن أن تقلل خدمات الرعاية الصحية عن بُعد حواجز الانتقال، ولكنها قد تخلق تحديات أخرى مثل الحصول على إنترنت عالي السرعة، وخدمات إمكانية الوصول لذوي الاحتياجات الخاصة في التواصل (على سبيل المثال، الصم أو المكفوفين) أو احتياجات الإعاقات الذهنية/إعاقات النمو، والانتقال إلى خدمات الدعم الأخرى.
- نسب أكبر من الأشخاص ذوي الإعاقة في مساحات المعيشة المشتركة، بما في ذلك المعيشة المساعدة، وأماكن الرعاية المجمعية والعيش مع أفراد العائلة الممتدة. تعتمد نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يعانون من إعاقة جسدية أو إعاقات ذهنية/إعاقات نمو على دعم مقدم الرعاية الشخصية، مما قد يجعل استراتيجيات التخفيف من المخاطر مثل التباعد الجسدي أكثر صعوبة.
- تحدد إرشادات اختبار هيئة صحة أوريغون الأشخاص ذوي الإعاقة كمجموعة يمكن أن يُعرض عليها إجراء اختبارات كوفيد-19 بغض النظر عما إذا كانت لديهم أعراض أو كانوا قد تعرضوا للفيروس. [https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2267\\_R.pdf](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2267_R.pdf)

### المراجع:

1. الأشخاص ذوو الإعاقة، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>. تم الوصول إليه في 21 أكتوبر 2020.
2. الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>. تم الوصول إليه في 21 أكتوبر 2020.
3. Constantino JN, Mustafa S, Piven J, Rodgers R, Tschida J. تأثير فيروس كورونا المستجد (COVID-19) على الأفراد الذين يعانون من الإعاقة الذهنية وإعاقات النمو: الأولويات السريرية والعلمية. المجلة الأمريكية للطب النفسي: خطابات إلى المحرر. 28 أغسطس 2020.
4. Matson, Johnny & Matson, Michael. (2015). الإعاقات الذهنية. 10.1007/978-3-319-15437-4.
5. Castilho L, Lages F, Ferreira R, Oliveira A, Vilaca D, Diniz I. مشكلات التنفس وفيروس كورونا المستجد (COVID-19) لدى المرضى الذين يعانون من إعاقات النمو. رعاية خاصة للأسنان: خطابات إلى المحرر. 3 أغسطس 2020.
6. Alexander R, Ravi A, Barclay H, Sawhney I, Chester V, Malcolm V, Brolly K, Mukherji K, Zia A, Tharian R, Howell A, Lane T, Cooper V, Langdon P. الإرشادات لعلاج فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والتعامل معه بين الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية. مجلة السياسة والممارسة في الإعاقات الذهنية. doi: 10.1111/jppi.12352
7. Annaswamy T, Verduzco-Gutierrez M, Frieden L. حواجز وتحديات الطب عن بُعد للأشخاص ذوي الإعاقة: فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وخلافه. مجلة الإعاقة والصحة: التعليق. مقال في الصحافة.

## الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية

يمكن أن يبقى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات كامنة آمنين ومنتعنين بصحة جيدة إذا اتخذت خطوات لحماية نفسك.



السفر غير  
الضروري



السفن  
السياحية



التجمعات العامة  
الأشخاص  
المرضى



بجانب اتخاذ  
الاحتياطات اليومية،  
**تجنب:**

قد تشعر بالقلق أكثر في أوقات عدم اليقين. يمكن أن يؤدي التباعد الجسدي إلى خلق مشكلات في الصحة النفسية ناجمة عن انخفاض التفاعل البشري اليومي أو زيادة حدة مثل تلك المشكلات. من المهم الحفاظ على العلاقات مع الآخرين. إن أمكن يمكنك استخدام تقنية تفاعلية مثل محادثات الهاتف والفيديو للبقاء على اتصال.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة غير طارئة:

- استخدم الخط الساخن للاستغاثة في حالات الكوارث

1-800-985-5990

أرسل TalkWithUs إلى الرقم 66746

الهاتف النصي (TTY) 1-800-846-8517

اتصل بالهاتف النصي (TTY) على الرقم 711

**Spanish**

1-800-985-5990، ثم اضغط على "2"

أرسل Hablanos إلى 66746

- اتصل برقم 211 للحصول على معلومات عن كوفيد-19، بما في ذلك موارد الصحة النفسية المحلية. كما يحتوي موقع 211info أيضًا على معلومات حول البرامج اللازمة لتلبية الاحتياجات الأساسية مثل الطعام، والمأوى، والرعاية الصحية والمزيد، المتوفرة في جميع المقاطعات.

