

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

آخر التحديثات:

20/26/10: تم تحديث قائمة الأعراض، المدة الزمنية للعزل الذاتي إذا تغيرت الإصابة بـ COVID-19، تمت إضافة معلومات حول التعامل مع الضغط النفسي.

هذه الإرشادات مخصص للأشخاص ذوي الإعاقة أو العجز أو الحالات الصحية المزمنة الخطيرة وأفراد أسرهم والقائمين على رعايتهم. يوفر هذا التوجيه المعلومات التي تساعدك على تجنب الإصابة بالعدوى وتساعدنا جميعاً على إبطاء انتشار فيروس COVID-19 في مقاطعة لوس أنجلوس.

يعاني المصابون بفيروس COVID-19 من مجموعة واسعة من الأعراض. بعضهم لا تظهر لديه أعراض، بينما يعاني البعض الآخر من أعراض تبدو كنزلات البرد أو الإنفلونزا، وهناك أشخاص يعانون من الأعراض الشديدة ويجب عليهم الذهاب إلى المستشفى. قد تؤدي العدوى بفيروس COVID-19 إلى الوفاة في أقصى حالاتها. أكثر الأشخاص عُرضة للإصابة بالأعراض الخطيرة هم أصحاب الأمراض المزمنة التي تشمل أمراض القلب والرئة والكلية ومرض السكري، بالإضافة إلى انخفاض وظائف المناعة، مع الوضع في الاعتبار اختلاف درجة الأعراض من فرد لآخر. وقد يعاني الأشخاص ذوو العجز الذي يؤثر على وظائف الرئة من خطورة مرتفعة أيضاً.

حماية الفرد ومقدم الرعاية في المنزل

هذه بعض الإجراءات التي يمكنك اتباعها للوقاية من العدوى أو لمعالجة أعراضك في المنزل عند ظهور علامات المرض لديك. يمكنك كذلك اتباع هذه الخطوات إذا كنت تقدم الرعاية الصحية لمعيلك أو أحد أفراد أسرتك.

1. أولاً، وقبل كل شيء ابق في المنزل! اعلم أن الطريقة الأفضل لتجنب الإصابة بالعدوى هي تقليل الاتصال بالأشخاص المرجح حملهم للفيروس، والبقاء بعيداً عن أماكن قد يوجد فيها مصابون.

- إذا لم تكن هناك طريقة لتجنب الخروج من المنزل، فتأكد من الحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين. ابق بعيداً عن أي شخص تظهر عليه علامات المرض، مثل السعال أو العطس. غالباً ما ينتشر الفيروس من شخص لآخر أثناء التواصل الشخصي القريب وعن طريق رذاذ التنفس إذا قام المصاب بالسعال أو العطس.

- احمل معك معقماً لليدين واستخدمه بشكل متكرر وأنت في الخارج. من الممكن الإصابة بفيروس COVID-19 عند لمس الأسطح أو الأشياء التي تحمل الفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك. حاول إيجاد مكان لغسل يديك بالصابون والماء لمدة عشرين ثانية كاملة إذا لمست أي سطح في الخارج، وإذا لم تتمكن من فعل ذلك فاستخدم معقم اليدين. تجنب لمس وجهك وأنت خارج المنزل، واحرص ألا تلمس وجهك أبداً إلا بعد غسل يديك.

2. ثانياً، تأكد من وجود كل ما تحتاجه لتلبية طلباتك الصحية المستمرة، وتشمل هذه الطلبات المستلزمات التي تحتاجها طوال الوقت، ولكن المهم بشكل خاص التأكد من تواجدهم.

- تأكد من وضع خططك الشخصية لحالات الطوارئ. يمكنك الاطلاع على النموذج المصمم لأصحاب الحالات المرضية المزمنة أو ذوي الإعاقة أو العجز من مكتب كاليفورنيا للخدمات الصحية والإنسانية على الرابط التالي: "[خطة الطوارئ الشخصية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة والوظيفية](#)". ستساعدك الخطة في الحصول على الرعاية التي تحتاجها إذا مرض مقدم رعايتك المعتاد أو احتاج القائم على رعايتك أن يغادر لمراعاة أحد أفراد أسرته. ستساعدك الخطة أيضاً إذا مرضت بالفيروس أو واجهت أي حالة طارئة أخرى. تأكد دائماً من تحديثه بالمعلومات الجديدة عن النقاط التالية:

- كيفية الوصول إلى جميع مقدمي الرعاية الصحية، بما في ذلك المتخصصين والمعالجين، والروابط المقدمة من القائم على رعايتك أو مقدم خططك الصحية والتي تعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عندما تحتاج إلى رعاية في حالات الطوارئ؛
- بيانات الاتصال الخاصة بالصيديات التي تتعامل معها؛
- الخدمات الأخرى التي تعتمد عليها، مثل برامج الوجبات أو منسقي الرعاية أو مقدمي الخدمات الصحية عن بعد.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

