



كيف يمكنني الحد من الجراثيم في منزلي؟


- إذا أمكن، يجب أن يستخدم مقدم الرعاية حمام منفصل عن باقي أفراد أسرتك.
 - يجب على الشخص المريض تنظيف الحمام قدر الإمكان. ويشمل ذلك الحنفيات، وحوض المياه، والمرحاض، والأسطح وأي مناطق أخرى يلمسها أو قد يسعل أو يعطس عليها.
 - أبقِ غطاء المراوح مغلق عند الشطف لمنع انتشار الجراثيم.
- إذا كان الشخص المريض غير قادر على التنظيف، ينبغي عندها على فرد آخر من الأسرة أن ينظف. يجب أن يرتدي قناع للوجه وقفازات تستعمل لمرة واحدة إذا أمكن.
 - يمكنك استخدام قفازات منزلية قابلة لإعادة الاستخدام إذا لم يكن لديك قفازات تستعمل لمرة واحدة ولكن تأكد من استخدامها فقط لتنظيفات الـ COVID-19 من ذلك الحين فصاعداً. تأكد من تنظيفها جيداً بالصابون والماء بعد كل مرة تستخدمها.
 - إذا لم يكن لديك قناع للوجه، تصرّح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن باندانا أو وشاح أو قناع آخر يمكن أن يوفر حماية محدودة بعد التنظيف:
 - أزل القفازات وارمها بعيداً. إذا كنت تستخدم قفازات قابلة لإعادة الاستخدام، قم بتنظيفها جيداً بالصابون والماء.
 - اغسل يديك بالماء والصابون على الفور و استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول.
 - قم بإزالة قناع أو غطاء الوجه وارمه بعيداً أو اغسله.
 - اغسل يديك بالماء والصابون مرة أخرى و استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول.
- لا تشارك الأدوات المنزلية مع أي شخص مصاب بـ COVID-19. يجب تنظيف جميع اللوازم المنزلية جيداً بعد الاستخدام، مثل الفراش والمناشف. يجب على المرضى استخدام أنبوب معجون الأسنان وقطعة الصابون الخاص بهم (إذا استخدم قطعة صابون وليس الصابون السائل).
- يجب على الشخص المريض تنظيف الأغراض التي تلمس بطريقة شائعة في "غرفة المرضى" والحمام الخاص به، بما في ذلك مقابض الأبواب والمرحاض والحنفيات والأجهزة الإلكترونية (الهواتف وأجهزة الكمبيوتر).
- يجب على فرد آخر من أفراد الأسرة الذي لا يعاني من أعراض مرضية أن ينظف ويظهر المناطق الشائعة للمس في المنزل (خارج غرفة المرضى).
- استخدم منظف منزلي عادي أو قم بصنع مطهر عن طريق خلط جزء واحد من المبيض مع ٩ أجزاء من الماء.
- افتح النوافذ والأبواب، حسب ما يسمح الطقس، لإبقاء دوران الهواء في المنزل.

ماذا لو كانت الأم المرضعة مصابة بـ COVID-19؟

- حتى الآن، لا يوجد دليل على أن الفيروس المسبب لمرض COVID-19 ينتشر عبر حليب الأم. يرجى الاتصال بطبيب الأطفال الخاص بطفلك للحصول على آخر التحديثات.
- إذا كانت الأم مصابة أو يشتبه أن تكون مصابة بـ COVID، يمكن استكمال الرضاعة الطبيعية ولكن ينبغي اتخاذ خطوات لتجنب انتشار الفيروس إلى الطفل:
 - اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية قبل لمس طفلك. يمكنك أيضاً استخدام معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة ٦٠ - ٩٥%.
 - تأكدي من تغطية جميع أسطح يديك وأفركيها معاً حتى تشعر بالجفاف. يجب استخدام الصابون والماء عندما تكون اليدين متسختين بشكل واضح.
 - ارتدي قناع للوجه. إذا لم يكن لديك قناع للوجه، تصرّح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن باندانا أو وشاح أو قناع آخر يمكن أن يوفر حماية محدودة.

إذا كان أحد الوالدين أو مقدم الرعاية مصاب بـ COVID-19 (من الاختبار الإيجابي) أو إذا قال مقدم الرعاية الصحية أنهم على الأرجح مصابين، فإليك بعض الاقتراحات لمنع العدوى في المنزل. نحن نعلم أن كل هذه التوصيات ليست ممكنة لكل أسرة.