منظمة 211 info



« يمكنك أيضًا إرسال رمزك البريدي إلى 898211.

« يتوفر مترجمون فوريون عن طريق الهاتف.

تتوفر الرسائل النصية والبريد الإلكتروني باللغتين الإنجليزية والإسبانية.

« اتصل بالهاتف النصي (TTY) على الرقم 711.

« انتقل إلى <https://www.211info.org/contact>.

- اتصل بالدعم المحلي للصحة النفسية.

فيما يلي قائمة بخدمات الصحة النفسية حسب المقاطعة في ولاية أوريغون:

[www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx](http://www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx)

في حالة الطوارئ، اتصل دائمًا برقم 911.

## ماذا تفعل إذا شعرت بالمرض



ضيق التنفس



السعال



الحمى

إن الأعراض الرئيسية  
لفيروس كوفيد-19 هي:

اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو إدارة الصحة المحلية إذا كنت تعتقد أنك مريض. يمكنهم مساعدتك في:

- تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى حجز موعد، و
- خطط لدخول العيادة دون نشر الفيروس.

إذا لم يكن لديك طبيب:

- اتصل برقم 211 للحصول على قائمة بالعيادات القريبة منك، أو
- اتصل بمركز الرعاية العاجلة المحلي لديك لحجز موعد.



سيساعد مقدم الرعاية الصحية المتابع لك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء الاختبار. إذا كنت من كبار السن ولديك أي مخاوف صحية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

منظمة  
211info



## ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لعدوى كوفيد-19

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لعدوى كوفيد-19، وظهرت عليك أعراضه، فابق بعيدًا عن الآخرين حتى لا يصابوا بالمرض. اتصل بطبيبك أو العيادة للحصول على التعليمات.

## ماذا تفعل في حالة الطوارئ

إذا كنت تعاني من حالة طارئة أو كانت الأعراض لديك شديدة (على سبيل المثال، صعوبة في التنفس)، فاتصل برقم 911.

أخبر من تتصل بهم على 911 والمستشفى بما إذا كنت قد تعرضت لشخص مصاب بعدوى كوفيد-19.

لمزيد من التفاصيل حول أساسيات اختبارات كوفيد-19، انتقل إلى  
<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing>

## الإجراءات اليومية التي يجب اتباعها

يجب على الجميع اتباع هذه الخطوات اليومية للوقاية من انتشار جميع أمراض الجهاز التنفسي:



- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن ذلك متاحاً، فاستخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60-95%.
- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس بالمنديل أو العطس في ثنية الكوع. إذا كنت تستخدم منديلاً، فتخلص من المنديل برميهِ في سلة المهملات و اغسل يديك على الفور.
- لا تلمس وجهك.
- البقاء على بُعد ستة أقدام على الأقل من الأشخاص الذين لا تعيش معهم.
- ارتداء غطاء للوجه من القماش أو الورق أو أحادي الاستخدام عند الخروج إلى الخارج.
- احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها في كثير من الأحيان.
- احرص على تنظيف المستلزمات والمعدات الطبية كثيرًا واستخدامها كما هو موضح في المنتج.

## الاستعدادات الذاتية واستعدادات مقدمي الرعاية

يمكنك أنت ومقدمو الرعاية المتابعون لك اتخاذ خطوات الآن لإبطاء انتشار أمراض الجهاز التنفسي المُعدية. يتضمن هذا كوفيد-19. خصص بعض الوقت لمراجعة خطة الطوارئ الشخصية الخاصة بك وتحديثها. يمكن أن يشمل ذلك ما يلي:

