

إرشادات للأسر والعائلات الكبيرة التي تعيش في نفس المنزل

يوضح هذا المستند كيفية:

- حماية أفراد العائلة عند مغادرة المنزل لقضاء بعض المهمات
- حماية أفراد العائلة المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد
- حماية الأطفال والآخرين من الإصابة بالمرض
- رعاية أحد أفراد العائلة المريض
- عزل أحد أفراد العائلة المريض
- تناول وجبات الطعام معًا وتقديم الطعام لأحد أفراد العائلة المريض

قد يكون كبار السن والأشخاص في أي عمر الذين يعانون من حالات طبية كأمثلة خطيرة أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض شديدة بسبب مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19). إذا كان منزل العائلة به أشخاص من هذه الفئات، فيجب أن يتصرف جميع أفراد العائلة كما لو كانوا هم أنفسهم أكثر عرضة للخطر. قد يكون هذا صعبًا إذا كانت المساحة محدودة للعائلات الكبيرة التي تعيش معًا. قد تساعدك المعلومات التالية على حماية الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة في منزلك.

كيفية حماية أفراد العائلة عند مغادرة المنزل للضرورة

لا تغادر المنزل إلا إذا كان ذلك ضروريًا للغاية!

فعلى سبيل المثال، لا تغادر المنزل إلا إذا كان عليك الذهاب إلى العمل، أو متجر البقالة، أو الصيدلية، أو من أجل المواعيد الطبية التي لا يمكن تأخيرها (مثل الرضع أو الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية خطيرة). اختر فردًا أو اثنين من أفراد العائلة غير المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب كوفيد-19 للقيام بالمهام المطلوبة. إذا كان يجب عليك مغادرة المنزل، فاتباع النصائح التسعة التالية:

1. تجنب الأماكن المزدحمة، بما في ذلك التجمعات الاجتماعية من أي حجم.
2. ابقَ على بُعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين.
3. اغسل يديك كثيرًا.
4. لا تلمس الأسطح كثيرة الملامسة في الأماكن العامة، مثل أزرار المصاعد والدرازين.
5. لا تستخدم وسائل النقل العام، مثل القطار أو الحافلة، إن أمكن. إذا كان يجب عليك استخدام وسائل النقل العام،
« احرص على وجود مسافة 6 أقدام بينك وبين الركاب الآخرين قدر الإمكان.
« تجنب لمس الأسطح كثيرة الملامسة مثل الدرازين.
« اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين في أسرع وقت ممكن بعد مغادرة وسائل النقل العام.
6. لا تركب في سيارة مع أفراد من أسر مختلفة.
7. ارتدِ غطاء للوجه من القماش للمساعدة على إبطاء انتشار كوفيد-19.

« يمكن استخدام أغطية الوجه القماشية المصنوعة من أدوات منزلية أو المصنوعة في المنزل من مواد شائعة بتكلفة منخفضة كإجراء إضافي طوعي لحماية الصحة العامة. تتوفر معلومات حول استخدام أغطية الوجه القماشية على الموقع

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html



8. اغسل يديك فور عودتك إلى المنزل.

9. احرص على اتباع تدابير التباعد الجسدي بينك وبين أولئك الأكثر عرضة لخطر الإصابة في منزلك.

فعلى سبيل المثال، تجنب المعانقة أو التقبيل أو مشاركة الطعام أو المشروبات.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول قضاء المهام الأساسية على

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html

كيفية حماية أفراد العائلة المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد



قد يكون كبار السن، في سن 65 عامًا فما فوق، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة خطيرة أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض شديدة بسبب كوفيد-19. إذا كان منزل العائلة به أشخاص من هذه الفئات، فيجب أن يتصرف جميع أفراد العائلة كما لو كانوا هم أنفسهم أكثر عرضة للخطر.

في ما يلي سبع طرق لحماية أفراد عائلتك.