• اتخذ التدابير اللازمة للحصول على الرعاية التي تحتاجها من أي خدمات طبية حرجة خارج المنزل، مثل غسل الكلي أو نقل السوائل أو منتجات الدم أو مراكز العلاج الكيميائي. إذا كنت بحاجة إلى الخروج لتلقي هذه الخدمات، فتأكد من وجود خطة نقل لديك تسمح بالوصول إلى هذه الأماكن دون وجود خطر إضافي من التعرض للعدوى، وإذا كنت ستستخدم وسائل النقل العام، تجنب الذهاب في الأوقات المزدحمة. يمكنك الحصول على البيانات المحدثة عن حافلات وقطارات لوس أنجلوس أثناء تفشي فيروس COVID-19 على الرابط التالي: <https://www.metro.net>. يعد برنامج "الوصول إلى مقاطعة لوس أنجلوس" من الموارد الجيدة التي تقدم المساعدة في المواصلات (https://accessla.org/riding_access/overview.html#).

• حافظ على المعدات الطبية طويلة الأمد في حالة جيدة. تأكد أن جميع المعدات في حالة صالحة للعمل وأن استخدامها كما هو موضح في إرشادات المنتج. حدد جهة الاتصال إذا واجهت مشاكل في أجهزتك الطبية، وتأكد أيضًا من حصولك على مستهلكات طبية كافية.

3. أثناء وجودك في المنزل، قم بتقييد التواصل المباشر مع كل الأشخاص قدر الإمكان، بخلاف القائم/القائمين على رعايتك. يجب أن يبقى أفراد الأسرة على بعد مسافة آمنة منك تصل إلى 6 أقدام بقدر الإمكان، ويجب تجنب مشاركة الأدوات المختلفة مثل الهواتف المحمولة وأجهزة التحكم في التلفزيون والأواني أو أدوات المطبخ أو الأدوات المنزلية الأخرى. تجنب أيضًا لمس مفاتيح الإضاءة ومقبض الأبواب وأبواب الأجهزة والأسطح المنزلية الأخرى التي لمسها أشخاص آخرون. اغسل يديك أو استخدم المطهر بعد ملامسة الأسطح المشتركة.

4. إذا كنت تستعين بواحد أو أكثر من مقدمي الرعاية الشخصية للمساعدة في تدبير المنزل أو في العناية بك، فعليهم أن يحرصوا للغاية ألا ينقلوا الفيروس إليك، ويشمل ذلك الاهتمام بصحتهم، بالإضافة إلى البقاء في منازلهم إذا ظهرت لديهم أعراض المرض مع وجود مقدم رعاية بديل.

يجب على القائم/القائمين على رعايتك ارتداء القفازات وأقنعة الوجه المخصصة للاستخدام السريع عندما تتطلب وظيفتهم التواصل المباشر معك، حتى إن لم تظهر لديهم أعراض المرض. ينبغي عليك وعلى مقدم الرعاية مسح الأسطح التي تلمسها على حد سواء وبشكل كامل. استخدم المنظفات المنزلية والمطهرات المناسبة للأسطح، وعليك اختيارها من بين المنظفات التي أقرتها "وكالة حماية البيئة" (EPA)، واتباع الإرشادات الملصقة على العبوة بعناية. تحتوي الملصقات على تعليمات لاستخدام منتج التنظيف بما في ذلك كيفية توخي الحذر عند استخدام المنتج، مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تدفق جيد للهواء أثناء الاستخدام. نشرت وزارة الصحة العامة [إرشادات للتنظيف في المنزل](#) يمكنك استخدامها.

5. اطلب توصيل الطعام إلى منزلك حتى لا تتسوق أنت أو القائم/القائمين على رعايتك. تقوم العديد من سلاسل البقالة بتقديم خدمات التوصيل، وقد بدأت العديد من المطاعم التي لم تكن تقدم هذه الخدمة من قبل بتقديم خدمات التوصيل كذلك. قد تكون من المستحقين للوجبات التي يتم توصيلها إلى المنزل من خدمة "وجبات على إطارات" (على الرابط التالي: [وجبات على إطارات](#)) أو من خلال "هيئة مقاطعة لوس أنجلوس للشيوخة" (على الرابط التالي: [خدمات الشيوخة في مقاطعة لوس أنجلوس](#)) إذا كان عمرك فوق 60 عاماً أو كانت حركتك محدودة.

تأكد من إبلاغ الشخص الذي يوصل الطلب إلى منزلك أن عليه ترك الأعراض خارج بابك لتجنب مواجهتك بشكل مباشر، ومن السهل الترتيب لذلك حين تقوم بالدفع لمشترياتك المنزلية عبر الإنترنت.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في حمل الطعام أو المشتريات إلى داخل منزلك، فاطلب من الشخص الذي يقوم بالتوصيل أن يمنحك الوقت للابتعاد حتى يحمل المشتريات إلى الداخل، واحرص على البقاء مسافة ستة أقدام عنه أثناء وجوده في منزلك. تأكد من تنظيف أي سطح قام بلمسه في منزلك بعد انتهاء الزيارة، واجعل الزيارة قصيرة.

