

## خدمات الصحة العامة (PUBLIC HEALTH SERVICES) مكافحة الأمراض المعدية

### إرشادات لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية للمرضى الذين يعانون من الإصابة المؤكدة/المشتبه فيها بفيروس كورونا المستجد COVID-19 الذين يتلقون الرعاية في المنزل.

#### مراقبة المريض ومساعدته

- تأكد من فهمك لتعليمات مقدم الرعاية الصحية فيما يخص الدواء (أو الأدوية) والرعاية، ومن قدرتك على مساعدة المريض على اتباعها. عليك مساعدة المريض في الحصول على الاحتياجات الأساسية في المنزل، وتقديم الدعم فيما يتعلق بشراء البقالة، ووصفات الأدوية وغير ذلك من الاحتياجات الشخصية.
- راقب أعراض المريض. إذا اشتد المرض على المريض، فاتصل بمقدم رعايته الصحية وأخبره أن المريض يعاني إصابة مؤكدة معملياً بمرض فيروس كورونا المستجد COVID-19. إذا تعرض المريض لحالة طبية طارئة وكنت في حاجة للاتصال بالرقم 911، فأخطر مسؤول الاتصالات أن المريض مصاب بمرض فيروس كورونا المستجد COVID-19، أو أنه قيد التقييم بخصوص ذلك.

#### الوقاية من انتقال العدوى

- ينبغي لأفراد الأسرة البقاء في غرفة أخرى أو الانفصال عن المريض قدر الإمكان. ينبغي لأفراد الأسرة استخدام غرفة نوم وحمام منفصلين كذلك، إن أمكن.
- امتنع عن استقبال الزائرين الذين لا توجد ضرورة ملحة لوجودهم في المنزل.
- قلل من مخالطة الحيوانات الأليفة للمريض، ينبغي لأفراد الأسرة تولى رعاية أي حيوانات أليفة في المنزل. للمزيد من المعلومات، اطلع على الرابط الإلكتروني [COVID-19 and Animals](#)
- تأكد من توفر التهوية الجيدة للأماكن المشتركة في المنزل، سواء عن طريق جهاز تكييف أو نافذة مفتوحة، في الحدود التي يسمح بها الطقس.
- كرر اتباع تعليمات النظافة الصحية لليدين. ينبغي للمريض ومقدم الرعاية الصحية الإكثار من غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدام معقما كحولياً لليدين يحتوي على نسبة 60% إلى 95% على الأقل من الكحول، وغط كل أسطح يديك وأفرجهما معاً حتى تجف. يُعد الماء والصابون هما الخيار الأمثل إذا كانت اليدين يظهر عليهما الاتساخ.
- تجنب ملامسة عينيك، وأنفك، وفمك بيدين غير مغسولتين.
- على المريض ارتداء قناع الوجه عندما يكون في حاجة إلى التواجد بالقرب من أناس آخرين. إذا لم يستطع المريض ارتداء قناع الوجه (مثلاً لأن ذلك يسبب صعوبة التنفس)، يجب عليك، باعتبارك مقدم الرعاية، ارتداء قناع للوجه عند وجودك في الغرفة نفسها مع المريض.
- ارتد قناع وجه وقفازات ذات الاستخدام الواحد عند ملامسة دم المريض، أو غائطه، أو سوائل جسمه، كاللعاب والبصاق والمخاط الأنفي والقيء، والبول، أو عند تعاملك معها.
- تخلص من القفازين بعد استعمالهما، ولا تعد استعمالهما.
- تجنب مشاركة الأغراض المنزلية مع المريض. لا ينبغي أن نتشاركوا الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو أواني الطعام أو المناشف أو أغطية الفراش أو غيرها من الأغراض. بعد استخدام المريض لهذه الأدوات، ينبغي غسلها بعناية (انظر أدناه "اغسل الملابس جيداً").

## التنظيف

- نظف كل الأسطح التي تكثر ملامستها، مثل طاولات المطبخ، وأسطح المناضد، ومقابض الأبواب، وقطع التجهيزات الثابتة بالحمام، ودورات المياه، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، والطاولات المجاورة للفرش؛ كل يوم. عليك كذلك تنظيف أي أسطح قد تتلوث بالدم، أو البراز، أو سوائل الجسم.
  - استخدم بخاخ تنظيف منزليًا أو مناديل مبللة، وفقًا لتعليمات الملصق. تحتوي الملصقات على تعليمات للاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف، بما في ذلك احتياطات عليك اتباعها عند استخدام المنتج، ومنها ارتداء قفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.
  - بادر بالاطلاع على الرابط الإلكتروني <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html> للحصول على مزيد من المعلومات
- اغسل الملابس بعناية.
  - اخلع فورًا الملابس أو أغطية الفراش التي تلوثت بالدم، أو الغائط، أو سوائل الجسم، واغسلها فورًا.
  - ارتدِ القفازات ذات الاستخدام الواحد عند التعامل مع الأغراض الملوثة وأبقِ الأغراض الملوثة بعيدًا عن جسمك. نظف يديك (بالماء والصابون أو بمعقم كحولي لليد) فور خلع قفازيك.
  - اقرأ التعليمات التي تتضمنها ملصقات الغسيل أو الملابس والمطهرات واتبعها. بوجه عام، استخدم منظف الغسيل العادي وفقًا لتعليمات الغسالة والتجفيف تمامًا باستخدام أعلى درجات الحرارة الموصى بها على ملصق الملابس.

## الحجر المنزلي ومراقبة نفسك

- اعزل نفسك في المنزل لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة مع المريض دون اتخاذ احتياطات الوقاية (بداية من الوقت الذي دخل فيه المستشفى أو بدأ فيه العزل المنزلي). يمكنك الخروج للمهام الضرورية (الطعام، والأدوية، والأساسيات) أو لممارسة الرياضة، ولكن يجب الحفاظ على التباعد الاجتماعي (مسافة 6 أقدام على الأقل) عن الآخرين عند الخروج.
- تحقق من درجة حرارتك مرتين في اليوم، وراقب ظهور أعراض مرض فيروس كورونا المستجد COVID-19 (الحمى، والسعال، وآلام الجسم، والتهاب الحلق، وما إلى ذلك). اعزل نفسك عن الآخرين إذا ظهرت عليك أعراض، واتصل بمقدم رعايتك الصحية لإجراء الاختبار إذا كانت لديك حالات قد تؤدي إلى حدوث مضاعفات (مثل مرض السكري، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والربو، وضعف جهاز المناعة) أو إذا كان عمرك يزيد عن 60 عامًا. إذا كنت شابًا وبصحة جيدة، فلا داعي لإجراء الاختبار؛ من المحتمل أنك مصاب بالعدوى، ومعظم الشباب الأصحاء لا يصابون بمضاعفات. راجع تعليمات العزل بالمنزل إذا ظهرت عليك أعراض.
- منقول بتصرف من وثيقة مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC):

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-prevent-spread.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-prevent-spread.html)