1. ابقَ في المنزل قدر الإمكان.

2. اغسل يديك كثيرًا، خاصةً بعد أن تكون في مكان عام أو بعد إزالة المخاط من أنفك أو السعال أو العطس. يمكن العثور على معلومات حول وقت وكيفية غسل اليدين من خلال: www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.

3. استخدم معقم لليدين يحتوي على 60% على الأقل من الكحول إذا لم يتوفر الماء والصابون.

« ضع كمية صغيرة في راحة يدك وافرك يديك معًا، مع تغطية جميع أجزاء يدك وأصابعك وأظفارك حتى تشعر بالجفاف.

4. تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك غير المغسولتين.

5. غطِّ فمك عند السعال والعطس.

« إذا كنت تسعل أو تعطس، فاحرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل أو استخدم الجزء الداخلي من مرفقك.

« تخلص من المناديل الورقية المستعملة في صندوق القمامة.

« اغسل يديك على الفور.

6. احرص على تنظيف منزلك وتطهيره.

« ارتدِ قفازات للاستخدام لمرة واحدة، إذا كانت متوفرة.

« نظِّف الأسطح كثيرة الملامسة يوميًا بالماء والصابون أو المنظفات الأخرى. وهي تشتمل على المناضد، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومناضد المطبخ، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، ودورات المياه، والصنابير والأحواض.

« استخدم بعد ذلك مطهرًا مسجلًا لدى وكالة حماية البيئة والذي يكون مناسبًا للأسطح. اتبع الإرشادات الموجودة على الملصق للاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف. المطهرات هي مواد كيميائية تقتل الجراثيم الموجودة على الأسطح.

المطهرات المسجلة لدى وكالة حماية البيئة متوفرة هنا:

www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

يمكن العثور على المزيد حول التنظيف والتطهير هنا:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. لا تستقبل أي زوار في المنزل إلا إذا كانت هناك ضرورة لذلك.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات على

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

كيفية حماية الأطفال والآخريين من الإصابة بالمرض

يجب على كبار السن، في سن 65 عامًا فما فوق، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية خطيرة تجنب رعاية الأطفال في منازلهم، إذا أمكن. إذا كان يجب على الأشخاص المعرضين لخطر أعلى رعاية الأطفال في المنزل، فيجب ألا يكون الأطفال تحت رعايتهم على اتصال بأفراد خارج المنزل. اتبع النصائح الخمس التالية للمساعدة في حماية الأطفال والآخريين من الإصابة بالمرض.

1. **تعليم الأطفال نفس الأشياء التي يجب على الجميع القيام بها للحفاظ على صحتهم.** يمكن للأطفال والأشخاص الآخريين نشر الفيروس حتى لو لم تظهر عليهم أي أعراض. تعرّف على المزيد من خلال www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html

2. **عدم السماح للأطفال باللعب مع أطفال آخريين من خارج المنزل.**

3. **تعليم الأطفال الذين يلعبون في الخارج بأن يبقوا على بُعد مسافة 6 أقدام من أي شخص ليس من أفراد العائلة.**

4. **مساعدة الأطفال على البقاء على تواصل مع أصدقائهم من خلال الدردشات المرئية والمكالمات الهاتفية.**

5. **تعليم الأطفال كيفية غسل أيديهم.** يجب الشرح للأطفال أن غسل اليدين يمكن أن يحافظ على صحتهم ويمنع انتشار الفيروس إلى الآخريين.



« **بلل** يديك بماء جارٍ ونظيف (دافئ أو بارد)، وأغلق الصنبور، ثم استخدم الصابون.

« **أزغ** الصابون على يديك عن طريق فرك الصابون بين يديك. وأزغ الصابون على ظهر يديك، وبين أصابعك، وتحت أطرافك.

« **افرك** يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.

« **اشطف** يديك جيدًا تحت الماء الجاري النظيف.

