

## فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19): إرشادات لمُقدّمي الرعاية

### الخطة

إذا كنت تعتني بشخص مُعرّض لخطر أعلى للمرض الشديد بسبب كوفيد-19، فيجب عليك:

- الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص به لطلب الحصول على كمية إضافية من الأدوية الضرورية؛ كي تكون في متناولك في حالة احتياجك أنت وأحبائك إلى البقاء في المنزل لفترة طويلة.
- إذا لم تتمكن من الحصول على أدوية إضافية، مراعاة استخدام طلب الأدوية عبر البريد.
- التأكد من حصولك على الأدوية والمستلزمات الطبية التي لا تستلزم وصفة طبية (المناديل وغيرها) لعلاج الحمى والأعراض الأخرى.
- التأكد من حصولك على ما يكفي من المستلزمات الطبية (الأكسجين، وعلاج سلس البول، وغسيل الكلى، والعناية بالجروح) ووضع خطة احتياطية للحصول على المزيد.
- التأكد من وجود مواد غذائية غير قابلة للتلف في متناول من تحبهم.
- تحديد الأشخاص الذين يمكنهم رعاية من تحبهم إذا أصبت بالمرض. وكن على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. وقد تحتاج إلى طلب المساعدة من أصدقائك، وأسرتك، وجيرانك، والعاملين في المجال الصحي في المجتمعات المحلية، وما إلى ذلك.
- إنشاء قائمة جهات اتصال لحالات الطوارئ.
- الحصول على أقنعة وجه وقفازات يمكن التخلص منها لاستخدامها إذا مرض الشخص المقرب لك. (يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات أسفل قسم "المراقبة").

### اتخذ التدابير الوقائية

- احرص على نظافة بيئة الرعاية. نظّف وطهّر الأشياء والأسطح التي تتعرض للمس باستمرار (مثل الطاولة، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والمراحيض، والحنفيات، والأحواض، والهواتف المحمولة). اطلع على المطهرات المُسجّلة لدى وكالة حماية البيئة (EPA, Environmental Protection Agency) التي تقتل فيروس كوفيد-19.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً بعد تنظيف أنفك، أو السعال، أو العطس، أو التواجد في مكان عام.
- في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقمًا لليدين يحتوي على الكحول بتركيز 60% على الأقل.
- تجنّب لمس وجهك، وأنفك، وعينيّك.
- تجنّب لمس الأسطح الملموسة كثيرًا في الأماكن العامة، مثل أزرار المصاعد، ومقابض الأبواب، والدرازين، والمصافحة باليد، وما إلى ذلك قدر الإمكان. واستخدم منديلًا أو كم القميص لتغطية يدك أو إصبعك إذا اضطررت إلى لمس أي شيء.
- في حالة الحاجة إلى مزيد من الطعام، فكّر في طرق لإحضار الطعام إلى المنزل؛ سواء عن طريق أسرتك، أو الشبكات الاجتماعية أو التجارية.

## المراقبة

- انتبه إلى أعراض كوفيد-19 المحتملة، التي تشمل الحمى، والسعال، وضيق في التنفس. وفي حالة الشعور بتطور الأعراض، اتصل بطبيبك.
  - إذا ظهر على الشخص الذي ترعاه علامات تحذير الطوارئ التي تدل على الإصابة بفيروس كوفيد-19، فالتمس الرعاية الطبية فورًا. تتضمن علامات تحذير الطوارئ في البالغين ما يلي:
    - صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
    - ألم متواصل أو شعور بالضغط على الصدر
    - اضطراب جديد أو عدم القدرة على الاستيقاظ
    - زرقة في الشفاه أو الوجه
- هذه القائمة ليست شاملة. يُرجى استشارة مُقدّم الرعاية الطبية الخاص بك فيما يخص أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق).

## إذا كان الشخص الذي تهتم به يعاني من عدوى الجهاز التنفسي

- إذا ظهرت أعراض على الشخص الذي تهتم به، فاتخذ التدابير الوقائية التي توصي بها مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC, Center for Disease Control) لأفراد المنزل، والشركاء الحميميين، ومُقدّمِي الرعاية في أي مكان غير أماكن الرعاية الصحية يوجد به مريض ظهرت عليه أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 وثبتت إصابته معمليًا أو مريض في مرحلة الفحص.
- يجب عليك وعلى الشخص الذي تهتم به ارتداء قناع وجه. وفي حالة عدم توفر أكثر من قناع واحد، فأعطه للشخص الذي تهتم به.
- احرص على تدفق الهواء بصورة جيدة في مكان الرعاية، وذلك عن طريق وجود مكيف هواء أو نافذة مفتوحة، إذا سمح الطقس بذلك.
- احرص على إبقاء أكبر مسافة ممكنة بينك وبين الشخص الذي تقدم له الرعاية، واستمر في تقديمها.
  - قلّل من نقل الأشياء بينك وبين الشخص الذي ترعاه إلى الحد الأدنى، من خلال تقديمها على صينية طعام بدلاً من تسليمها له وأخذها منه منفردة باليدين.
  - أعطه ترمومتر قياس حرارة في يده بدلاً من وضعه في فمه.
  - عند التحدث إليه، قف على بُعد ست أقدام.
- خلال فترة المرض، وإذا كان ذلك ممكناً، احرص على بقاء الشخص المريض الذي تهتم به في غرفة نوم واحدة بمفرده، وخصّص له حمامًا خاصًا، إن أمكن ذلك.
- عند تنظيف غرفته، احرص على تطهير جميع الأسطح وتنظيفها بالدعك جيدًا قبل أن يستخدمها أي فرد آخر في المنزل.

