

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
توجيه بشأن رعاية الأطفال المصابين بأعراض COVID-19

آخر التحديثات

1/4/21: توجيه مُحدث بشأن الحجر الصحي ومصادر للتعامل مع الضغوط.

11/6/20: مصادر إضافية بشأن التعامل مع الضغوط. معلومات مُحدثة مُتعلقة بإمكانية انتقال العدوى للأطفال بدون ظهور أعراض وتوفير روابط لإرشادات العزل والحجر الصحي.

ماذا يشمل هذا التوجيه

يوفر هذا التوجيه معلومات حول ما يلزم فعله لحماية عائلتك إذا أصيب طفل بـ COVID-19. يوفر التوجيه معلومات عامة ثم يتناول ثلاث مواقف قد تواجهها الأسرة أثناء رعايتهم لطفل مُصاب بـ COVID-19. أقسام الوثيقة هي:

1. خطوات لحماية نفسك والآخرين الموجودين في المنزل من العدوى.
2. كيفية تقديم الرعاية للطفل المُصاب بأعراض خفيفة أو متوسطة.
3. ما الذي يتوجب فعله إذا ظهرت على طفلك أعراض أكثر خطورة وكيفية التعرف على أعراض المرض الخطير والخطوات التي يجب عليك القيام بها.
4. ما الذي يتوجب فعله إذا كان طفلك ذو احتياجات رعاية صحية خاصة والتي إما:
 - تضعهم في مخاطر مرتفعة للإصابة بمرض خطير بسبب COVID-19، أو
 - تزيد من صعوبة تقديم الرعاية لهم.

1. خطوات لحماية نفسك والآخرين من العدوى

مخاطر COVID-19 على الأطفال أقل بكثير من مخاطره على البالغين. يُمكن للأطفال أن يلتقطوا الفيروس تمامًا مثل البالغين ولكن الأطفال أقل عُرضة للإصابة بالمرض الشديد عند إصابتهم به. يعني ذلك أن حماية الآخرين في منزلك من إصابتهم بالمرض أيضًا يُشكل جزءًا هامًا من عملية رعاية الطفل المُصاب بـ COVID-19. كن أكثر حذرًا لتجنب انتشار المرض إذا كان منزلك يتضمن أي شخص يتخطى عمره 65 عامًا، أو أي شخص يعاني من حالة صحية مُزمنة أو إعاقة، أو أي شخص حامل. انظر <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf> لمعلومات عن COVID-19 للأشخاص المصابين بحالات مزمنة و <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> للحمل.

الخطوات الرئيسية لحماية أسرتك هي:

- التركيز على العزل. يجب عزل طفلك في المنزل حتى مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض أو إيجابية نتيجة اختبار له لـ COVID-19 و لمدة يوم آخر على الأقل بعد زوال الحمى (بدون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة) وتحسن أعراضه. يجب على طفلك البقاء في غرفته الخاصة. إذا لم يكن لديه غرفة خاصة، يُمكنك اختيار جزء من المنزل يُمكن فصلهم فيه عن الآخرين.
 - استخدم ستار أو قم بتعليق ملاءة لتشكل حاجزًا بين طفلك وأفراد الأسرة الآخرين الموجودين في المنزل.
- خصص دورة مياه مُنفصلة لطفلك. إذا كان ذلك غير ممكن، تأكد من تطهير دورة المياه بعد كل مرة يستخدمها طفلك. انظر <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> لتعلم المزيد عن كيفية إيقاف انتشار COVID-19 في المنزل.
- إذا كان طفلك أكبر من عامين ولا يعاني من أي مشاكل تنفسية، يتعين عليهم ارتداء قناع طبي في أي وقت يتواجدوا فيه مع الآخرين (بما فيهم أنت).
 - لا يجب على الأطفال تحت عمر 2 سنة ارتداء قناع على الإطلاق.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
توجيه بشأن رعاية الأطفال المصابين بأعراض COVID-19

