

العناية بنفسك أو أحد أفراد العائلة المصابين بكوفيد-19 في المنزل

إذا كان فحص كوفيد-19 معك أو مع أحد أفراد عائلتك موجب ويمكن التعامل معه في البيت، فنرجو الإطلاع على هذه الإرشادات للحفاظ على صحتك وصحة عائلتك- ولتجنب إنتشار العدوى للآخرين في منزلك أو لبقية أفراد المجتمع.

للمرضى المصابين بكوفيد-19 الرجاء إتباع التعليمات التالية:



6- إغسل يديك بالماء و الصابون (أو معقم كحولي) بتكرار.



1- البقاء في المنزل فيما عدا للحصول على الرعاية الطبية.



7- لا تشارك الأغراض المنزلية الشخصية، ما يشمل الصحون، كؤوس الشراب، الأقداح، أدوات المائدة، المناشف أو أغطية الأسيرة.



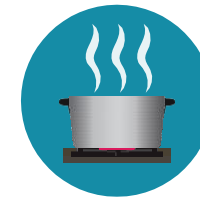
2- اتصل قبل زيارة طبيبك.



8- نظّف كل الأسطح "كثيرة اللمس" كالدواليب، مقابض الأبواب، دورات المياه، الهواتف و طاولات السرير الجانبية كل يوم بأستخدام ادوات التعقيم مثل المناديل المُعقمة



3- إ عزل نفسك عن بقية الناس و الحيوانات في بيتك. هذا يشمل البقاء بغرفة معزولة بعيداً عن بقية الناس واستخدام دورة مياه منفصلة إن



9- لا تطبخ أو تقدم الطعام للآخرين.



4- إلبس قناع الوجه (إذا كان متوفراً) حين تواجدك بين بقية الناس.



5- غطي فمك و أنفك بمنديل عند السعال أو العطس.

الرجاء مراقبة نفسك لتتقادم الأعراض و التي تشمل:

- تقادم صعوبة التنفس
- إرتباك جديد في التفكير
- زيادة الضعف

إذا كانت لديك هذه الأعراض أو أعراض أخرى جديدة أو تقادم الأعراض، رجاءاً إتصل بعيادة طبيب الرعاية الرئيسي.

إذا أحسست بوضع طبي طارئ و إتصلت ب911، الرجاء تنبيه المُسعف بأن لديك كوفيد-19. هذا سيهيأهم لإتخاذ الأحتياطات اللازمة للتأكد من سلامة الجميع.

أفراد العائلة ومقدمي الرعاية المنزلية

إذا كنت على اتصال مباشر، أو كنت تعتني بأحد من أفراد العائلة مصاب بكوفيد-19، رجاءاً إتبع هذه الإرشادات لنفسك:

التعامل مع الاعراض

- 1- راقب صحتك بدقة. إتصل بطبيب الرعاية الرئيسي مباشرة إذا تَوَلدت لديك أعراض موحية بكوفيد-19 (حمى، سعال، ضيق التنفس).
- 2- تأكد من ان تكون فاهم وقادر على مساعدة المريض لإتباع تعليمات العناية و إحتياجات المنزل الأساسية (شراء المواد الغذائية و الأدوية)
- 3- راقب اعراض المريض. إذا ساءت حالة المريض، اتصل بطبيب الرعاية الرئيسي و إشرح بأن المريض قد عمل فحص مختبري و تَبَيَّن ان لديه كوفيد-19. إذا إستدعت حالة المريض الأتصال بالطوارئ، عليك الإتصال ب 911، أعلم المراسيل بأنه مريض بكوفيد-19.

حافظ على المسافة

- 1- الأشخاص في المنزل يجب ان يبقوا في غرفة أخرى ومعزولين عن المريض قدر الإمكان، و يستخدموا دورات مياه معزولة حسب الإمكان.
- 2- الرجاء عدم السماح بالزوار و الذين لا تستدعي الحاجة لوجودهم في المنزل.
- 3- بقية افراد العائلة (ليس المريض) هم من يجب ان يعتنوا بحيوانات المنزل.
- 4- تأكد بأن المكائن المشتركة في المنزل فيها تهوية جيدة (كمكيف هواء او شبابيك مفتوحة).

ممارسة جيدة للنظافة

- 1- قُم بتنظيف اليدين بتكرار. إغسل يديك دائماً بالماء و الصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل (ينصح بها) أو استخدم معقم اليد الذي يحتوي على كحول بنسبة 60 الى 90 بالمئة، بحيث يغطي كل اليد و قم بفرك اليدين مع بعض حتى تنشف.
- 2- تجنب لمس عينيك، انفك و فمك بيدين غير مغسولتين.
- 3- يجب ان ترتدي انت و المريض قناع الوجه اذا كنتما في نفس الغرفة.
- 4- إرتدي قناع وجه و قفازات إستخدام مرة واحدة حين تلمس أو تتعامل مع دم المريض او برازه او سوائل جسمه.
- 5- إرمي قناع وجه و قفازات إستخدام مرة واحدة بعد استخدامها. لا تعاد استخدامها.
- 6- أثناء إزالة وسائل الحماية الشخصية، أو لآ قم برمي و التخلص من القفازات. بعدها، مباشرةً نظّف يديك بالماء و الصابون او معقم اليد الكحولي.
- 7- بعدها قم بإزالة قناع وجهك و قم مباشرةً بتنظيف يديك بالماء و الصابون او معقم اليد الكحولي مرةً أخرى.
- 8- ضع جميع القفازات و اقنعة الوجه المستعملة و الاغراض الملوثة الاخرى بحاوية مُغلّفة قبل رميهم مع نفايات المنزل الاخرى. نظّف يديك بالماء و الصابون او معقم اليد الكحولي مباشرةً بعد التعامل مع هذه المواد.
- 9- تجنبت مشاركة اغراض المنزل مع المريض كالكاسات، ادوات الطعام، المناشف، الملابس و المفروشات. يجب ان تغسلها بصورة جيدة بعد ان يستخدمها المريض.
- 10- قم بإزالة و غسل الملابس او المفروشات التي عليها دم، بُراز او سوائل الجسم.

إذا كنت تعيش مع فرد من العائلة، يجب ان تعزل نفسك انت أيضاً. إتصل بمجلس الصحة المحلي للإرشادات. ابحث عن مجلس الصحة المحلي لمدينتك في الانترنت، أو اتصل ببلدية مدينتك للحصول على رقم الهاتف. إذا كنت تعمل في مجال الصحة، يجب عليك أيضاً ان تتصل بقسم صحة الموظفين التابع لعملك.

إرشادات إضافية لك و لعائلتك عن كيفية الوقاية من احتمال انتشار كوفيد-19 يمكن إيجادها على موقع (مركز السيطرة على الأمراض) الإلكتروني: cdc.gov/coronavirus