« **جفف** يديك باستخدام منشفة نظيفة أو مجفف هواء.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول رعاية الأطفال على www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html

كيفية رعاية أحد أفراد العائلة المريض

معظم الأشخاص الذين يصابون بالمرض بسبب كوفيد-19 سيعانون من مرض خفيف فقط ويجب أن يبقوا في المنزل للتعافي. يمكن أن تساعد الرعاية في المنزل في وقف انتشار كوفيد-19 والمساعدة في حماية الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض خطير بسبب كوفيد-19. إذا كنت تعتني بشخص مريض في المنزل، فاتباع النصائح الستة التالية:



1. **اجعل الشخص يقيم في غرفة واحدة، بعيدًا عن الآخريين، بما في ذلك نفسك، قدر الإمكان.**

2. **اطلب منه استخدام حمام منفصل، إن أمكن.**

3. **راقب علامات التحذير الطارئة واطلب العناية الطبية فورًا إذا كان يعاني من أي مما يلي:**

« صعوبة التنفس

« ألم أو ضغط مستمر في الصدر

« الارتباك أو عدم القدرة على النهوض

« زرقان الشفاه أو الوجه

« أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق

4. احرص على أن يقوم الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 بما يلي:

« تناول الكثير من السوائل ليبقى رطبًا
« الاستراحة في المنزل
« استخدام أدوية بدون وصفة طبية للمساعدة في علاج الأعراض (بعد التحدث إلى طبيبه المعالج)
بالنسبة لمعظم الأشخاص، تستمر الأعراض بضعة أيام ويتحسنون بعد أسبوع.

5. احتفظ برقم هاتف طبيبه المعالج، واتصل بطبيبه إذا اشتد المرض على الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19.

إذا كانت اللغة الإنجليزية هي لغتك الثانية، فيجب أن يعرف أحد أفراد الأسرة كيفية طلب مترجم.

6. اتصل على الرقم 911 في الحالات الطبية الطارئة. أخبر عامل هاتف 911 أن المريض مصاب بفيروس كوفيد-19 أو يشتبه بإصابته بالفيروس.

إذا كانت اللغة الإنجليزية هي لغتك الثانية، فيجب أن يعرف أحد أفراد الأسرة كيفية طلب مترجم.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول رعاية شخص مريض على

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html



كيفية عزل أحد أفراد العائلة المريض عندما تكون مساحة المنزل محدودة

إذا لم تتمكن من توفير غرفة وحمّام منفصلين للشخص المصاب بفيروس كوفيد-19، فحاول فصله عن أفراد الأسرة الآخرين. حاول إنشاء مساحة عزل مناسب داخل منزلك لحماية الجميع، وخاصةً أولئك المعرضين لخطر أكبر (أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا والذين يعانون من حالات طبية).
اتبع النصائح العشر التالية عند عزل أحد أفراد الأسرة المريض:

1. احرص على وجود مسافة 6 أقدام بين الشخص المريض وأفراد الأسرة الآخرين.

2. قم بتغطية الفم عند السعال والعطس؛ وغسل اليدين كثيرًا؛ وعدم لمس العينين والأنف والفم.

3. اطلب من الشخص المريض في العائلة ارتداء غطاء من القماش عندما يكون بالقرب من أشخاص آخرين في المنزل وخارجها (بما في ذلك قبل دخول عيادة الطبيب).

يمكن أن يكون غطاء وجه القماش وشاحًا. ولكن لا يجب استخدامه مع الأطفال دون سن الثانية، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو أي شخص لا يستطيع إزالة الغطاء بدون مساعدة. يمكنك العثور على المزيد حول أغطية الوجه القماشية على

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

4. أفضل الأشخاص الأكثر عرضة للخطر عن أي شخص مريض.

5. خصص شخص واحد فقط في الأسرة للاعتناء بالشخص المريض.

يجب أن يكون مقدم الرعاية هذا شخصًا غير معرض لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.