- يُمكن للأطفال في أعمار 2-8 سنوات ارتداء القناع تحت إشراف البالغين طالما لا يُعاني الطفل من حالة تجعل التنفس صعبًا.
 - علم طفلك أن يستخدم منديل لتغطية السعال أو العطس ثم يلقيه في سلة المهملات. علمه كذلك أن يقوم بالعطس أو السعال في مرفقه إذا لم يكن لديه منديل.
 - استخدم الأطباق والأواني التي تستخدم لمرة واحدة لوجبات طفلك إذا استطعت. إذا لم يكن ذلك مُمكنًا، تأكد من غسل الأطباق والأكواب والأدوات في غسالة الأطباق أو باستخدام صابون غسيل الأطباق والماء الساخن بعد الاستخدام مباشرة. إذا كنت تستخدم غسالة الأطباق، لن يتعين غسلهم بشكل منفصل.
 - الطرق الأخرى لحماية أفراد الأسرة هي:
 - اقصر رعاية طفلك على مُقدم رعاية واحد. يُمكن لأفراد الأسرة الآخرين أن يساعدوا بطرق أخرى، ولكنه من الأفضل أن يتعرض شخص واحد بانتظام لطفلك. يجب أن يرتدي مُقدم الرعاية قناعًا طبيًا (ليس مجرد غطاء وجه من القماش) وقفازات أثناء ملامسة طفلك أو عند التعامل مع ألعابه وأغطية سريره وأطباقه وما إلى ذلك.
 - يُعد غسل الأيدي بانتظام عاملاً رئيسيًا لمُقدم الرعاية الذي يدخل ويخرج من غرفة طفلك حتى لو استخدم وقفازات. لا ينبغي لمُقدم الرعاية أن يلمس وجهه، أو عينيه، أو أنفه، أو فمه إلا إذا كان قد تم غسل يديه للتو.
 - يجب على مُقدم الرعاية لطفلك وأي شخص آخر اتصل بشكل وثيق مع طفلك عندما كان مُعدّيًا لتنفيذ الحجر الذاتي في المنزل ومراقبة صحتهم لمدة 10 أيام. تبدأ فترة الحجر الصحي بعد انتهاء فترة عزل طفلك. يُمكن أن تنتهي فترة الحجر الصحي الخاصة بهم بعد 10 أيام إذا لم تكن قد ظهرت عليهم أي أعراض على الإطلاق وإذا راقبوا صحتهم وإذا كانوا حذرين للغاية بشأن احتياطات COVID-19 منذ اليوم 11 وحتى اليوم 14.
 - تشمل الاحتياطات الاعتيادية ارتداء مُقدم الرعاية لغطاء وجه طوال الأوقات التي يتواجد فيها بالقرب من الآخرين والحفاظ على مسافة 6 أقدام منهم وغسيل اليدين بشكل متكرر. يجب أن يخضع مُقدم الرعاية للاختبار COVID-19 للتحقق ما إذا كانوا مُصابين. سوف يظلون بحاجة لتنفيذ الحجر الصحي لمدة 10 أيام حتى لو ظهرت سلبية الاختبار. يرجع ذلك لإمكانية ظهور الفيروس في نهاية فترة الحجر الصحي.
 - فترة العدوى هي الوقت الذي يُمكن لطفلك فيه نشر العدوى للآخرين. تبدأ من يومين قبل بداية الأعراض وتدم حتى نهاية فترة عزل طفلك. إذا أصيب طفلك بـ COVID-19 ولم تظهر عليه أي أعراض، تبدأ فترة العدوى من يومين قبل خضوعه للاختبار وتنتهي بعدها بـ 10 أيام. يجب على أي شخص اتصل اتصالًا وثيقًا مع طفلك أثناء هذه الفترة تنفيذ الحجر الصحي.
- هذه الخطوات هامة للغاية حتى لو لم تظهر على طفلك أي أعراض. تذكر، أن الطفل الذي لم تظهر عليه أعراض وظهرت إيجابية اختباره يُمكن أن ينشر العدوى للآخرين وأن طفلك يحتاجك بصحة جيدة حتى تتمكن من رعايته. عندما تحمي نفسك من الفيروس فإنك بذلك تُساعد طفلك. لمزيد من المعلومات انظر تعليمات العزل المنزلي ph.lacounty.gov/covidiso وتعليمات الحجر الصحي المنزلي ph.lacounty.gov/covidquarantine.