## إستراتيجيات الحد من الخطر دون معدات الوقاية الشخصية

إن أول خط دفاع عند رعاية شخص مقرب يعاني من عدوى الجهاز التنفسي هو استخدام personal protective equipment (PPE، معدات الوقاية الشخصية) بشكلٍ صحيح، مثل القناع، أو واتي الوجه، أو القفازات، أو المعطف. ومع ذلك، قد لا تتوفر PPE على نطاق واسع. ولاحظ أن الإستراتيجيات التالية لن تحميك بنفس قدر حماية PPE، ويجب ألا تحل محل PPE وسلوكيات مكافحة العدوى الدقيقة.

- إذا لم تتوفر أقنعة، فساعد الشخص الذي تهتم به في تغطية السعال في أثناء تواجدك في الغرفة. فمثلاً اطلب منه تغطية السعال باستخدام منديل رأس، أو ملاية، أو بطانية. هذا لن يُوقِف نشر جزيئات الفيروس المعدية، ولكنه قد يقلل من مسافة انتشارها.
- إذا لم يكن لديك معطفًا واقياً، ففكر في استخدام أكياس قمامة، وأكياس بلاستيكية، ولغافات ساران. باستخدام أكياس القمامة، يمكنك تقطيع فتحات لإدخال رجليك وربطها بإحكام حول خصرك، ثم استخدام كيس قمامة آخر للجزء العلوي من جسمك. واحذر لمس الأثاث، أو الأجسام الأخرى في المنزل بملابسك أو الأغذية التي ترتديها بعد التعرض للشخص الذي ترعاه والتعامل معه.
- أحضر ملابساً وأحذية إضافية للتغيير بينها، وضعها في مكان منفصل. وعند مغادرتك مكان الرعاية أو الانتهاء من رعايتك لهذا اليوم، غيّر ملابسك وحذاءك، وارثد الملابس النظيفة والحذاء الآخر، ووضّع الملابس الملوثة في كيس القمامة لغسلها. وإذا أمكن، فارتدِ حذاء في أثناء تقديم الرعاية (لا ترتده في أي مكان آخر) حتى يتحسن الشخص الذي تهتم به. وبمجرد تحسنه، اترك الحذاء في الهواء الطلق لمدة 72 ساعة ثم نظفه بمطهر، بما في ذلك نعل الحذاء قبل استخدامه مرة أخرى.
- عند خلع الملابس الملوثة، مثل المعطف أو معدات الوقاية الأخرى (مثل أكياس القمامة)، اسحبها من الرقبة والأكتاف بلمس الجزء الداخلي فقط. وتخلص من كل الأشياء التي تُستخدم مرة واحدة (مثل القفازات والمعطف) في كيس قمامة وأغلقه بإحكام، واغسل كل الملابس بعد انتهاء نوبة الرعاية.
- في حالة عدم وجود قفازات من اللاتكس أو النتريل، يمكنك استخدام قفازات غسل الصحون. وتخلص منها بعد الاستعمال. واحرص على الإمساك بالأشياء المتسخة دون لمسها بيديك عاريتين، قدر الإمكان. على سبيل المثال، احمل الملايات المتسخة في سلة غسيل. وبعد استخدامها، طهرها واغسلها جيّداً بالماء والصابون. (ملاحظة: لا تضع الملابس أو الأشياء المغسولة في سلة غسيل استُخدمت قبل ذلك لحمل الأشياء الملوثة دون تنظيف السلة وتطهيرها أولاً).
- إذا لم تجد منظفًا مطهرًا، فاستخدم منشفة ورقية مغموسة في كحول أيزوبروبيلي بتركيز 60% أو أكثر لقتل الفيروس. ويمكن استخدام الدعك بالماء الدافئ والصابون بعد التطهير كإجراء وقائي إضافي.
- إذا لم يكن لديك واقٍ للوجه أو معدات حماية العين، فابحث عن نظارات الوقاية التي يمكن شراؤها من متاجر الأدوات، أو نظارات السلامة المستخدمة في المعامل أو أعمال الحديقة، أو حتى نظارات العينين التي لا تعيق الرؤية. فإن الهدف هو الحرص على الرؤية جيّداً مع خلق حاجز بينك وبين الفيروس، وقد يكون ذلك بمثابة تذكير بضرورة عدم لمس عينيك. هذه المعدات لن تحمي عينيك من التعرض للفيروس، ولكنها قد تحد من حجم التعرض.

### معلومات إضافية

تفضل بزيارة [www.doh.wa.gov/coronavirus](http://www.doh.wa.gov/coronavirus) أو [www.coronavirus.wa.gov](http://www.coronavirus.wa.gov) للحصول على مزيد من المعلومات.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيرجى الاتصال بالرقم 1-800-525-0127 والضغط على المفتاح # عند سماع الرسالة. خطوط الهاتف مفتوحة كل يوم من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 10 مساءً. وتتوفر خدمات الترجمة الفورية على الهاتف. يُرجى ذكر لغتك عندما يجيبك شخص على الهاتف. وسيستغرق الأمر دقيقة واحدة حتى يتم توصيلك بالمرجم الفوري. وبالنسبة إلى الأسئلة المتعلقة بصحتك، أو اختبار فيروس كوفيد-19، أو نتائج الاختبارات، يُرجى الاتصال بمُقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.