

## كيف يمكن لمجتمعك أن يمنع انتشار كوفيد-19

أنت مفتاح بقاء أحبائك سالمين! يقترح هذا المستند إجراءات رئيسية حول كيفية بقاء مجتمعك آمناً و إبطاء انتشار كوفيد-19، خاصةً في السياقات التي قد تطلب منك فيها السلطات المحلية الحفاظ على التباعد المكاني أو أن تبقى في المنزل. كيف محلياً ونقّذ الخطوات الأساسية الثلاث هذه:

### (3) ساعد

### (2) تصرف

### (1) ساعد

## (1) تعلّم

□ ابق على اطلاع على آخر المعلومات المتعلقة بكوفيد-19 من السلطة الصحية الوطنية و المحلية، و [منظمة الصحة العالمية](#) و [منظمة الأمم المتحدة للطفولة \(اليونيسيف\)](#)، و [المواقع الإلكترونية](#) التابعة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر و الهلال الأحمر، أو الصليب الأحمر أو الهلال الأحمر المحلي. على وسائل التواصل الاجتماعي (بما في ذلك تويتر و إنستغرام و تيك توك) استخدم المعلومات التي تم التحقق منها من منظمة الصحة العالمية و اليونيسف و الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر و الهلال الأحمر و الصليب الأحمر أو الهلال الأحمر المحلي لديك. على الواتساب استخدم روبوتات المحادثات الإلكترونية الخاصة بـ [منظمة الصحة العالمية](#) و [اليونيسيف](#) المخصصة لتقديم المعلومات عن كوفيد-19. شارك فقط المعلومات التي تم التحقق منها مع أقرانك و عائلتك و مجتمعك.

□ **قم بمشاركة المعلومات** التي تم التحقق منها مع زملائك و عائلتك و مجتمعك. يحصل الأشخاص على المعلومات من مصادر عديدة و غالباً ما يكون من الصعب عليهم تحديد المعلومات الموثوقة و المعتمدة. يمكن أن تمنع الشائعات و المعلومات الخاطئة الناس من اتخاذ إجراءات وقائية أو أن تتسبب بإقناعهم بفعل أشياء تزيد من خطر إصابتهم بالعدوى.

أسأل:

✓ من أين جاءت هذه المعلومة؟ هل يمكن للشخص أو القناة التي تشارك المعلومات الوصول إلى الأدلة العلمية؟ تعد وزارة الصحة في بلدك و منظمة الصحة العالمية و اليونيسيف و الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر و الهلال الأحمر مصادر موثوقة لجمع المعلومات ذات الصلة.

✓ متى تم نشر أو مشاركة هذه المعلومات لأول مرة؟ في بعض الأحيان يستمر تداول المعلومات القديمة.

✓ قم بمعالجة المفاهيم الخاطئة من خلال توفير معلومات تمّ التحقق منها و الانفتاح على الأسئلة

□ **اعرف كيف تحمي الأشخاص الأكثر ضعفاً.** يُعتبر كوفيد-19 تهديداً خاصاً لكبار السن و أولئك المرضى بالفعل أو الذين يعانون من حالات طبية موجودة مسبقاً. إذا أصيبوا بكوفيد-19، يمكن أن يصبحوا في حالة مرض شديد يمكن أن تؤدي إلى الموت حتى.

□ **اعرف ما يجب فعله وكن مستعداً عندما يصبح أفراد الأسرة مريضاً (و معزولاً) أو ربما يصاب بعدوى كوفيد-19** (انظر أدناه).

## (2) تصرف

□ تأكد من أن تعرف أنت و أحبائك ما يجب القيام به لمعالجة مخاطر كوفيد-19:

✓ اغسل يديك بالصابون بشكل مناسب و بانتظام و تجنب لمس وجهك.

✓ قم بتغطية الفم أو الأنف عند السعال أو العطس (استخدم منديل ورقي أو اعطس داخل المرفق المثني).