كيفية رعاية طفل مُصاب بأعراض خفيفة أو متوسطة

- أعراض COVID-19 في الأطفال قد تشمل: حمى ورجفة وسعال وضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس وشعور بالتعب وأوجاع في العضلات أو الجسم وصداع والتهاب الحلق وغثيان أو قيء وإسهال واحتقان أو سيلان الأنف وفقد جديد لحاستي التذوق والشم وضعف شهية أو سوء تغذية خاصة في الأطفال الأقل من عام واحد. قائمة الأعراض هذه غير كاملة ويُمكن أن تشمل أعراضًا أخرى غير مُدرجة.
- من فضلك، تحدث مع طبيب طفلك بشأن الخضوع للاختبار والعزل في حالة ظهور أي أعراض مُقلقة أخرى.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
توجيه بشأن رعاية الأطفال المصابين بأعراض COVID-19

- انتبه إلى الحمى حتى لو لم ترى أعراض أخرى.
 - إذا كان عمر طفلك أقل من 3 شهور وأصيب بالحمى، اتصل بطبيبك على الفور. إذا كان الوقت متأخرًا، اتصل برقم الطوارئ الخاص بطبيبك أو بالعيادة. أي حمى يُمكن أن تُشكل خطرًا على حديث الولادة.
 - إذا كان عمر طفلك بين 3 شهور و3 سنوات وأصيب بالحمى بدرجة حرارة أكثر من 102.2 درجة فهرنهايت، اتصل بطبيب طفلك.
 - إذا كان عمر طفلك أكبر من 3 سنوات وأصيب بالحمى بدرجة حرارة أكثر من 102.2 درجة فهرنهايت، احرص على اتخاذ القرار المناسب. إذا كان طفلك يبدو مريضًا بشكل آخر - يبدو مريضًا وأقل نشاطًا من الطبيعي - قد تُريد أن تتصل بطبيبه.
 - إذا لم يكن لديك ترمومتر، يُمكنك الحكم على درجة الحرارة عبر تحسس جبهة طفلك.
لن تحصل على رقم ولكن سيكون بإمكانك معرفة ما إذا كان طفلك يبدو أسخن من الطبيعي.
- اتصل بطبيب طفلك عندما ترى (أو عندما يقول طفلك بأن لديه) أيًا من أعراض COVID-19.
 - بإمكان الطبيب مساعدتك في تحديد ما إذا كانت الأعراض تبدو مثل أعراض COVID-19.
 - قد يوجه الطبيب لك النصيحة عبر الهاتف نظرًا لعدم وجود حاجة لزيارة المكتب لمعالجة أعراض العدوى الخفيفة لـ COVID-19. يُمكن أن تُعرض الزيارة لطفلك والآخرين في المكتب للخطر.
 - حدد ميعادًا لزيارة صحية عن بعد إذا كنت ترغب في أن يرى الطبيب طفلك أو أن يسمع كيفية سعاله.
- رعاية طفل مُصاب بأعراض خفيفة من COVID-19 تشبه إلى حد كبير رعاية طفل مُصاب بنزلة برد شديدة.
 - حافظ على طفلك مرتاحًا. تأكد من أن الغرفة التي يتواجد بها ليست حارة جدًا أو باردة جدًا.
 - تأكد من عدم ارتداء طفلك للملابس بشكل مُبالغ فيه أو استخدامه لأغطية تدفئة إضافية. يُمكن أن ترتفع درجة حرارة الطفل الصغير بسهولة.
 - تأكد من حصول طفلك على الكثير من الراحة.
 - لا ينبغي أن يظل طفلك في السرير طوال الوقت، ولكن لا يجب عليه أن يكون نشطًا للغاية. حاول أن تبقى بعيدًا عن باقي أفراد الأسرة سواء كان أو لم يكن في السرير.
 - اعط طفلك أسيتامينوفين (تيلينول أو أي علامة تجارية أخرى) إذا عانى من الألم أو شعر بالحمى. تأكد من اتباعك للتعليمات الواردة في بطاقة التعريف.
 - لا تستخدم أي أدوية أخرى من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية ما لم يخبرك الطبيب بفعل ذلك.
 - تأكد من حصول طفلك على الكثير من السوائل. يُعد البقاء رطبًا من النقاط الأساسية.
 - لا تقدم لطفلك مشروبات رياضية أو مشروبات سكرية أخرى. يُمكن للسكر الموجود في هذه المشروبات أن يتسبب في إسهال ويجعل الجفاف أسوأ مما هو عليه.
 - قد ينصح طبيب طفلك بمشروب لمعالجة الجفاف (بالإلكتروليت) مُصنع خصيصًا للأطفال في حال تعرضهم للجفاف.
 - حافظ على طفلك رطبًا باستخدام المياه والحساء والمصاصات والهلام ذي النكهات. تجنب استخدام المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل المياه الغازية.
- اطلب المساعدة من أصدقائك وجيرانك من أجل تخطي فترة العزل والحجر الصحي. لا يُمكنهم زيارتك، ولكن بإمكانهم إيصال الطعام والحفاضات والذمي والكتب أو الألعاب إلى طفلك عند باب المنزل وكذلك الأشياء الأخرى التي قد تحتاج إليها.
 - لا يُمكن لطفلك اللعب مع الأطفال الآخرين أثناء هذا الوقت ولكن يُمكن أن تطلب من الأسر الأخرى أن يسمحوا لأطفالهم بـ "زيارة" طفلك عبر الهاتف أو عبر الإنترنت في حالة شعور طفلك بالوحدة.

