

منع انتشار مرض كوفيد-19 في المنازل التي تسكنها أسر وأجيال متعددة

هذه المعلومات تخص الأسر الكبيرة والممتدة وغيرها ممن يعيشون معاً. مع وجود العديد من الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من بعضهم البعض ويتفاعلون مع بعضهم البعض كل يوم، فقد ينتشر كوفيد-19 بسهولة. بعض الناس عرضة لخطر أكبر لتدهور حالتهم بسبب كوفيد-19 (انظر مركز السيطرة على الأمراض: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html). يمكن أن تساعدك المعلومات التالية على حماية الأشخاص الذين يعيشون معك، وخاصة الأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

المبادئ التوجيهية العامة:

- ابقَ على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين الذين يعيشون في المنزل والذين هم عرضة لخطر أكبر لتدهور حالتهم أكثر من الآخرين إذا أصيبوا بكوفيد-19. كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى معرضون لخطر أكبر.
- جهِّز المستلزمات في حال إصابة شخص ما بالمرض، مثل مقياس الحرارة والأقنعة ومسحات التطهير والمناديل الورقية والصابون ومعقم اليدين والأدوية ومعلومات الاتصال للحالات الطارئة من أجل الأطفال.

تابع إذا كان شخص ما حالته سيئة

ابحث عن علامات التحذير الطارئة لكوفيد-19. إذا كان هناك شخص ما يعاني من صعوبة في التنفس، أو يشعر بألم لا يتوقف أو بضغط في الصدر، وارتباك لم يعده، وزرقة بالشفنتين أو الوجه، وعدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور.

ما الذي يجب على الشخص المريض أن يفعله

- ارتدِ غطاء وجه قماشى عندما تكون مع الآخرين قدر الإمكان، إلا في حالة النوم.
- نم بمفردك في غرفة نومك الخاصة، واستخدم حمامك الخاص، إن أمكن. إذا كنت تشارك مساحة نوم، فيجب أن تضع رأسك مقابل أصابع قدمي شريكك.
- تناول الطعام في مكان بعيد عن الآخرين أو في وقت مختلف عن الآخرين. يجب ألا تحضر الطعام أو تقدمه بنفسك، للمساعدة على منع انتشار الجراثيم.
- لا تستخدم وسائل النقل العام، أو مشاركة الركوب (مثل أوبر أو ليفت)، أو سيارات الأجرة إذا كنت في حاجة إلى الذهاب إلى عيادة أو مستشفى. اطلب من أحد أفراد العائلة أن يأخذك أو اتصل برقم النجدة إذا كانت حالة طوارئ. يجب على فرد العائلة المرافق والشخص المريض ارتداء الأقنعة في السيارة.

ما الذي يجب أن يفعله الآخرون الذين يعيشون في المنزل

- اختر شخصاً واحداً فقط ليس معرضاً لخطر كبير يعيش في المنزل لرعاية الشخص المريض، إن أمكن.
- يجب على كل من يعيش في المنزل أن يبقوا على بعد 6 أقدام على الأقل من الشخص المريض، قدر الإمكان.
- يجب أن يرتدي كل من يعيشون في المنزل، بما في ذلك الأطفال الذين يبلغون من العمر سنتين أو أكثر أقنعة عندما يكونون في نفس الغرفة مع الشخص المريض.
- يجب على الجميع غسل أيديهم أو تنظيف أيديهم بعد لمس الأسطح والأشياء الموجودة في الغرفة التي يستخدمها الشخص المريض أو قبل تناول الطعام والشراب.
- إذا كان يشارك مساحة نوم، فقم بتعليق ستائر أو وضع فواصل من الورق المقوى لفصل الشخص المريض عن الآخرين الذين ينامون في الغرفة نفسها.
- إذا كان يشارك حماماً، فقم بتنظيف مقابض الأبواب والصنابير والأسطح الأخرى وتطهيرها في كل مرة يستخدم فيها المريض الحمام. انتظر لأطول فترة ممكنة بعد مغادرة المريض للحمام قبل أن تدخله للتنظيف والتطهير.
- عند غسل الملابس، يمكن غسل الملابس المتسخة من شخص مريض مع ملابس الأشخاص الآخرين.
- قم بتنظيف سلة الغسيل وتطهيرها أو ضع بطانة حقيبية في السلة بحيث يمكنك إما غسلها وإعادة استخدامها أو التخلص منها بعد كل استخدام (مثل كيس بلاستيكي).
- بعد ذلك، اغسل يديك جيداً.

