



كوفيد-19 - إرشادات العناية بشخص في المنزل

إذا كنت تعتني بشخص أكثر عرضةً لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب كوفيد-19:

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع له. اطلب الحصول على أدوية إضافية في حالة احتياجك أنت والشخص الذي تعتني به للبقاء في المنزل لفترة طويلة.
- إذا لم تتمكن من الحصول على أدوية إضافية الآن، فقد تتمكن من طلبها عن طريق البريد.
- احرص على أن يكون لديك الأدوية التي تُباع بدون وصفة طبية مثل مخفضات الحمى.
- احرص على أن يكون لديك ما يكفي من المستلزمات الطبية للاستعداد لحالات الطوارئ مثل المناديل الورقية، وضامات الجروح، ومستلزمات سلس البول وغسيل الكلى. وحرصاً أيضاً على وضع خطة احتياطية إذا كنت بحاجة إلى الحصول على المزيد.
- تأكد من أن الشخص الذي ترعاه لديه طعام غير قابل للتلف يستطيع الوصول إليه بسهولة.
- استعن بشخص احتياطي لتقديم العناية والرعاية، إذا مرضت. وابقَ على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. إذ قد تحتاج إلى طلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة والجيران والعاملين في مجال الصحة المجتمعية، وما إلي ذلك.
- أنشئ قائمة جهات اتصال للطوارئ.
- استخدم أقمعة وقفازات مخصصة للاستخدام مرة واحدة إذا الشخص الذي تعتني به مريضاً. (انظر مزيد من المعلومات تحت عنوان "المراقبة").

أخذ الاحتياطات اللازمة



- احرص على نظافة بيئة الرعاية. وحرصاً على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح كثيرة الملامسة بشكل متكرر (على سبيل المثال، الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والمرحاض، والحنفيات، والأحواض، والهواتف الخلوية). انظر [أدوات التعقيم والمطهرات المسجلة لدى وكالة حماية البيئة التي تقضي على فيروس كوفيد-19](#).
- تجنب لمس الأسطح كثيرة الملامسة في الأماكن العامة قدر الإمكان. وتتضمن بعض الأمثلة أزرار المصعد، ومقابض الأبواب، والدرابزين، والمصافحة.
- ارتدِ غطاءً للوجه مصنوعاً من القماش أو الورق أو مُخصَّصاً للاستخدام مرة واحدة.
- اغسل يديك بالماء والصابون كثيراً لمدة 20 ثانية على الأقل.



• إذا كنت لا تستطيع استخدام الماء والصابون، فاستخدم معقماً لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%.

• لا تلمس وجهك.



• تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس بالمنديل أو العطس في ثنية الكوع. إذا كنت تستخدم منديلاً، فتخلص من المنديل برميته في سلة المهملات واغسل يديك على الفور.

• فُكر في الحصول على الطعام والمستلزمات باستخدام الشبكات الاجتماعية والتجارية. فُكر في طرق لإحضار الطعام إلى المنزل من خلال الشبكات العائلية أو الاجتماعية أو التجارية.



المراقبة

• انتبه جيداً لأعراض كوفيد-19 المحتملة، مثل:



ضيق التنفس.



السعال



الحمى

إذا كنت تشعر بأنك تعاني من أعراض، فاتصل بطبيبك.

• إذا ظهرت عليك أو على الشخص الذي تعتني به علامات التحذير الطارئة لفيروس كوفيد-19، فاطلب المساعدة الطبية على الفور. في الأشخاص البالغين، علامات التحذير الطارئة هي:



- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس.
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك جديد أو عدم القدرة على النهوض.
- زرقان الشفاه أو الوجه

لا تتضمن هذه القائمة جميع العلامات. يُرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الطبية المتابع لك عن أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

إذا كان الشخص الذي تعتني به مصاباً بعدوى بالجهاز التنفسي

• إذا كان الشخص الذي ترعاه يعاني من أعراض، فاتبع الاحتياطات الموصى بها من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).

• يجب أن ترتدي أنت والشخص الذي ترعاه أقنعة للوجه.

• تأكد من أن المكان الذي تقدم فيه الرعاية به تدفق هواء جيد، مثل:

- مكيف هواء.
- نافذة مفتوحة إذا سمح الطقس بذلك.

- ابقَ بعيداً عن الشخص الذي ترعاه بقدر ما تستطيع وما زلت تقدم الرعاية له.
 - قلل من نقل الأشياء بينك وبين الشخص الذي ترعاه. قدّم صينية الطعام بدلاً من تسليمه باليد وجمع العناصر المنفصلة.
 - أعط الشخص الذي ترعاه مقياس الحرارة، بدلاً من وضعه في فمه.
 - عند التحدث إلى الشخص الذي ترعاه، قف على بُعد مسافة ستة أقدام.
- خلال فترة المرض، احرص على بقاء الشخص الذي ترعاه في غرفة نوم واحدة إذا أمكن ذلك. وخصص أيضاً حماماً لاستخدامه فقط، إذا كنت قادراً على توفير ذلك.
- احرص على ارتداء قفازات مخصصة للاستخدام مرة واحدة للتنظيف والتطهير.
- عند تنظيف غرفة الشخص الذي ترعاه ، تأكد من تطهير جميع الأسطح وفركها قبل السماح لأفراد الأسرة الآخرين باستخدام الغرفة مرةً أخرى.

ابقوا على اطلاع

[مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#)

[هيئة صحة أوريغون \(OHA\)](#)

لمعرفة المزيد من المعلومات، انتقل إلى www.healthoregon/coronavirus أو اتصل على الرقم [211](#).

شكراً لولاية واشنطن للسماح لنا باقتباس توجيهاتهم وإرشاداتهم.

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد 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