



American  
Red Cross

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

الإصدار الثالث – تم النشر في 11 يونيو 2020

## مقدمو الرعاية الأسرية لكبار السن خلال جائحة كوفيد-19

وفقاً لما ورد عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن كبار السن والأشخاص من مختلف الفئات العمرية الذين يعانون أمراضاً مزمنة وخطرة هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض أكثر حدة عند الإصابة بفيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد-19). ونظراً إلى عدم وجود لقاح حالياً للوقاية من كوفيد-19، فإن الطريقة المثلى للوقاية منه هي تجنب التعرض للإصابة بهذا الفيروس.

يمكنك معرفة أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 والخطوات الإضافية التي ينبغي اتخاذها لوقاية نفسك والمقربين إليك من خلال زيارة الموقع الإلكتروني لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) على الرابط [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). استخدم صحيفة الإرشادات هذه لتتعلم كيف يمكنك أن تكون مقدم رعاية فعالاً بينما تعتني بنفسك في أثناء جائحة كوفيد-19.

### الخطوات التي يمكن اتخاذها للحفاظ على الصحة

كمقدم رعاية، يتعين عليك اتخاذ جميع الاحتياطات الممكنة لتجنب إصابتك بالعدوى. وتأكد من أن الشخص المقرب إليك يتخذ الاحتياطات. فيما يلي الاحتياطات الأساسية:

- **غسل اليدين كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.** ويفضل دائماً استخدام الصابون والماء، وفي حالة عدم توافرها، يمكن استخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- **تغطية الفم والأنف بالمناديل الورقية عند السعال أو العطس أو استخدام ثنية المرفق.** ويتم إلقاء المناديل المستخدمة في سلة المهملات. ويتم غسل اليدين بعد ذلك مباشرةً.
- **تنظيف الأسطح الكثيرة اللمس وتعقيمها،** بما في ذلك أسطح الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة ومنضدات المطابخ والمقابض والمكاتب والهواتف وأجهزة التحكم عن بُعد ولوحات المفاتيح والمرحاض والصنابير وأحواض الغسل. المعلومات المفصلة بشأن تنظيف الأسطح وتعقيمها متاحة على الرابط [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)
- **عند رعاية الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد ناتج عن كوفيد-19، يتعين ارتداء غطاء قماشي للوجه أو كمامة.** وعند الخروج إلى الأماكن العامة، يتعين ارتداء غطاء قماشي للوجه وممارسة التباعد الجسدي من خلال مسافة 6 أقدام بعيداً عن الآخرين. يتعين ألا يرتدي أغطية الوجه القماشية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، أو الأشخاص الذين يعانون صعوبة في التنفس، أو الأشخاص غير القادرين على نزعها دون مساعدة. المعلومات المفصلة متاحة على الرابط [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

## تشكيل فريق رعاية لتقديم الدعم

- قم بتشكيل فريق رعاية لتقديم الدعم يتألف من العديد من الأفراد الموثوق بهم الذين يمكنهم مساعدتك في أداء بعض مهام تقديم الرعاية الأساسية. عيّن لهم المهام العملية التي يمكنهم القيام بها للمساعدة، على سبيل المثال، الاتصال بالمقربين إليك بانتظام، والمساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية، وشراء البقالة، والتسوق عبر الإنترنت، والحصول على خدمات التطبيب عن بُعد للمقربين إليك إذا أوصى طبيبه بذلك (أي المواعيد الطبية عبر الهاتف أو عن طريق الفيديو). تعرف على الخدمات الموثوقة التي قد تكون متاحة في مجتمعك، مثل المنظمات غير الربحية المحلية التي تقدم خدمات توصيل الطعام ودور العبادة التي تقدم الخدمات الدينية عبر الإنترنت. اتصل بالرقم 211 للحصول على الموارد المجتمعية في منطقتك أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لخدمة 211 للبحث عن المراكز للحصول على موارد محلية إضافية، تفضل بزيارة [auntbertha.com](http://auntbertha.com). يمكنك العثور على بنك الطعام المحلي على [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](http://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank).

