



## تجهيز أسرتك لمواجهة الجائحة

حالات الإصابة بمرض كوفيد-19 أخذت في الارتفاع في العديد من الولايات. في حين يجب على الجميع اتخاذ خطوات لوقف انتشار المرض، فإن وضع خطة لما يجب فعله إذا مرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك قد يساعد في تقليل القلق والتوتر من الاستجابة لما سيأتي بعد ذلك.

### منع انتشار الفيروس

#### يجب على الجميع اتباع خطوات الوقاية التالية.

- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا كنت لا تستطيع استخدام الماء والصابون، فاستخدم معقم لليدين (يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%).
- 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.
- عدم لمس الوجه.
- 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. قد يساعد غطاء الوجه في وقف انتشار الفيروس مع زيادة عدد الأشخاص الذين يخرجون إلى الخارج.
- البقاء على مقربة من المنزل. تجنب الرحلات الليلية. وتقليل السفر غير الضروري، بما في ذلك الرحلات النهارية الترفيهية إلى أماكن خارج المنطقة التي تعيش فيه. ويجب أن تسلك أقصر مسار ممكن للحصول على الخدمات الأساسية. وخطط للقيام بالمهام الأساسية خلال ساعات عندما يكون هناك عدد أقل من الأشخاص.
- إذا كنت تشعر بالمرض، فابق في المنزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك واتبع إرشاداته.
- إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بمضاعفات شديدة (أكبر من 65 عاماً أو تعاني من حالات طبية)، فيجب عليك البقاء في المنزل، حتى إذا كنت تشعر بصحة جيدة.
- كن قدوة لأطفالك. ووضّح لهم كيفية الحد من انتشار الفيروسات والجراثيم.

## تجهيز أفراد أسرتك

ستساعدك قائمة التحقق هذه في جمع المعلومات والموارد التي قد تحتاجها في حالة الجائحة.

### المعلومات

اجمع المعلومات الصحية المهمة. ويمكنك وضع نسخ ورقية من كل هذه المعلومات في مجلد والتأكد من أن كل فرد في أسرتك يعرف مكان حفظها.

- دَوِّن في مكان واحد اسم ورقم هاتف مقدمي الرعاية الصحية لكل شخص في أسرتك.
- دَوِّن أي حالات طبية أو حساسية لكل فرد من أفراد الأسرة.
- دَوِّن المعلومات الخاصة بأي وصفات طبية يأخذها أفراد الأسرة: اسم الدواء والجرعة ومقدم الرعاية الصحية الذي وصفها.
- اصنع نسخًا من بطاقات التأمين الصحي لكل فرد من أفراد أسرتك.
- إذا تعذر عليك الوصول إلى آلة نسخ أو ماسح ضوئي، ففكر في طرق أخرى للاحتفاظ بالنسخ، مثل إرسال صورة بالبريد الإلكتروني إلى نفسك أو حفظ صور بطاقتك في محرك أقراص احتياطيًا أو استخدام تطبيق ماسح ضوئي على هاتف ذكي.
- تحدث مع أفراد أسرتك وأي شخص آخر تكون مسؤولاً عنه بشأن ما يجب فعله إذا مرض شخص ما. وتأكد من أن كل فرد من أفراد أسرتك على علم بخطتك.