إذا ظهرت لديك أعراض قد تكون نتيجة فيروس COVID-19

6. قد تشمل أعراض COVID-19 مزيجاً مما يلي: حمى، سعال، ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس، قشعريرة، إرهاق، ألم في العضلات أو الجسم، صداع، التهاب في الحلق، غثيان أو قيء، إسهال، احتقان أو سيلان في الأنف، أو فقدان جديد لحاستي التذوق والشم. قائمة الأعراض هذه ليست شاملة.

7. إذا كنت تعاني من الأعراض التي قد تكون بسبب COVID-19، يجب عليك البقاء في المنزل والاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الحاجة إلى الاختبار والعزل. إذا كانت لديك أعراض خفيفة، فيجب أن تكون قادرًا على البقاء في المنزل

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

الدليل الإرشادي لذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة ومقدمي الرعاية

والتعافي في المنزل. لا تذهب إلى عيادة الطبيب دون الاتصال أولاً. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidcare.

8. إذا كنت مصاباً بـ COVID-19، فقد تحتاج إلى تعديل إرشادات الرعاية المنزلية لتلبية احتياجاتك. اتبع الإرشادات القياسية التالية:

- الراحة، وشرب السوائل، وعلاج الأعراض باستخدام الأدوية المناسبة التي لا تستلزم وصفة طبية. اسأل طبيبك عن الخطوات الأخرى المهمة لعلاج أعراض فيروس COVID-19 أثناء التعامل مع احتياجاتك الصحية المستمرة.
- على الأشخاص المصابين بفيروس COVID-19 بشكل عام أن يعزلوا أنفسهم في المنزل (بعيداً عن الأشخاص الآخرين) لمدة 7 أيام على الأقل، ولمدة يوم واحد (24 ساعة) بعد اختفاء الحمى (دون استخدام دواء يخفض الحرارة) مع تحسن الأعراض (مثال: سعال وضيق في التنفس). لمزيد من المعلومات، قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidisolation.

9. اتصل بطبيبك على الفور إذا تفاقمت الأعراض أثناء وجودك في المنزل، كأن يزيد الضيق في التنفس، أو أن تشعر بضيق في الصدر أو ارتباك في الوعي. في مثل هذه الحالات، قد يكون الأنسب لك أن تتلقى الرعاية الصحية في المستشفى. يمكن لطبيبك أو أحد أفراد أسرته أو القائم على رعايتك الاتصال بالرقم 911 لترتيب نقلك بسيارة الإسعاف إذا كان ذلك ضرورياً.

إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس، أو تشعر بالألم أو ضغط في صدرك، أو لديك ازرقاق في الشفاه أو الوجه، أو تعاني من بداية جديدة من الارتباك أو صعوبة في الاستيقاظ، اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور.

الأفراد ذوي الإعاقة أو العجز والأمراض المزمنة والقائمين على رعايتهم في مرافق المعيشة الخدمية

تنطبق المبادئ التي نوقشت أعلاه أيضاً على مرافق الرعاية الخدمية. يجب تصميم الرعاية لتقليل مخاطر إصابتك بالعدوى من خلال التباعد الاجتماعي والإجراءات الدقيقة لمنع انتشار العدوى. لدى قسم الصحة العامة (DPH) تعليمات تفصيلية لإدارة جميع أنواع برامج المعيشة الجماعية (راجع [إرشادات الصحة العامة لمنشآت التجمعات المعيشية وإرشادات منشآت التمريض الماهر](#))، ولكن عليك معرفة الإرشادات حتى يتسنى لك التأكد من اتباعها.

تعرف على مصادر المعلومات الموثوقة

من المهم معرفة مصادر المعلومات الحقيقية حول منع الإصابة بفيروس COVID-19 وكيفية العناية بنفسك إذا مرضت. للحصول على إرشادات كاملة حول الإدارة الآمنة لمواقع التجمعات المعيشية وغيرها من الإرشادات وصحائف البيانات، قم بزيارة موقع الويب الخاص بفيروس كورونا التابع لإدارة الصحة العامة: [صفحة معلومات فيروس كورونا التابعة لإدارة الصحة العامة](#).

التعامل مع الضغط النفسي

إذا كانت المخاوف بشأن المرض أو العزل المطلوب لمنع الإصابة بالمرض تزعجك، تلقى المساعدة من إدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس (DMH). توفر [صفحة الويب COVID-19](#) التابعة لإدارة الصحة النفسية وصفحة الويب 211LA موارد محلية لتلبية احتياجاتك ومخاوف الصحة النفسية والرفاهية. الإرشادات والمصادر متاحة أيضاً على [صفحة ويب مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، التعامل مع الضغط النفسي](#).

إذا كنت تريد التحدث مع شخص ما عن صحتك النفسية، فاتصل بطبيبك أو مركز الوصول لإدارة الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1-800-854-7771.

إذا كانت لديك أسئلة وتود التحدث مع أحد، اتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 1-2-1، والذي يعمل على مدار الساعة طوال اليوم.