- ✓ تجنب المصافحة والمخالطة القريبة. فكر في طرق جديدة لتحية الأشخاص والتي تتجنب المخالطة الجسدية.
- ✓ حافظ على نظافة المنزل عن طريق تطهير الأسطح بانتظام باستخدام منتجات التنظيف المنزلية العادية.
- ✓ قلّل من الأنشطة خارج منزلك قدر الإمكان.
- ✓ ابق في المنزل قدر الإمكان، خاصةً إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو تشعر بتوعك.
- ✓ إذا كان يجب عليك الخروج، ابق على بعد مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل وتجنب الأماكن العامة. من خلال الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل بعيداً عن الناس، ينخفض خطر التعرض للفيروس بشكل كبير.
- ✓ شارك هذه المعلومات مع جيرانك وأصدقائك.
- ✓ اطبع نصائح السلطات الصحية واطلب من مديري الأماكن العامة تعليقها.
- قم بتصميم خطتك المتعلقة بكيفية الاستعداد لكوفيد-19
- ✓ خطط لاحتياجاتك الأساسية. تأكد من حصولك على اللوازم من الطعام والمياه والأدوية الكافية لمدة أسبوع إلى أسبوعين تقريباً في حالة مطابقتك بالبقاء في المنزل أو الدخول في الحجر الصحي. تعرف أيضاً على من يمكنه مساعدتك في جلب الماء أو التسوق لشراء البقالة إذا كنت لا تستطيع شراء اللوازم أو لا تستطيع مغادرة منزلك بسبب المرض. تواصل مع خدمات الدعم المحلية (على سبيل المثال، الخدمات المنظمة من قبل السلطات الوطنية أو الصليب الأحمر والهلال الأحمر) للاستفسار عما إذا كان يمكنهم المساعدة وكيفية القيام بها.
- ✓ توقع التأثير الممكن للقيود على السفر أو إغلاق الأعمال عليك وعلى الآخرين. خطط لكيفية معالجة تلك التأثيرات.
- ✓ ابق على اتصال مع الآخرين من خلال المكالمات الهاتفية أو وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة إذا كنت تعيش بمفردك.
- ✓ تواصل مع الأشخاص الذين ليس لديهم هواتف من خلال جيرانهم أو متطوعين محليين في أحيائهم.
- ✓ خطط لكيفية رعاية شخص من عائلتك أصيب بالمرض ومن سيرعاك أنت، خاصةً إذا كنت تعيش أنت أو الآخرون بمفردكم.
- يجب أن تساعدك توصيات منظمة الصحة العالمية أدناه أنت وعائلتك على الاستعداد عندما يمرض أحدكم (التوصيات أدناه بالإضافة إلى جميع الممارسات الموصى بها من غسل اليدين و العطس والسعال والمباعدة المكانية التي تتضمنها هذه المستندات):

<ul style="list-style-type: none"> <li>- البقاء في غرفة منفصلة عن بقية أفراد العائلة أو تحت المراقبة في حال تشارك الغرفة.</li> <li>- الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد عن الآخرين وارتداء قناعاً طبيياً عند التواجد في الغرفة ذاتها كما يجب ذلك على أي فرد آخر من العائلة.</li> <li>- استخدام حمام منفصل إن أمكن. إن لم يكن الأمر ممكناً، أن يكون آخر من يستخدم الحمام وينظف جميع</li> <li>- الأسطح متكررة الاستخدام جيداً كمقابض الأبواب والصنابير والمغاسل بعد ذلك</li> <li>- استخدم أطباقاً وأكواباً وأواني طعام خاصة ولا تشاركها.</li> <li>- استخدام مناشف ومفارش سرير خاصة، واغسل ملابسك بنفسك إن أمكن</li> <li>- استرح واشرب الكثير من السوائل وتناول الطعام المغذي.</li> </ul>	<p><b>يجب على الشخص الذي يشبه بإصابته بكوفيد-19:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارتداء قناع طبي عند وجودهم بالقرب من مريض آخر في الغرفة ذاتها. تجنب ملامسة القناع أثناء استخدامه. التخلص من القناع بعد استخدامه في حاوية مغلقة</li> <li>- غسل اليدين بالصابون والمياه أو بمحلول فرك يدين كحولي بعد أي نوع من المخالطة مع الشخص المريض أو الأشياء المحيطة به؛ وقبل وبعد تحضير الطعام؛ وقبل تناوله؛ وبعد استخدام المراحيض.</li> <li>- غسل الأطباق والأكواب وأواني الطعام المستخدمة من قبل الشخص المريض باستخدام الصابون والمياه</li> </ul>	<p><b>يجب على مقدمي الرعاية لمريض يشبه بإصابته بكوفيد-19:</b></p> <p>اتباع الإرشادات حول <a href="#">الرعاية المنزلية</a></p>