2. ما الذي يتوجب فعله إذا أصيب طفلك بأعراض خطيرة

عدد قليل فقط من الأطفال سيحتاج إلى رعاية COVID-19 بالمستشفى مقارنة بما نسبته 20% من البالغين الذين يصابون بالمرض. ومع ذلك، من المهم معرفة ما قد تبدو عليه الأعراض الخطيرة بحيث تكون جاهزًا في حال حدث ذلك لطفلك. موضحًا أدناه القواعد الأساسية التي

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
توجيه بشأن رعاية الأطفال المصابين بأعراض COVID-19

يجب إتباعها. يُمكن أن يساعدك طبيب طفلك في معرفة المزيد من التفاصيل حول من يجب الاتصال به والأماكن التي يتعين عليك الذهاب إليها.

- الأطفال ذوو احتياجات الرعاية الصحية الخاصة وأولئك ذوو الأعمار أقل من عامٍ واحد هم أكثر عرضة للمرض الشديد. ابق على تواصل مع طبيب طفلك وضع خطة للتعامل مع الأعراض إذا ظهرت على طفل رضيع.
- أي تغيير كبير في مظهر الطفل أو سلوكه يُعد إنذارًا.
- الأعراض المطابقة التي يجب الانتباه لها هي الحمى الشديدة، أو تدهور ضيق التنفس (قد تلاحظ تحرك صدر طفلك صعودًا وهبوطًا)، أو الارتباك أو النعاس المفاجيء. اتصل على الفور بطبيب طفلك إذا رأيت أيًا من هذه الأعراض.
 - قد تكون قادرًا على استكمال رعاية طفلك في المنزل، ولكن سيكون من الأفضل لو تحدثت مع طبيبه للتأكد من عدم حاجة طفلك للذهاب إلى المستشفى.
- قم بالاتصال على 911 إذا كان طفلك يعاني من أجل التقاط انفاسه، توقفت قدرته على السير أو الكلام، بدأ لونه يتحول إلى الأزرق أو ظهرت عليه أي أعراض خطيرة أخرى. أخبر عامل التوجيه عن عمر طفلك حتى يتثنى له إرسال سيارة إسعاف مجهزة بالمعدات المناسبة. أخبرهم بأن طفلك مُصاب بـ COVID-19 حتى يتثنى للمُسعف الذي سيتوجه إليك ارتداء معدات الوقاية الشخصية المناسبة.

3. ما الذي يتوجب فعله إذا كان طفلك ذا احتياجات رعاية صحية خاصة

الأطفال ذوو الاحتياجات الطبية الكبيرة

قد يكون الأطفال ذوو الاحتياجات الصحية الخاصة أكثر عرضة للمرض الشديد في حال إصابتهم بـ COVID-19. خاصةً إذا كانت حالتهم تنطوي على ضعف في وظيفة الرئة أو انخفاض في وظيفة المناعة. حتى إذا كانت الحالة لا تؤثر على التنفس أو المناعة، قد تؤدي الأدوية وعوامل أخرى مُتعلقة برعاية الحاجة الصحية الخاصة للطفل لجعل رعاية COVID-19 أكثر صعوبة.

- فيما يلي الطرق التي ستساعدك في منع COVID-19 من الدخول إلى منزلك:
 - إذا تعين على شخص ما من الموجودين في منزلك الخروج يوميًا من المنزل للذهاب إلى العمل، حاول أن تجعله يقيم في مكانٍ آخر. إذا كان ذلك في مقدور أسرتك، فهذا من شأنه أن يقلل من فرص دخول COVID-19 إلى المنزل عبر أحد أفراد الأسرة.