## توجيه الأشخاص المقربين إليك للبقاء في المنزل قدر الإمكان

- قم بتوصية الأشخاص المقربين إليك بالبقاء في المنزل قدر الإمكان وتجنب مخالطة الأشخاص الذين لا يشاركون معهم منازلهم. تسمح معظم الولايات حاليًا بإعادة فتح الشركات تدريجيًا في ظل ضرورة تطبيق إستراتيجيات محددة لتخفيف تأثيرات فيروس كوفيد-19 وإبطاء معدل انتشاره. وإنه لأمر مهم بالنسبة لكبار السن أن يدركوا حقيقة أنه بالرغم من إعادة فتح العديد من الشركات، فإن إستراتيجيات تخفيف التأثيرات تشمل وقاية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد، بمن فيهم كبار السن والأشخاص من مختلف الفئات العمرية الذين يعانون أمراضًا صحية مزمنة. لذلك، يتعين على كبار السن الاستمرار في تجنب الخروج لغير الضرورة والانخراط في التجمعات الكبيرة والصغيرة، سواء كانت في أماكن عامة أو خاصة. كما يتعين عليك حثهم على عدم الخروج إلا لشراء المستلزمات الأساسية إذا تعذر توصيلها إليهم، أو لممارسة الرياضة والمشي بصحبة حيواناتهم الأليفة، أو لزيارة الاختصاصيين الطبيين أو في حالة وجود حالة طارئة فقط.
  - إذا اضطر الأشخاص المقربون منك إلى الخروج إلى الأماكن العامة، فساعدهم في ممارسة التباعد الجسدي من خلال التأكد من أنهم يحافظون على مسافة 6 أقدام تبعد بينهم وبين الآخرين وتغطية أفواههم وأنوفهم باستخدام غطاء وجه قماشى إذا كان من الآمن لهم ارتداؤه.
  - ساعدهم في تقليل الزيارات الشخصية لأفراد الأسرة والأصدقاء، لا سيما الأطفال الصغار، نظرًا لصعوبة إدراكهم لأهمية التباعد الجسدي. وبينما يمكن لأفراد الأسرة والأصدقاء المساعدة في أداء مهام معينة، فعلى الزائرين ترك المواد الغذائية أو مواد البقالة عند الباب دون الدخول إلى المنزل. ويتعين على كبار السن المقربين إليك الحفاظ على مسافة 6 أقدام بعيدًا عنهم وارتداء غطاء وجه قماشى إذا كان من الآمن لهم ارتداؤه، كما يتعين على الزائرين الذين يقومون بتوصيل المستلزمات القيام بكل الأمرين.
  - حث الأشخاص المقربين إليك على استشارة أطبائهم بشأن ما إذا كان الأفضل لهم إجراء الزيارات وجهاً لوجه أم من خلال التطبيب عن بُعد. فالطبيب عن بُعد يسمح للأطباء بلقاء المرضى افتراضياً، من خلال من خلال مكالمات الفيديو المباشرة أو الهاتف أو الرسائل الفورية. ويتعين عليهم اتباع إرشادات مقدمي الرعاية الأولية واختصاصيها حول ما إذا كان يتعين إجراء زيارات الرعاية الصحية عبر الفيديو أو الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وجهاً لوجه، وما الوقت الأمثل والطريقة المثلى لإجراء العمل المعلمي وغيره من الاختبارات والإجراءات. وساعدهم في ترتيب زيارات الرعاية الصحية عبر الفيديو أو الهاتف إذا أوصى طبيبه بهذا.
- حقوق الطبع والنشر © لعام 2020 لمنظمة الصليب الأحمر الأمريكي الوطنية

- ساعد الأشخاص المقربين إليك في البقاء على اتصال بأصدقائهم وعائلاتهم من خلال إجراء مكالمات الهاتف أو الفيديو أو الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني بشكل متكرر.