أو في آلة غسل الأطباق.

للمرضى

المشتبه

بإصابتهم

<p>- غسل المناشف ومفارش السرير بالصابون والمياه أو باستخدام آلة الغسيل إن أمكن بشكل منفصل عن تلك الخاصة بأفراد العائلة الآخرين.</p> <p>- التنظيف والتطهير بانتظام للأسطح التي يلمسها أحد أو جميع أفراد العائلة بشكل متكرر (كالعدادات وأسطح الطاولة ومقابض الأبواب ودرابزون الأدراج وتجهيزات الحمامات والمراحيض والهواتف ولوحات المفاتيح والأقراص والغلايات والطاولات بجانب الأسرة).</p> <p>- توضيب القمامة المستخدمة من قبل شخص مريض باستخدام كيسين.</p> <p>- الاتصال بالخط الساخن الوطني الخاص، أو مرفق الرعاية الصحية أو الطبيب إذا اشتدت الأعراض</p> <p>- الظاهرة على الشخص المريض، أو إذا كان لديهم صعوبات تنفسية.</p>	<p><u>بفيروس كورونا المستجد</u> <u>(فيروس كورونا الجديد)</u> <u>التي تظهر عليهم</u> <u>أعراض طفيفة</u> <u>تدبير</u> <u>المخالطين</u></p>
<p>- عدم مشاركة المفارش والمناشف ومناشف اليدين والأكواب والكؤوس وأواني الطعام</p> <p>- مراقبة الأعراض كارتفاع الحرارة والسعال. إذا واجه أحد أفراد العائلة صعوبة في التنفس، الاتصال بالخط الساخن لكوفيد-19 أو بمرفق الرعاية الصحية أو بالطبيب مباشرة</p> <p>- تجنب المخالطة الجسدية المباشرة مع الأشخاص المصابين بالعدوى، بما ذلك التقبيل والمعانقة. إيجاد طرق تعبير عن المودة لا تتضمن المخالطة.</p> <p>- غسل الملابس الخاصة بشكل منفصل (حيثما ما أمكن).</p>	<p><b>على أفراد العائلة الآخرين:</b></p>

### 3) ساعد

تفقد أحوال الآخرين في مجتمعك/حيك؛ وتعلم ما يقوم به مجتمعك أيضاً من أجل الاستعداد؛ وتحدث مع جيرانك حول طرق دعم مجتمعك وشارك معلومات مهمة من السلطات المحلية حول كيفية الاستعداد والاستجابة لكوفيد-19 مع أحبائك وجيرانك. وعلى وجه الخصوص:

□ تحدث عن المخاطر وكيفية مواجهتها مع **أفراد العائلة الأكبر سناً** ومع الأصدقاء والجيران، أو مع الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مسبقة.