« يجب على مقدم الرعاية تنظيف المكان الذي كان فيه الشخص المريض، وكذلك الفراش والغسيل.

« يجب على مقدم الرعاية تقليل مخالطة أشخاص آخرين في المنزل، وخاصةً أولئك الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

« احرص على تخصيص مقدم رعاية للشخص المريض ومقدم رعاية مختلف لأفراد الأسرة الآخرين الذين يحتاجون إلى المساعدة في التنظيف أو الاستحمام أو المهام اليومية الأخرى.

6. نظّف وطهّر الأسطح ومقابض الأبواب والأسطح الأخرى كثيرة الملامسة باستخدام المطهرات المسجلة لدى وكالة حماية البيئة يوميًا. يمكنك العثور على

قائمة المطهرات هنا:

www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2



7. حدّ من الزوّار إلى المنزل إلا من هم بحاجة إلى التواجد في المنزل.

8. لا تشارك المتعلقات الشخصية مثل الهواتف أو الأطباق أو الفراش أو الألعاب.

9. حاول القيام بما يلي إذا كنت بحاجة إلى مشاركة غرفة نوم مع شخص مريض:

« احرص على تدفق الهواء داخل الغرفة بشكل جيد. افتح نافذة الغرفة وشغل مروحة لتجديد الهواء داخل الغرفة.

« افصل بين الأسرة بمسافة 6 أقدام على الأقل، إن أمكن.

« النوم بوضعية الرأس نحو القدمين.

« تركيب ستارة أو وضع حاجزًا ماديًا آخر لفصل سرير الشخص المريض عن الأسرة الأخرى. فعلى سبيل المثال، يمكنك استخدام ستارة حمام، أو مقسم ساتر، أو لوحة ملصقات كبيرة من الورق المقوى، أو لحاف، أو مفرش سرير كبير.

10. احرص على أن يبقى الشخص المريض نظيفًا وقم بتطهير الأسطح كثيرة الملامسة في حمام مشترك.

إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فيجب على الآخرين الذين يشتركون في الحمام الانتظار لأطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام قبل الدخول إليه لتنظيف الحمام وتطهيره أو استخدامه. احرص على تدفق الهواء داخل الغرفة بشكل جيد. افتح نافذة الغرفة وشغل مروحة (إن أمكن) لتجديد الهواء داخل الغرفة.

كيفية تناول وجبات الطعام معًا وتقديم الطعام لأحد أفراد العائلة المريض

إذا كان ذلك ممكنًا، خصص طبقًا للشخص المريض في الأسرة لتناول الطعام في المنطقة المنفصلة التي يقيم فيها، فيجب عليه البقاء على بُعد 6 أقدام على الأقل من أفراد الأسرة الآخرين أثناء تناول وجبات الطعام. أو، يجب أن يتناول طعامه في وقت مختلف عن باقي أفراد الأسرة. اتبع أيضًا النصائح السبعة التالية:

1. لا تساعد في إعداد الطعام إذا كنت مريضًا.

2. اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل تناول الطعام.

وهذا ينطبق على كل فرد في الأسرة!

3. استخدم أدوات نظيفة عند وضع الطعام على طبق كل فرد من أفراد الأسرة.

4. لا تأكل من نفس الأطباق أو تستخدم الأواني نفسها التي يستخدمها شخص آخر في الأسرة.

5. ارتد القفازات عند التعامل مع الأطباق، وأكواب الشرب، والأواني (أدوات خدمة الطعام)، إن أمكن.

أيضًا، اغسل هذه الأدوات غير المستهلكة بالماء الساخن والصابون أو

في غسالة أطباق بعد استخدامها.

6. اطلب من شخص واحد فقط إحضار الطعام إلى المريض وتنظيف أدوات خدمة الطعام

للمريض. يجب أن يكون هذا شخصًا غير معرض لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.

7. اغسل يديك بعد التعامل مع أدوات خدمة الطعام المستخدمة.