## التعرف على أعراض الإصابة بكوفيد-19 والخطوات التي يتعين عليك اتخاذها لوقاية الأشخاص المقربين إليك

- يمكنك معرفة أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 والخطوات الإضافية التي ينبغي اتخاذها لوقاية نفسك والمقربين إليك من خلال زيارة الموقع الإلكتروني لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) على الرابط [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). اتصل باختصاصي الرعاية الصحية إذا ساورتك مخاوف أو إذا أصبت أنت أو الأشخاص المقربون إليك بالمرض.

## التأكد من توفر صرفية تكفي لمدة شهر واحد (1) من الأدوية الخاصة بهم وكمية تكفي لمدة أسبوعين (2) من الطعام والمستلزمات

- تشمل صرفية الأدوية الموصوفة بوصفة طبية التي تكفي لمدة شهر واحد (1) الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل مثبطات السعال وأدوية خفض الحرارة ومقياس درجة الحرارة وغيرها من المستلزمات أو الأجهزة الطبية. ويتم التحقق من الصيدلية التي يتعاملون معها بشأن ما إذا كان من الممكن توصيل الوصفات الطبية إلى منازلهم أو الحصول عليها دون الترتل من السيارة. واطلب إعادة صرف الأدوية لهم كما تفعل عادةً. واحرص على توفير الماء المقطر المستخدم في أجهزة الضغط الايجابي المستمر لمجرى الهواء (CPAP) إذا لزم الأمر.
- تشمل كمية الطعام والمستلزمات التي تكفي لمدة أسبوعين (2) الماء، ومستلزمات التنظيف والتعقيم المنزلية، والصابون الصلب أو السائل، والمنتجات الورقية، ومستلزمات النظافة الشخصية. اتصل بمتاجر البقالة المحلية التي يتعاملون معها لمعرفة ما إذا كانت تقدم خدمات الطلب عبر الإنترنت مع خيارات التوصيل المجاني إلى المنازل أو استلام الطلبات دون الترتل من السيارة.

## التخطيط لما يتعين القيام به إذا أصبت أنت أو المقربون إليك بالمرض

- قم بإعداد خطة لما يتعين القيام به إذا أصبت أنت أو المقربون إليك بالمرض. إذ أنه يتعين عليك وضع خطة رعاية لنفسك ومساعدة المقربين إليك في وضع خطة رعاية خاصة بهم أيضًا. وتلخص خطة الرعاية حالتك الصحية، وأدويتك، ومقدمي الرعاية الصحية، وجهات الاتصال في حالات الطوارئ، وخيارات الرعاية في مرحلة الاحتضار، على سبيل المثال، التوجيهات المسبقة (الوصية). ساعد الأشخاص المقربين إليك في استشارة أطبائهم عبر الهاتف لإكمال خطة رعايتهم. أصدرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) إرشادات حول كيفية وضع خطة الرعاية ووضع نموذجًا لها يمكن تعبئته من أجل مساعدتك. قم بتحديد من سيقوم براعتك أنت والأشخاص المقربين إليك في حالة الإصابة بالمرض. وتأكد من أنهم يفهمون الاحتياجاتك الطبية الخاصة بكم وأن لديهم نسخة من كل خطط الرعاية الخاصة بكم على حد سواء.

## توخي الحذر من التعرض لعمليات الاحتيال

- للأسف، عادةً ما يستغل المحتالون مخاوف الآخرين وتقدم لجنة التجارة الفيدرالية إرشادات للمساعدة في حمايتك وحماية المقربين إليك. لا توجد حاليًا لقاحات أو حبوب أو مستحضرات أو غيرها من المنتجات التي تستلزم أو لا تستلزم وصفات طبية متاحة لعلاج مرض كوفيد-19 أو الشفاء منه عبر الإنترنت أو في المتاجر. لذلك، كن حذرًا بشأن "مقاطع الفيديو السريعة الانتشار" التي تشير إلى وسائل وقائية منزلية من المحتمل أن تكون خطيرة أو سامة، مثل شرب كميات كبيرة من الماء أو غسول الفم.