- ✓ تعدد نسبة الخطر أعلى بالنسبة لهم وقد يثير ذلك قلقهم. في حين أنه يظهر لدى 40% من المصابين بكوفيد-19 أعراض خفيفة (الأعراض هي ارتفاع الحرارة والتعب والسعال والجاف) أو لا يكون لديهم أعراض، قد يعاني بعض الأشخاص من ضيق التنفس وسيلان الأنف والألم والتهاب الحلق. قد يكون الأمر أكثر شدة على بعض الأشخاص (20%) ويؤدي إلى التهاب رئوي وصعوبات تنفسية. على سبيل المثال، قد يكون المسنون والأشخاص ذوي جهاز المناعة الضعيف أو المصابين مسبقاً بأمراض (كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب أو الرئة) أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد وقد يحتاجون للتهوية أثناء الإقامة في المستشفى.
- ✓ تحدث معهم. استمع أولاً لتفهم مخاوفهم وأسئلتهم. اسألهم عما يعرفونه مسبقاً حول كوفيد-19 وعما يريدون معرفته.
- ✓ إذا كنت لا تعرف كيفية الإجابة على بعض أسئلتهم، تحقق من المصادر عبر الإنترنت لإيجاد معلومات أكثر (انظر 'تعلم'). تتوفر العديد من الأسئلة المطروحة بكثرة لدعم احتياجاتك.
- ✓ اتبع نصيحتهم حول ما يحتاجونه وتأكد في حال احتياجهم لمساعدة أكثر فيما يتعلق بالأمور اليومية كالسوق
- ✓ أوصي ببقائهم في المنزل وبعيداً عن الأماكن العامة.
- ✓ لا تزهم بشكل فعلي إذا لم تكن تشعر بصحة جيدة أو إذا كنت على تماس مع أحد مصاب بأعراض تشبه أعراض كوفيد-19. تفقد أحوالهم بشكل دوري عبر الهاتف أو الإنترنت.
- ✓ تأكد من حصولهم على زيادة من أي دواء منتظم يحتاجونه لمدة أسبوع لأُسبوعين.
- ✓ تواصل مع المنظمات المعنية بالعنف المنزلي لتعلم كيفية دعم عملهم. المنزل ليس مكاناً آمناً للمكوث فيه بالنسبة لبعض الأشخاص. إذا كان من المتوقع بقاء مجتمعك في المنزل، فكن على دراية بالخطر المتزايد للعنف المنزلي في بعض الأسر.

□ **كن مثلاً لممارسة السلوك الجيد لمكافحة كوفيد-19.** كن حذراً بشأن التشكيكي بشكل مباشر في فهم الناس. وبدلاً من ذلك، شارك ومارس توصيات محددة، مع التطرق للمعلومات التي قد تكون غير واضحة والسماح للأشخاص بطرح الأسئلة إذا كان هنالك أمور غير واضحة.

- **كوّن فريقاً تطوعياً مجتمعياً**<sup>1</sup> مع الجيران لتنسيق ومعالجة احتياجات الحي. إذا تم فرض حظر تجول، خططوا لكيفية البقاء على اتصال (من خلال مجموعة واتساب مثلاً). تعرف على المهارات والموارد المتاحة لدى الأشخاص داخل حيك. حدد من في الحي قد يحتاج إلى مساعدة خاصة لتكونوا على استعداد في أي طارئ والتأكد من قيام أحد أفراد الفريق بالاطمئنان عليهم. تعرف على التدابير الوقائية للمتطوعين التي ستحتاجها لإنجاز هذا العمل وناقش كيف ستضمن أنك لا تعرض الناس أو نفسك للخطر دون قصد. اتصل بفرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر المحلي لديك للتواصل مع متطوعين محليين آخرين.

### احم المدارس

- تعرف على خطة الطوارئ بمدرستك، والتي يجب أن تستند إلى إرشادات الإدارات التعليمية الوطنية والمحلية. تحقق من أحدث [إرشادات المدارس](#).
- اعرض المساعدة في التواصل مع أولياء الأمور الآخرين حول مستجدات كوفيد-19 وخطط المدرسة.
- إذا كانت المدارس لا تزال مفتوحة، فلا ترسل طفلك إلى المدرسة إذا كان يعاني من نزلة برد، أو يشعر بتوعك أو كان قد خالط شخصاً يعاني من أعراض كوفيد-19.
- ضع خطة لعائلتك إذا أغلقت المدرسة المحلية وشارك النصائح والموارد حول الأنشطة التي يجب القيام بها مع الأطفال في المنزل.

