

# البقاء على تواصل أثناء التباعد الجسدي



التباعد الجسدي يعني إبقاء مسافة ستة أقدام بيننا وبين الآخرين عندما نغادر منازلنا. نحن نطلق على هذا أيضاً اسم "التباعد الاجتماعي". يساعد التباعد على إبطاء انتشار فيروس كوفيد-19 ويحمي صحتنا ومجتمعنا. ومع ذلك، يمكن أن يجعلنا نشعر بالوحدة. إذا كنت تشعر بالوحدة الآن، فأنت لست وحدك! ولكن هل تعلم أن الوحدة يمكن أن تؤثر على صحتك؟



## الوحدة وصحتك

الشعور بالوحدة يمكن أن يساهم في الإصابة بالحالات الصحية مثل:

- مرض السكري
- التهاب المفاصل
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية

يمكن أن يسبب الشعور بالوحدة حالات صحية أخرى مثل:

- الاكتئاب
- القلق
- ضعف جهاز المناعة
- زيادة الالتهاب.

البقاء على تواصل مع أحبائنا يمكن أن يساعدنا في الحفاظ على صحتنا. من المهم جداً وضع خطة للبقاء بصحة جيدة أثناء التباعد الجسدي.



## وضع خطة والتواصل

### إعداد قائمة

بإمكان العائلة والأصدقاء والجيران مساعدتك في وضع خطة للبقاء آمناً وصحياً ومتصلاً اجتماعياً.

يمكن أن تتضمن خطتك الأشخاص ومعلومات الاتصال بهم. سيساعدك هذا على التواصل مع أحد أحبائك أو الحصول على مساعدة بشأن الطعام والأدوية والأدوات المنزلية الأخرى.

### دعم بعضنا البعض

من المهم خلال الأوقات العصيبة أن ندعم بعضنا البعض.

إليك بعض الطرق للبقاء على اتصال أثناء الابتعاد الجسدي:

- تجربة مكالمات الفيديو: إن أمكن، جرّب خدمات مكالمات الفيديو مثل Skype، أو FaceTime، أو WhatsApp.
- تجربة المراسلة النصية: يمكنك التواصل مع الأشخاص بشكل فردي. يمكنك أيضاً إنشاء محادثة جماعية لمناقشة الأمور معاً.
- الاتصال بهم هاتفياً: احرص على إجراء المكالمات الهاتفية كجزء منتظم من علاقاتك.
- كتابة رسالة: أرسل رسائل أو رسائل إلكترونية لمشاركة مشاعرك. دع الآخرون يعرفون أنك تفكر فيهم.

### تحديد الموارد المتاحة في مجتمعك



- يمكن أن تساعدك قائمة الموارد المجتمعية في الحصول على المعلومات وخدمات الرعاية الصحية والدعم والموارد. إليك بعض الأماكن التي يمكنك العثور فيها على موارد في مجتمعك:
- قد يكون لمنطقتك موقع إلكتروني أو صفحة على مواقع وسائل التواصل الاجتماعي يمكنك الانضمام إليها. سيساعدك ذلك على البقاء على اتصال مع الجيران والاطلاع على آخر المعلومات والموارد.
  - قامت رابطة موارد المسنين وذوي الإعاقة في أوريغون ( Aging and Disability Resource Connection of Oregon, ADRC ) بتدريب الموظفين. يمكنهم المساعدة في تقييم احتياجاتك وتوصيلك بالموارد المحلية. تفضل بزيارة [www.adrcforegon.org](http://www.adrcforegon.org) أو اتصل على الرقم (673-2372) 1-855-ORE-ADRC.
  - توفر منظمة 2-1-1 معلومات محدثة حول كوفيد-19 والموارد المحلية. اتصل على الرقم 2-1-1، أو تفضل بزيارة [www.211info.org](http://www.211info.org).
  - خط كبار السن الوحيدين (Senior Loneliness Line) (800-282-7035) هو خدمة على مستوى الولاية متاحة لأي شخص بالغ يعيش وحده أو يعاني من العزلة أو الاكتئاب أو القلق. يمكن للمتصلين التحدث مع مستشار مدرب. المكالمات سرية تفضل بزيارة [www.SeniorLonelinessLine.org](http://www.SeniorLonelinessLine.org).

### حول كوفيد-19

- تم اكتشاف أول شخص مصاب بفيروس كوفيد-19 لأول مرة في ديسمبر 2019. ويشعر خبراء الصحة بالقلق لأننا لا نعرف الكثير عن هذا الفيروس الجديد. لكننا نعرف بعض الأشياء التي يمكن أن تساعدنا في البقاء بأمان.
- فيروس كوفيد-19 يمكن أن ينتشر من خلال:

- لمس جسم أو سطح ملوث بالفيروس، ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين.
- الرذاذ الناتج عن السعال والعطس الاحتكاك الشخصي الوثيق، مثل الملامسة أو المصافحة.

في ما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها إبطاء انتشار كوفيد-19 وحماية نفسك:

- احرص على السعال أو العطس في ثنية الكوع أو منديل. إذا كنت تستخدم منديلاً، فتخلص منه فوراً بعد السعال أو العطس.
- احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها كثيراً.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- تجنب مخالطة المرضى. ابقَ في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض.

يمكنك العثور على أحدث المعلومات حول كوفيد-19 على صفحة هيئة الصحة بولاية أوريغون الخاصة بكوفيد-19 من خلال <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19> كما يمكن العثور على موارد إضافية من خلال <https://www.safestrongoregon.org/>