ماذا ستفعل إذا مرضت؟

- أصدرت هيئة صحة أوريغون منشورًا حول ما يمكن توقعه إذا تم تشخيص إصابتك بمرض كوفيد-19.
- وجهت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها نصائح حول ما يجب فعله إذا كنت مريضًا.
- ما الذي تحتاجه للعناية بشخص مريض في منزلك؟
- أصدرت هيئة صحة أوريغون إرشادات حول العناية بشخص في المنزل.
- وجهت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها نصائح حول العناية بشخص مريض في المنزل.
- مَنْ الذي سيعتني بأي أطفال في المنزل إذا كان مقدم الرعاية الأساسي مريضًا؟ وهل يمكن إخضاع الأطفال للحجر الصحي معه إذا لزم الأمر؟
- مَنْ الذي سيعتني بالأطفال إذا تم إغلاق المدرسة أو الحضانة؟
- مَنْ الذي سيعتني بأي حيوانات أليفة في المنزل إذا لزم الأمر؟
- مَنْ الذي سيدعم الأشخاص الذين تقدم لهم الرعاية إذا كنت مريضًا، مثل أحد الوالدين كبار السن أو أحد أفراد الأسرة من ذوي الإعاقة؟
- قد تكون رابطة موارد المسنين وذوي الإعاقة في أوريغون ( Aging and Disability Resource Connection of Oregon, ADRC ) قادرة على توفير معلومات لمساعدتك: <http://www.adrcforegon.org/> أو اتصل على الرقم 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)

□ للاستعداد العام، يجب الاتفاق على نقطة اتصال حيث يمكن لجميع أفراد الأسرة التواصل معها إذا تم فصلك أثناء أي حالة طارئة حيث قد لا يكون المنزل هو الخيار الأفضل.

## الموارد

أثناء الجائحة، قد تحتاج إلى البقاء في المنزل لفترة طويلة من الزمن. وقد اعتاد الناس في ولاية أوريغون على "الاستعداد لمدة أسبوعين" لمواجهة الكوارث - تحقق من مجموعة أدوات الطوارئ لديك للتأكد من أن لديك هذه الأشياء.

### المواد الغذائية والأطعمة غير القابلة للتلف

- اللحوم والفواكه والخضروات والشوربات المعلبة الجاهزة للأكل
- ألواح البروتين أو الفاكهة
- الحبوب الجافة أو الجرانولا
- زبدة الفول السوداني أو المكسرات
- الفواكه المجففة
- المقرمشات
- العصائر المعلبة
- الأطعمة المريحة، ومنها البسكويت والحلوى والقهوة الفورية وأكياس الشاي
- المياه المعبأة (جالون واحد للفرد يوميًا)
- الأطعمة المناسبة للأشخاص الذين يعانون من قيود غذائية، إذا لزم الأمر
- أغذية الأطفال وحليب الأطفال المعلب أو المعبأ في برطمانات، إذا لزم الأمر
- أطعمة الحيوانات الأليفة

### المستلزمات الطبية والصحية ولوازم الطوارئ

- أدوية الوصفات الطبية
- اللوازم الطبية الموصوفة طبيًا مثل أجهزة قياس الجلوكوز وضغط الدم
- الصابون والماء، أو معقم لليدين (يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%)
- أدوية الحمى مثل أسيتامينوفين أو إيبوبروفين
- مقياس حرارة
- الأدوية المضادة للإسهال
- فيتامينات، شراب للسعال، أقراص استحلاب للحلق
- سوائل أو مكملات مشروبات معززة بالكهارل
- مصباح يدوي
- بطاريات

- شاحن الهاتف المحمول أو شاحن بطارية احتياطي
- راديو محمول
- فتاحة علب يدوية
- أكياس قمامة
- مناديل، وورق تواليت، وحفاضات، ومعجون أسنان، ومستلزمات نسائية، ومستلزمات صحية أخرى حسب الحاجة
- وسائل الترفيه مثل الألعاب والحرف اليدوية والكتب والأفلام
- عناصر الراحة، مثل الألعاب والبطانيات للأطفال الصغار
- لوازم لذوي الاحتياجات الخاصة - كبار السن أو المعوقين
- أموال نقدية إضافية

**إمكانية الوصول:** بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة صحة أوريغون مستندات بتنسيقات بديلة مثل اللغات الأخرى أو المطبوعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل أو التنسيق الذي تفضله. يُرجى الاتصال بـ Mavel Morales على الرقم 1-844-882-7889، الهاتف النصي 711، أو عبر البريد الإلكتروني [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).