



**Be Red Cross Ready**

Prepare so you can protect.

الإصدار الثالث – تم النشر في 5 مايو 2020

## التأقلم على البقاء في المنزل خلال جائحة كوفيد-19

يُصدر المسؤولون المحليون والمسؤولون في الولايات توجيهات إلى المواطنين بالبقاء في المنازل (أو ما يُطلق عليه أحياناً البقاء الآمن في المنازل أو الإيواء في المنازل) لإبطاء معدل انتشار مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19). ويمكننا من خلال البقاء في المنازل المساعدة في تقليل عدد المصابين ووقاية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد والحيلولة دون زيادة الضغط على نظام الرعاية الصحية.

وللأسف، فإن البقاء في المنزل ليس بالأمر الهين، حيث إنه يعرقل سير نظامنا المعتاد والأنشطة اليومية التي نقوم بها، على سبيل المثال الذهاب إلى العمل والاهتمام بذوينا. ويمكن لهذه التغييرات، بالإضافة إلى حالة عدم اليقين العامة السائدة حول هذه الجائحة، أن تثير لدينا مشاعر من التوتر والخوف والعصبية. وهذه المشاعر طبيعية وعادة ما تتغلب عليها بعد انقضاء هذه الأوقات العصبية.

ونظرًا إلى عدم وجود لقاح حاليًا 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 من خلال زيارة الموقع الإلكتروني لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) على الرابط [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). استخدم صحيفة الإرشادات هذه للمساعدة في التغلب على التوتر ودعم الآخرين في أثناء حالة الطوارئ هذه.

### ما الذي يعنيه البقاء في المنزل؟

- البقاء في المنزل يعني المكوث في المنزل وعدم الخروج إلا لشراء المستلزمات الأساسية أو زيارة الاختصاصيين الطبيين أو في حالات الطوارئ.
  - إذا احتجت إلى الخروج، فارتدِ غطاءً قماشياً للوجه وحافظ على ممارسة التباعد الجسدي من خلال البقاء على مسافة 6 أقدام بعيداً عن الآخرين.
  - يتعين ألا يرتدي أغطية الوجه القماشية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، أو الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في التنفس، أو الأشخاص غير القادرين على نزاعها دون مساعدة. المعلومات المفصلة بشأن أغطية الوجه القماشية متاحة على: [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)

## من الطبيعي الشعور بمثل هذه المشاعر في ظل الأوضاع الراهنة:

- الشعور بالخوف من نفاذ المستلزمات الأساسية.
- الشعور بالقلق لا سيما بشأن الانفصال عن الأشخاص المقربين.
- الشعور بحالة من عدم اليقين إزاء المدة التي يتعين خلالها البقاء في المنزل.
- الشعور بمخاوف إزاء السلامة البدنية لديك ولدى الآخرين.
- الشعور بالخوف من الإصابة بالمرض.
- الشعور بالذنب إزاء العجز عن الوفاء بالمسؤوليات، على سبيل المثال مسؤوليات العمل أو تربية الأبناء أو إعالتهم.
- الشعور بالملل أو العزلة.
- الشعور بالذنب أو القلق أو الخوف.
- الشعور بالقلق حيال فقدان مصدر الدخل.
- الشعور بالخوف من التعرض لتثوية السمعة أو الوصم في حالة الإصابة بالمرض.