تابع طوال الوقت، حتى لو لم يكن أحد مريضاً

الانتقال والرحلات القصيرة الضرورية

- ابق على بعد 6 أقدام من الآخرين وارترد قناعاً عندما تكون قريباً من الأشخاص الذين لا يعيشون معك.
- عندما تكون في السيارة، يجب أن يجلس الجميع بعيداً عنك قدر الإمكان ويرتدوا أقنعة، خاصة الأشخاص المعرضون لخطر كبير لتدهور حالتهم في حالة إصابتهم بكوفيد-19.
- افتح النوافذ أو فتحات التهوية لإدخال الهواء من الخارج للحصول على تدفق هواء أكثر داخل السيارة.
- لا تخرج إلا عندما يكون عليك القيام بأشياء ضرورية للعيش، مثل التسوق لشراء البقالة، أو الذهاب إلى المواعيد الطبية، أو زيارة صيدلية، أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة.

تحضير الطعام وتناوله

- اختر شخصاً أو شخصين يعيشان في المنزل للتسوق لشراء البقالة. اختر الأشخاص الذين يواجهون خطراً أقل لتدهور حالتهم في حالة إصابتهم بكوفيد-19.
- اغسل يديك قبل تناول الطعام. لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الفناجين أو أواني الطعام. اغسلها بالماء الساخن والصابون بعد كل استخدام.

النوم واستخدام الحمامات

- إذا كنت تشارك غرفة نوم، افتح النوافذ للحصول على هواء نقي بالداخل. في الطقس الأكثر برودة، أبق أبواب الغرفة مفتوحة.
- استخدم الأكياس أو الحاويات لفصل فرشاة الأسنان، والغسول، وغسول الوجه، ومستحضرات التجميل ومنتجات العناية الأخرى الخاصة بكل شخص عن تلك الخاصة بالآخرين.
- لا تضع فرش الأسنان مباشرة على أسطح المنضدة.

تنظيف المنزل

- نظف الأسطح باستخدام الصابون والماء، ثم استخدم منتجات التنظيف للتطهير، إذا كانت متوفرة. يؤدي التنظيف بالصابون والماء إلى تقليل عدد الجراثيم والأوساخ على الأسطح لأن التطهير يقتل الجراثيم على الأسطح.
- نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل مكثف كثيرًا، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الكهرباء والمقابض والمكاتب والمرحاض والحنفيات والبالوعات والأجهزة الإلكترونية.

للحصول على مزيد من المعلومات

- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html مركز السيطرة على الأمراض: الأشخاص المعرضون لمخاطر متزايدة (-2019-covid-19/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html مركز السيطرة على الأمراض: الأسر التي تعيش في مناطق سكنية متقاربة (-2019-covid-19/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html مركز السيطرة على الأمراض: إذا كنت مريضًا أو ترعى شخصًا ما (-2019-covid-19/if-you-are-sick/index.html)
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html مركز السيطرة على الأمراض: اعزل نفسك إذا كنت مريضًا (-2019-covid-19/if-you-are-sick/isolation.html)
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html مركز السيطرة على الأمراض: احم نفسك عند استخدامك وسائل المواصلات (-2019-covid-19/daily-life-coping/using-transportation.html)
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html مركز السيطرة على الأمراض: الأنشطة اليومية والخروج (-2019-covid-19/daily-life-coping/going-out.html)
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html مركز السيطرة على الأمراض: متى يجب تطبيق الحجر الصحي (-2019-covid-19/if-you-are-sick/quarantine.html)



وزارة الصحة في مينيسوتا | 651-201-5000 | health.mn.gov
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

اتصل بعنوان البريد الإلكتروني health.communications@state.mn.us لطلب ملف بصيغة بديلة.

(Arabic) 2020/04/11