ما الخطوات التي ينبغي على عائلتي اتخاذها؟

- ابقِ في المنزل وبعيداً عن الآخرين 
- نوصي بأن يقوم أي شخص مصاب بـ COVID-19 أو يشتبه أن يكون مصاب أن:
 - يعزل نفسه: يجب أن يبقى فرد الأسرة المصاب في المنزل وبعيداً عن الآخرين لتقليل فرصة انتشار المرض.
 - يحاول أن يبقى في غرفة واحدة من المنزل: قم بإنشاء "غرفة المرضى" للشخص الذي يعاني من أعراض للبقاء فيها حتى يشعر بأنه أفضل. وإذا تعذر ذلك، فينبغي عليهم أن يبقوا على مسافة لا تقل عن ٦ أقدام (مترين) من الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك.
 - إذا كان أكثر من شخص واحد في المنزل مريضاً، فحاول إبقاء كل شخص في غرفة المرضى الخاصة به. وإذا تعذر ذلك، فإن الإبقاء على أفراد الأسرة المرضى معاً في غرفة واحدة أمر حسن.
 - استخدم خدمة توصيل أو خدمة النقل للبقالة، أو اطلب من الأصدقاء أو أفراد الأسرة تسليم البقالة والمستلزمات. اطلب منهم تركها في الخارج لتجنب التلامس المباشر.

ارتدِ معدات الوقاية الشخصية وممارس النظافة الصحية الجيدة

- اختر أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء الذين لا يعانون من أعراض لرعاية طفلك. نحن ندرك أن هذا ليس ممكناً دائماً.
 - إذا لم يتمكن أحد الوالدين أو مقدم الرعاية من العزل الذاتي، فيجب عليه ارتداء قناع للوجه عندما يكون على مسافة ٦ أقدام من الأشخاص الآخرين. إذا لم يكن لديك قناع للوجه، تصرّح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن باندانا أو وشاح أو قناع آخر يمكن أن يوفر حماية محدودة.
- اسعل أو اعطس في منديل أو في مرفقك ثم اغسل يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل بالصابون والماء. أي نوع من الصابون جيد، بما في ذلك الصابون الطبيعي. استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة ٦٠-٩٥% لتنظيف يديك إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- يجب على كل شخص في المنزل تجنب لمس عينيه أو أنفه أو فمه ما لم ينظف يديه للتو.

حدّ من الزوار إلى منزلك

- لا تسمح لأي شخص بالدخول إلى منزلك ما لم تكن هناك حاجة إليه. ويشمل ذلك الأشخاص مثل المساعدين والممرضات في مجال الصحة المنزلية. ويرجع هذا إلى خطر الإصابة دون أعراض (شخص مصاب بـ COVID-19 ولكن ليس لديه أعراض) أو حالة قبل ظهور الأعراض (شخص قد أصيب بـ COVID-19 ولكن لم يظهر أي أعراض بعد) من مشاركة الفيروس.
- إذا كان على مقدم الرعاية الحضور إلى منزلك لرعاية طفلك، فاعلمه بأن شخص في منزلك قد يكون مصاب بـ COVID-19. يجب على مقدمي الرعاية ارتداء معدات الوقاية الشخصية، مثل القفازات، وحماية العين وأقنعة الوجه.

إذا كنت تقومين بشطف أو ضخ الحليب

يمكن لجميع الجراثيم، بما في ذلك الـ COVID، أن تدخل حليب الثدي المُضخ. لهذا السبب من المهم اتخاذ الاحتياطات التالية:

- اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية قبل لمس أجزاء المضخة أو الزجاجات ونظفي جميع الأجزاء بعد كل استخدام. يمكنك أيضاً استخدام معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة ٦٠ - ٩٥%.
 - احرصي على أن مجموعة مضخة الثدي نظيفة. اغسليها بماء دافئ وصابون بعد كل استخدام، ثم اشطفيها بماء صافٍ. دعها تجف في الهواء الطلق بعيداً عن الأطباق الأخرى والأسرة. قومي بتطهير المجموعة مرة واحدة على الأقل يومياً باستخدام كيس بخار بميكروويف، أو بغلي وعاء على الموقد، أو في غسالة الصحون (دورة التعقيم).
 - تجنّبي السعال أو العطس على مجموعة أدوات تجميع مضخة حليب الأم وحاويات تخزين الحليب. ينتشر الـ COVID-19 عبر قطرات صغيرة يتم إطلاقها عند السعال والعطس والتنفس.
 - نظّفي الجزء الخارجي من مضخة حليب الأم قبل استخدامها بمسحة تطهير تقضي على الجراثيم.
- إذا أمكن، قومي بشطف أو ضخ حليب الأم، واطلبي من فرد غير مريض من أفراد الأسرة اطعام طفلك.

متى يمكن أن ينتهي العزل المنزلي؟

بشكل عام، يمكن للأشخاص المصابين بـ COVID-19 إيقاف العزل المنزلي عندما تحدث الأمور الثلاثة التالية:

- لم يعانوا من الحمى لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بدون استخدام دواء يقلل الحمى
 - و
 - قد تحسنت الأعراض الأخرى، مثل السعال أو ضيق التنفس
 - و
 - مضت ١٠ أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة*
- *في بعض الحالات، للأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة أو مشاكل في جهاز المناعة، يجب أن يمضي ٢٠ يوماً منذ ظهور الأعراض الأولى.

كيف أتحدث مع طفلي عن الـ COVID-19؟

قد يكون مخيفاً ومربكاً للأطفال من كل الأعمار عندما يكون أحد والديهم أو مقدم الرعاية مريضاً. من المهم أن تتحدث أنت أو من تحب إلى طفلك لدعمه.