## نصائح للتأقلم

- ابقَ على اتصال مع الأشخاص المقربين من خلال المكالمات المرئية أو المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- استمر في الاطلاع على المعلومات الدقيقة من المصادر الموثوقة. وتجنب حسابات وسائل التواصل الاجتماعي ومناذ الأخبار التي تبث الخوف في النفوس أو تروج الشائعات.
- راقب الاحتياجات الصحية والبدنية الخاصة بك وبالمقربين إليك. وتناول الأطعمة الصحية واشرب الكثير من الماء.
- اخرج إلى الأماكن العامة لممارسة الرياضة والمشي برفقة حيواناتك الأليفة طالما لا تظهر عليك أعراض الإصابة بالمرض أو لم تثبت إصابتك بمرض كوفيد-19. وفي الأماكن العامة، يتعين عليك ارتداء غطاء الوجه القماشي وممارسة التباعد الجسدي من خلال البقاء على مسافة 6 أقدام بعيداً عن الآخرين.
- لا تفكر إلا في أفضل النتائج الممكنة. قم بإعداد قائمة بمواطن قوتك الشخصية واستفد منها لمساعدة نفسك والآخرين في البقاء أقوياء عاطفياً.
- إذا كنت متديناً أو تمارس طقوساً روحانية، يمكنك أداء ممارستك في المنزل حتى تبث في نفسك السكينة والقوة العاطفية.
- تعرّف على كيفية تعزيز القدرة على التأقلم ودعم نفسك والآخرين في أثناء هذه الأزمة من خلال إتمام الدورة المجانية الإلكترونية المقدمة من الصليب الأحمر الأمريكي على الرابط [الإسعافات النفسية الأولية: تقديم الدعم لنفسك وللآخرين خلال جائحة كوفيد-19](#).

## مساعدة الآخرين

- تواصل مع كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون أمراضاً صحية مزمنة وقدم لهم المساعدة. على سبيل المثال، اعرض عليهم شراء مواد البقالة والأدوية والمستلزمات الأساسية الأخرى لهم. أو تفقد أحوالهم بانتظام عبر الهاتف. وعند توصيل المستلزمات، حافظ على ممارسة التباعد الجسدي من خلال البقاء على مسافة 6 أقدام بعيداً عنهم وارترد غطاء قماشياً للوجه. واترك الأغراض عند الباب دون الدخول إلى منازلهم.
- تحدث إلى **أطفالك** ووضح لهم أسباب حدوث هذا والمدة التي يستمر خلالها هذا الوضع. واستخدم لغة التحدث المعتادة والمتسقة مع الطريقة التي تتواصل بها معهم عادةً. كن مبتكراً وفكر في الأنشطة الممتعة التي ستشغل وقتهم. وقم بإعداد جدول زمني وضع الضوابط المناسبة وحافظ على اتباع القواعد المعتادة حيثما أمكن.
- اعتن **بحيواناتك الأليفة** التي قد تكون جزءاً أساسياً من نظام الدعم الخاص بك. فالحيوانات الأليفة، مثل البشر، تصدر ردود أفعال تجاه التغييرات في بيئتها ونظام حياتها المعتاد، لذلك قد تتغير سلوكياتها نتيجة لهذه التغييرات. وعليك مراقبة صحتها والاعتناء باحتياجاتها بأفضل ما يمكنك.
- احرص على التعامل بلطف مع الأشخاص الذين لا يحظون بالدعم أو يخضعون **للعزل**. قد تكون هناك حدود لما يمكنك القيام به للتواصل مع الآخرين، لكن التعامل معهم حتى لو بالقليل من اللطف قد يكون هو كل ما يحتاجون إليه.

## الموارد الإضافية

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- منظمة الصليب الأحمر الأمريكي: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
  - دورة تدريبية إلكترونية مجانية الإسعافات النفسية الأولية: [تقديم الدعم لنفسك وللآخرين خلال جائحة 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. الهاتف النصي (TTY) 1-800-846-8517. **متحدثو اللغة الإسبانية**. اتصل بالرقم 1-800-985-5990 واضغط على الرقم "2"، ومن 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.
- يمكنك العثور على بنك الطعام المحلي على [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). تتبع بنوك الطعام المختلفة إجراءات مختلفة. اتصل أولاً للتحقق من متطلبات بنك الطعام.
- اتصل بالرقم 211 للحصول على الموارد المجتمعية والإحالات. أو تفضل بزيارة [الموقع الإلكتروني لخدمة 211 للبحث عن المراكز](https://www.auntbertha.com) للحصول على معلومات 211 والإحالة إلى أقرب مركز إليك. تفضل بزيارة [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) للحصول على الموارد المحلية الأخرى.