- تحديد الأدوية التي تتناولها، والاحتفاظ بإمدادات منها تكفي لأسبوعين على الأقل. قد تتمكن من القيام بذلك عن طريق التحدث إلى مقدم الرعاية الأولي المتابع لك أو شركة التأمين لديك. خففت بعض شركات التأمين، مثل Medicaid fee-for-service، قواعد إعادة صرف الأدوية. اقرأ المزيد على <https://dfr.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx>.
  - تخزين الإمدادات الطبية الأخرى والمواد الغذائية غير القابلة للتلف لتقليل الرحلات إلى المتجر. يُعد التسوق عبر الإنترنت بديلاً آخرًا لتقليل عمليات الذهاب إلى المتجر أو إلغائها.
  - الحد من عمليات التجمع مع أفراد الأسرة خارج منزلك للسماح لكم بحماية أنفسكم. هذا يشمل الأماكن المزدحمة مثل تجمعات السفر الجوي غير الضروري والتجمعات الأسرية المحلية الكبيرة.
  - اتخاذ الترتيبات اللازمة لتوفير مقدمي رعاية احتياطيين ونقل احتياطي.
  - التعرف على الأرقام المهمة الذي ستحتاج إليها.
- « أي خطوط صحية لمقدمي الخدمات الصحية والخطط الصحية المتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع  
« مقدمو الرعاية الصحية المتخصصون  
« أرقام خدمات الدعم:

- المنظمات المجتمعية
  - موفرو النقل
  - الخطط الصحية
  - منسقو الرعاية
  - الخطوط الساخنة للممرضات
  - خدمات الاستشارات الصحية عن بُعد
- « توصيل الأغذية، والأدوية، والمستلزمات.

- وضع خطط مع مقدمي الخدمات الذين يقومون بإجراء زيارات منزلية منتظمة لتقليل التعرض للعدوى، على سبيل المثال:



- « المساعد الشخصي
- « خدمات رجل الإسعاف
- « الصحة المنزلية
- « الإقامة في دار لرعاية الحالات الطبية المتأخرة
- « مستشارو المعيشة المستقلون.

- فهم خطط الطوارئ للمنشآت التي تزورها بشكل يومي أو منتظم، مثل:



- « مراكز غسيل الكلى
- « مراكز علاج الدم
- « مراكز العلاج الكيميائي
- « مواقع العلاج بالتسريب الأخرى.

اتصل قبل أن تذهب لمناقشة كيفية حماية نفسك.

## الرعاية السكنية والمنزلية

تستمر إرشادات الولاية وسياساتها للرعاية المنزلية والأماكن السكنية (المرافق أو المنازل الجماعية) في التطور والتغير في ظل تقدم الوباء. إذا كان هناك شخص عزيز عليك يعيش في مرفق رعاية، فقم بما يلي:

- استفسر عن الحالة الصحية للمقيمين باستمرار.
- اتبع القيود المفروضة على الزوار.
- تعرف على بروتوكول المرفق إذا كان هناك تفشي للمرض.

## الإرشاد

تتوفر إرشادات إدارة الخدمات البشرية في أوريغون وهيئة صحة أوريغون على الروابط التالية:

### Office of Developmental Disabilities Services

<https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/COVID19-Info-for-DD-Residential-Settings.aspx>

## موارد فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

- موقع ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها المعني بعدوى كوفيد-19:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
  - موقع ويب هيئة أوريغون الصحية المعني بعدوى كوفيد-19:  
<http://healthoregon.org/coronavirus>
  - دليل هيئة الصحة العامة المحلية: [www.healthoregon.org/lhddirectory](http://www.healthoregon.org/lhddirectory)
  - صفحة إدارة الخدمات البشرية المعنية بعدوى كوفيد-19 على الويب:  
<https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
  - صفحة مكتب خدمات إعاقات النمو (ODDS) التابع لإدارة الخدمات البشرية (DHS) كوفيد-19 على الويب:  
<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>
- تتضمن الموارد الموجودة على صفحة مكتب خدمات إعاقات النمو على الويب:
- « معلومات مدير الحالة
  - « معلومات مقدم الخدمة
  - « إشعارات عامة، بما في ذلك فيديو بسيط يوضح كوفيد-19  
<https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
  - « تسجيل الاشتراك للحصول على تحديثات البريد الإلكتروني.
- إدارة المعيشة المجتمعية (ACL) <https://acl.gov/COVID-19>
  - صفحة مكتب الحاكم المعنية بعدوى كوفيد-19 على الويب  
<https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