■ إذا لم يكن ذلك مُمكنًا، يجب على أفراد الأسرة إجراء خطوات إضافية لتجنب الإصابة بالعدوى. لمزيد من

التفاصيل انظر <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection>

[./CleaningInfographic.pdf](#)

- يجب على أي شخص يدخل منزلك بغرض رعاية طفلك أن يتخذ المزيد من الاحتياطات، خاصةً غسيل أيديهم قبل رعاية طفلك.
- حاول أن تعزل طفلك في منطقة منفصلة يُمكن وقايتها من التلوث إذا كان هناك أشخاص يدخلون ويخرجون من منزلك.
- حاول أن تقصر رعاية طفلك على مُقدم رعاية وحيد من أفراد أسرتك. يجب على هذا الشخص تجنب الخروج من المنزل في أي وقت إذا كان ذلك مُمكنًا. يجب أن يكونوا حريصين للغاية على غسل أيديهم في كل مرة يدخلون فيها إلى منطقة طفلك.
- من المهم أن تبقى مُستعدًا قبل الوقت المطلوب. حاول أن توفر مُقدم رعاية بديل ويكون مُدربًا على رعاية طفلك وقادرًا على رعايته في حالة مرضك. التخطيط لذلك سيساعدك أنت والآخرين أيضًا في رعاية طفلك في حالة إصابته بالعدوى.
 - تأكد من تجهيزك لخطة طوارئ مُحدثة لطفلك. يجب أن تتضمن الخطة تفاصيل حول حالة/حالات طفلك وتاريخه الطبي، وأي أدوية يتناولها، والحساسية وموانع الاستعمال الأخرى، وأي معدات طبية يستخدمها/يحتاجها طفلك بانتظام، ومعلومات جهة الاتصال لكل أطباءه وإخصائييه.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
توجيه بشأن رعاية الأطفال المصابين بأعراض COVID-19

- إذا ظهرت على طفلك أعراض COVID-19، اتصل على الفور بطبيبه الأساسي وإخصائييه الأساسيين.
 - بينما أنت في انتظار الإجابة من أطباءه، يجب عليك افتراض أن طفلك مُصاب بـ COVID-19 واتباع التوجيه في **القسم 1**.
 - لأن الحالات الصحية لطفلك فريدة من نوعها، اتبع نصيحة إخصائي طفلك بشأن أي خطوات تالية.
 - إذا تم إخبارك بالتوجه إلى مكتب الطبيب أو إلى المستشفى، سيقومون بإعلامك بكيفية السفر بشكل آمن من أجل تقليل مخاطر تعريض الآخرين للفيروس.

الأطفال ذوي الاحتياجات العاطفية أو السلوكية أو التنموية

- إذا كانت احتياجات طفلك عاطفية أو سلوكية أو تنموية، من المحتمل أن تكون التحديات الرئيسية التي ستواجهك أقل ارتباطاً بالرعاية الطبية وأكثر ارتباطاً بالتغيرات السلوكية المطلوبة لتحقيق عزل فعال للطفل المُصاب بـ COVID-19.
- قد يكون أول التحديات متمثلاً في معرفة أن طفلك مريض. يواجه بعض الأطفال صعوبة في تمييز حواسهم الجسدية. بينما قد لا يستطيع آخرون على الإطلاق وصف ما يشعرون به أو كونهم يشعرون بالمرض. إذا كان ذلك ينطبق على طفلك، تأكد من الانتباه لعلامات المرض.
 - انظر الصفحة 2 لقائمة **أعراض COVID-19**. تأكد أيضاً من الانتباه للتنفس السريع والطاقة المنخفضة أو نشاط أقل من مستوى النشاط المعتاد من طفلك.
 - انتبه للدلائل في سلوك طفلك. على سبيل المثال، قد تعني عدم رغبة طفلك في طعام اعتاد أن يحبه أنه يعاني من التهاب في الحلق.
 - حنكتك المبنية على سابق خبرتك مع طفلك ستكون هي مفتاح معرفة ما إذا كان طفلك مريضاً وكيفية تأثير ذلك عليه.
- بمجرد اكتشافك لأعراض COVID-19 وتحدثك مع طبيب طفلك، سيكون التحدي التالي هو تنظيم منزلك لحماية أفراد الأسرة الآخرين بينما يتعافى طفلك.
 - قد يرفض طفلك ارتداء القناع. إذا حدث ذلك، اغسل يديه وابقه على مسافة 6 أقدام من الآخرين. تذكر، لا ينبغي على الإطلاق أن يرتدي الأطفال أقل من عامين القناع. يُمكن للأطفال في أعمار من 2-8 ارتداء القناع تحت إشراف البالغين طالما لم يكن الطفل يعاني من حالة تحد من تنفسه.
 - وضح له ماهية COVID-19 ولماذا نحتاج إلى كل هذه التغييرات بطريقة يُمكنه فهمها. يوجد قصص اجتماعية مُقدمة على الإنترنت قد تساعدك في ذلك الأمر (على سبيل المثال، انظر <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
 - قدم توجيهًا واضحًا حول كل تغير سلوكي نحتاجه لحماية أفراد الأسرة الآخرين. يمكن أن تساعدك المصادر الموجودة على الإنترنت أو يُمكنك إعداد قصة اجتماعية خاصة بك حول غسل الأيدي وارتداء القناع وغيرها.
- اتبع توجيهات **"كيفية تقديم الرعاية للطفل المُصاب بأعراض خفيفة أو متوسطة"** الموجودة في القسم 2. تأكد من إجراء التغييرات حسب الحاجة بحيث تراعي احتياجات طفلك السلوكية والتنموية.
 - قد لا تكون الترمومترات التي تقيس بدون تلامس على نفس القدر من الدقة مقارنة بالترمومترات الأخرى، ولكن يمكنك استخدامها إذا كانوا أقل إزعاجاً لطفلك. قبله على الجبهة أو وضع يد على مؤخرة الرقبة يمكن أن تكون كافية أيضاً لمعرفة ما إذا كان طفلك يعاني من الحمى، إذا كان هذا هو كل ما يسمح به طفلك.
 - حاول أن تجد وسيلة ناجحة لإعطاء الدواء لطفلك إذا كان لا يتحمل الحبوب أو السوائل. جرب هرس الأدوية في الطعام أو استخدام التحاميل.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
توجيه بشأن رعاية الأطفال المصابين بأعراض COVID-19