- للأطفال الصغار والأطفال دون سن الدراسة: طمئن طفلك بأن أحبائه لا زالوا يحبونه كثيراً ويهتمون لأمره. أثناء عزل أحد والديهم أو مقدم الرعاية، فكّر في طرق البقاء على اتصال، مثل استخدام تقنية الفيديو مثل زوم (ZOOM) أو فيس تايم (FaceTime).
- للأطفال الأكبر سناً: تحدث بهدوء وبطريقة مطمئنة. قل أن معظم الأشخاص الذين يصابون بـ COVID-19 يشعرون بأنهم مصابون بالزكام أو الأنفلونزا. أخبرهم أن أحد والديهم أو مقدم الرعاية يرتدي قناع أو يعزل نفسه للحفاظ على سلامة وصحة الجميع. طمئن طفلك إلى أن الشعور بالخوف مقبول وشجعه على مشاركة مخاوفه. أعطهم مهام مثل غسل أيديهم أو تنظيف مكان مشترك (تحت إشراف) لمساعدتهم على الشعور بالتحكم.

ما هي بعض الموارد لأسرتي؟

يرجى الملاحظة: هذه القائمة ليست شاملة وقد تتغير الموارد.

الموارد الموجودة في ماساتشوستس

ماساتشوستس ٢١١ (Massachusetts 211)

من السهل تذكر رقم هاتف Mass 2-1-1 الذي يوصل المتصلين بمعلومات حول الخدمات الصحية الخطيرة والإنسانية المتوفرة في المجتمع. إنه متاح ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع.

إذا لم تتمكن من الوصول إلى ٢-١-١، يمكنك الاتصال برقم 1-877-211-MASS (6277). يمكن للمتصلين الذين يعانون من ضعف السمع الاتصال على الرقم 508-370-4890 الطباعة عن بعد.

الموارد الغذائية

جريتير بوسطن فود بنك (Greater Boston Food Bank)

يتشارك جريتير بوسطن فود بنك مع أكثر من ٥٢٠ وكالة إغاثة طعام في شرق ولاية ماساتشوستس.

اتصل على الرقم: 617-427-5200

gbfb.org/need-food

الخط الساخن لفود سورس (FoodSource)

لإيجاد الموارد الغذائية في مجتمعك، اتصل على الرقم 1-800-645-8333 الطباعة عن بعد 1-800-377-1292

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة ٨ صباحاً حتى الساعة ٧ مساءً والسبت من الساعة ١٠ صباحاً حتى الساعة ٢ ظهراً

projectbread.org/get-help/foodsource-hotline.html

الدعم المالي

صندوق دعم الأسرة يوناييتد واي ماساتشوستس لـ COVID-19

<https://unitedwaymassbay.org/get-involved/covid-19-family-fund/>

لن طرح أسئلة عامة حول صندوق دعم الأسرة لـ COVID-19 يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى info@supportunitedway.org

النقل

رايديماتش (Ridematch)

دليل قابل للبحث لخيارات النقل العام والخاص والتمتع في ولاية ماساتشوستس.

<https://massridematch.org/>

الدعم العاطفي

خط الإجهاد الأبوي

هل تحتاج إلى شخص للتحدث إليه؟ هذه الخدمة مجانية وسريّة، ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع.

اتصل على الرقم: 1-800-632-8188

خط المساعدة نامي (NAMI):

يوفر التحالف الوطني المعني بالأمراض العقلية الدعوة والتعليم والدعم والتوعية العامة. إذا كنت في أزمة، فاتصل على الرقم: 1-800-950 6264 أو أرسل "NAMI" على الرقم 741741.

كيفية التعامل مع القلق المرتبط بفيروس كورونا (COVID-19)

يقترح هذا الموقع طرق كيفية التعامل مع التوتر أثناء الجائحة. إنه مناسب للأسر ومقدمي الخدمات.

verywellmind.com/managing-coronavirus-anxiety-4798909

تأمل مجاتي موجه عبر الإنترنت:

meditationmuseum.org/

المصادر:

يمكنك مسح شيفرة الاستجابة السريعة بواسطة كاميرا هاتفك.



- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): إذا كنت مريضاً أو تقدم الرعاية لشخص [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)



- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): COVID-19 والرضاعة الطبيعية [cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html](https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html)



- كيدز هيلث (KidsHealth): فهم فيروس كورونا <https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-landing-page.html>



- زيرو تو ثري (ZerotoThree): الإجابة على أسئلة طفلك الصغير حول فيروس كورونا zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus

لمزيد من المعلومات

إذا كنت مريضاً في مستشفى بوسطن للأطفال أو فرد من أفراد عائلة مريض ولديك أسئلة عامة حول COVID-19، يرجى الاتصال بالخط الساخن لـ COVID-19 على الرقم 617-355-4200 أو 855-281-5730.

يمكنك مسح شيفرة الاستجابة السريعة بواسطة كاميرا هاتفك.



- قم بزيارة موقع مستشفى بوسطن للأطفال الخاص بالـ COVID-19 على الرابط [childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus](https://www.childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus)



- قم بزيارة موقع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)