## لأعضاء SEIU 503

- تعرف على ما يقوم به SEIU (الاتحاد الدولي لموظفي الخدمات) لأعضائه هنا:  
[https://seiu503.org/member\\_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/](https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/)

## للصم والبكم

- موارد كوفيد-19: <https://www.amphl.org/blog/2020/3/15/covid-19-resource-list>

## كتيب اللغة الواضحة

- كتيب اللغة الواضحة حول كوفيد-19، تم إعداده من قبل مركز موارد الدعم الذاتي والمساعدة الفنية (SARTAC):

» <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>

« الإسبانية: <https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-version/>

## لعائلات الأطفال والشباب من ذوي احتياجات الرعاية الصحية الخاصة

- دليل الوالدين ومقدمي الرعاية لمساعدة الأسر في مواجهة كوفيد-19:

<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

- يقدم دعم إعاقة NW NWDSA/ABI [الموارد المتعلقة بمرض كوفيد-19](#) للأشخاص الذين يعانون من إعاقات، ودعم أهلية الإعاقة، والموارد والمواد التي يمكن الوصول إليها، والدورات التدريبية، والمعلومات العامة، ومقاطع الفيديو، والروابط إلى موارد الولاية والموارد والفيدرالية. فهم يقدمون دعمًا ثنائي اللغة، يتضمن الموارد والتدريب والمعلومات باللغة الإسبانية.

الخط الرئيسي باللغة الإنجليزية 503-238-0522

## لكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة

- أسئلة وأجوبة شائعة حول كوفيد-19 لكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة:

<https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Nat%20Fdn%20for%20ID%20-%20203-12-20.pdf>

## للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)

- الأسئلة الشائعة: كوفيد-19 وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV):

»

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>

« الإسبانية:

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

## قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (ADA)

- أسئلة وأجوبة حول قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة، وقانون إعادة التأهيل، وكوفيد-19:

<https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d>

- بالنسبة للأسئلة والمخاوف بشأن المواضيع المتعلقة بقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة والمتعلقة بالوصول المعنية بعدوى كوفيد-19:

« مركز قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة في الشمال الغربي

▪ الخط الساخن لقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة: 1-800-949-4232

▪ [nwadactr@uw.edu](mailto:nwadactr@uw.edu)



## الدعم الغذائي

- أماكن بنوك الطعام في ولاية أوريغون: <https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- أين يمكن العثور على وجبات مدرسية في ولاية أوريغون أثناء عمليات الإغلاق بسبب كوفيد-19: <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID-19-Food-Resources.aspx>
- لبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) « اتصل بمكتب إدارة الخدمات البشرية أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إليه للحصول على طلب. ابحث عن المكتب المحلي لديك على <https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx>. يمكنك أيضًا التقديم عبر الإنترنت على <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>. »
- التواصل مع موارد الشيوخ والإعاقة (ADRC) في ولاية أوريغون: <https://www.adrcoforegon.org/consite/index.php>

## الأسئلة، والتعليقات، والاستفسارات

- يمكنك إرسال الأسئلة، والتعليقات، والاستفسارات بشأن هذه الإرشادات أو حول كوفيد-19 والأشخاص ذوي الإعاقة إلى [oregon.masscare@dhsosha.state.or.us](mailto:oregon.masscare@dhsosha.state.or.us).
- يمكنك إرسال التعليقات أو الاستفسارات بشأن سياسات الولاية حول كوفيد-19 الصادرة عن الحاكمة كيت براون إلى الخدمات التأسيسية الكائنة في مكتب الحاكم على رقم 503-378-4582. يمكنك أيضًا استخدام نموذج متاح عبر الإنترنت لإرسالها. انتقل إلى: <https://www.oregon.gov/gov/pages/request-assistance.aspx>.

## الإقرارات

- مع الامتنان لمكتب حاكم ولاية كاليفورنيا لخدمات الطوارئ لتبادل إرشاداتهم.
- تم تقديم معلومات مهمة لهذه الإرشادات من قبل المجلس الاستشاري لإدارة حالات الطوارئ للمعاقين (DEMAC) في ولاية أوريغون. شكرًا لك!