- قم بإعداد جدول بالأنشطة اليومية بحيث يتوفر لطفلك خلال فترة تعافيه هيكل وروتين. يُمكن لذلك أن يساعد طفلك في التأقلم مع الإجراءات الوقائية والرعاية الطبية إذا كان يعرف أن هذه الأنشطة تتلائم مع يوم يحتوي على أشياء يستمتع بها أيضًا.

لكل أولياء الأمور الذين يراعون أطفالًا مصابين بـ COVID-19، تأكدوا من **الإعتناء بأنفسكم**. يعني ذلك ارتداء القناع، واستخدام القفازات على حسب الحاجة، وتحقيق التباعد الاجتماعي أينما كان ذلك ممكنًا أثناء رعايتك لطفلك. يعني ذلك أيضًا تولى أفراد الأسرة الآخرين الأعمال المنزلية، وأن تطلب من أصدقائك أن يقوموا بإحضار مشترياتك المنزلية، والبقاء على تواصل مع أصدقائك وأسرتك باستخدام الهاتف أو عبر الإنترنت.

التعامل مع الضغوط

صفحة ويب COVID-19 والخاصة بإدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس (LACDMH) وwww.211la.org/resources/subcategory/mental-health وwww.211la.org/resources/subcategory/mental-health تمتلكان مصادر محلية للمساعدة بشأن الصحة النفسية ومخاوف السلامة. يُمكن لسكان مقاطعة لوس أنجلوس الدخول مجانًا لـ **Headspace Plus**. هذه هي مجموعة من مصادر التعقل والتأمل باللغة الإنجليزية والإسبانية. كما تحتوي على تمارين سير ونوم لتساعد في إدارة الضغوط والخوف والقلق المتعلقين بـ COVID-19. التوجيه والمصادر متاحين أيضًا على صفحة الويب الخاصة بـ CDC، **التعامل مع الضغوط**.

إذا كنت ترغب في التحدث مع أحد ما بشأن صحتك النفسية، اتصل بطبيبك أو على خط مساعدة مركز وصول إدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس على الرقم 1-800-854-7771. هذا الرقم متاح على مدار 24 ساعة وطوال أيام الأسبوع. كما يمكنك إرسال رسالة نصية بـ "LA" على رقم 74174.

المزيد من المصادر المفيدة

- للحصول على قائمة برامج تُقدم المساعدة من طعام إلى مكنتات إلى خطوط ساخنة للصحة النفسية، اذهب إلى <http://publichea>
- عبر الذهاب إلى <https://www.211la.org/>
- للتوجيه المُتعلق بوقاية ورعاية COVID-19، اذهب إلى <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> أو <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/do> استخدم أغطية الوجه مفيد أيضًا ويمكن إيجاده على <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/do> [cs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf](http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/do).