### احم مقر عملك/تجارتك

- اتبع الإرشادات المتاحة من صاحب العمل والسلطات ومنظمة الصحة العالمية. يمكنك العثور على إرشادات منظمة الصحة العالمية على <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- قم بتحديث خطة مكان عملك لكيفية معالجة المخاطر الحالية والمستقبلية وكيف ستحافظ على عملياتك أو تكيفها. أدرج ما يجب فعله إذا مرض شخص ما في مكان عملك. يمكن أن يساعد تطبيق أطلس للشركات الصغيرة في وضع خطة في حالات الطوارئ: [نظرة عامة عن تطبيق أطلس | نظام تشغيل أي أو إس تحميل | تحميل نظام أندرويد](#)
- تأكد من نظافة أماكن العمل وصحتها. شجع الموظفين والعملاء على غسل اليدين بانتظام وبشكل صحيح. قلل فرصة الاحتكاك المباشر من خلال الحد من المخالطة بين الموظف والعميل بما في ذلك الترتيبات البديلة لعمليات الاستلام والتسليم. تحدث إلى الشركات التي تعمل معها للتأكد من أنها تتخذ أيضًا تدابير وقائية.
- أطلع الموظفين والموردين والعملاء على التدابير الوقائية التي يتخذها مكان عملك. اعرض ملصقات تتضمن هذه الرسائل في مكان عملك.
- خطط لتداعيات قيود السفر أو تعليق الأعمال في مكان عملك أو تجارتك. استكشف طرق الالتقاء أو العمل افتراضياً أو عن بُعد. احصل على أحدث المعلومات بشأن نصائح السفر.
- لا تذهب إلى العمل إذا شعرت بتوعك أو كنت قد خالطت شخصاً مصاباً بأعراض كوفيد-19.

<sup>1</sup> إليك مثال لدليل إرشادي من برنامج الصليب الأحمر النيوزيلندي "جود أند ريدي":

[https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC\\_Good\\_and\\_Ready\\_Members\\_Guide.pdf](https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf)



قم بتكليف وترجمة هذا الإشعار إلى لغتك المحلية وشاركه مع جيرانك لتقديم المساعدة:

**حافظوا على سلامتكم وتصرفوا بلطف تجاه الآخرين:**

مرحباً! نحن مجموعة صغيرة من جيرانكم الذين يودون مساعدة بعضهم البعض في الأوقات الصعبة. إذا كنتم في المنزل ولا يمكنكم الخروج (لأنكم مريضون أو معرضون لخطر كبير بسبب كوفيد-19 أو تقومون برعاية أفراد أسرته وما إلى ذلك)، فيمكنني المساعدة:

اسمي.....

أسكن في (اسم الشارع والحي).....

رقم هاتفني/بريدي الإلكتروني.....90.....

(قم بوضع طريقة الاتصال بك، أي رسالة نصية أو اتصال أو واتساب)

أحدث (أضف اللغات هنا):.....

يمكنني أنا أو يمكن لأحد أفراد فريقنا الصغير تقديم المساعدة بما يلي:

<input type="checkbox"/> القيام بتسوق الخضروات	<input type="checkbox"/> شراء المستلزمات الضرورية
<input type="checkbox"/> اتصال ودي	<input type="checkbox"/> إرسال بريد
<input type="checkbox"/> التخلص من القمامة	<input type="checkbox"/>

فقط اتصلوا بي أو راسلوني وسأبذل قصارى جهدي لمساعدتكم (مجاناً).

إذا كنتم ترغبون في الانضمام إلى أعضاء الفريق الذين يرغبون في مساعدة الآخرين في منطقتنا، يرجى مشاركة التفاصيل الخاصة بكم حتى أتمكن من إضافتكم إلى قائمتنا.