## الحرص على الالتزام بتوجيهات السلطات الحكومية/المحلية

- تحقق من المواقع الإلكترونية الخاصة بالمقاطعة أو الولاية التي تتبعها لمعرفة الجداول الزمنية وعمليات الإغلاق والمعلومات المحلية بشأن كوفيد-19 وتأثيره في مجتمعك. يمكنك العثور على معلومات الاتصال الخاصة بحكومات الولايات والحكومات المحلية والقبلية على [usa.gov/state-tribal-governments](http://usa.gov/state-tribal-governments) كما يمكنك العثور على معلومات الاتصال الخاصة بالإدارات الصحية المحلية على [naccho.org/membership/lhd-directory](http://naccho.org/membership/lhd-directory).

## التغلب على الإجهاد النفسي

- يمكن أن يكون الشعور بالخوف والقلق بشأن جائحة كوفيد-19 مرهقًا نفسيًا ويثير مشاعر جياشة. اطلع على [redcross.org/coronavirus](http://redcross.org/coronavirus) للحصول على معلومات بشأن التغلب على الإجهاد النفسي. استكمل الدورة الإلكترونية المجانية المقدمة من الصليب الأحمر على الإسعافات النفسية الأولية: تقديم الدعم لنفسك وللآخرين خلال جائحة كوفيد-19.

## الموارد الإضافية

- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على [cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)
- منظمة الصليب الأحمر الأمريكي على [redcross.org/coronavirus](http://redcross.org/coronavirus)
- المعهد الوطني للشيخوخة على [nia.nih.gov](http://nia.nih.gov) ويشتمل على قسم تقديم الرعاية.
- اتصل بالرقم 211 للاطلاع على الموارد المحلية. أو تفضل بزيارة [211search.org](http://211search.org) للعثور على أقرب مركز إحالة. وتفضل بزيارة [auntbertha.com](http://auntbertha.com) و [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov) للاطلاع على الموارد المحلية
- الجمعية الأمريكية للمتقاعدين (AARP) على [aarp.org/coronavirus](http://aarp.org/coronavirus)، و [aarp.org/crf](http://aarp.org/crf)، و [aarp.org/preparetocare](http://aarp.org/preparetocare)
- يمكنك العثور على بنك الطعام المحلي على [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](http://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). اتصل أولاً للتحقق من المتطلبات
- اتصل بالخط الساخن لمؤسسة HOPE Crisis على الرقم 1-388-888-HOPE (4673) أو تفضل بزيارة [OperationHOPE.org](http://OperationHOPE.org) للحصول على دعم افتراضي مجاني لإدارة التأثيرات المادية لجائحة كوفيد-19

- خط المساعدة الوطني في حالات الكوارث: متاح لأي شخص يعاني اضطرابات عاطفية متعلقة بجائحة كوفيد-19. اتصل بالرقم 1-800-985-5990 أو أرسل رسالة نصية بها "TalkWithUs" على الرقم 66746 للتحدث إلى مستشار رعاية
  - الصم/ضعاف السمع. يمكن إرسال رسالة نصية بها "TalkWithUs" إلى الرقم 66746. استخدام خدمة ترحيل الاتصالات المناسبة للاتصال بالرقم 1-800-985-5990. الهاتف النصي (TTY) 1-800-846-8517
  - متحدثو اللغة الإسبانية. اتصل بالرقم 1-800-985-5990 واضغط على الرقم "2"، أو من الولايات الـ 50، أرسل رسالة نصية بها "Hablanos" إلى الرقم 66746. من بورتوريكو، أرسل رسالة نصية بها "Hablanos" إلى الرقم 1-787-339-2663
- إذا راودتك مشاعر غامرة من الحزن أو الاكتئاب أو القلق أو راودتك رغبة في إيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين، فاتصل بالرقم 911 أو خط شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار على الرقم (1-800-273-8255) 1-800-273-TALK