

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للتباعد الاجتماعي أو الجسدي

آخر التحديثات:

2020/28/10: إضافة توجيهات بشأن التجمعات الصغيرة وإضافة روابط لمن تظهر عليهم الأعراض ومن هم في العزل أو الحجر الصحي.

تطلب إدارة الصحة العامة من الجميع القيام بدورهم للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا الجديد في مجتمعنا من خلال ممارسة التباعد الاجتماعي (معروف أيضا بالتباعد الجسدي). وهذا يعني إجراء تغييرات في حياتنا اليومية لحماية أنفسنا والآخرين، بما في ذلك أولئك الذين هم أكثر عرضة للخطر.

ملحوظة هامة: يجب على الأشخاص المرضى أو الذين كانوا على اتصال مع الأشخاص المصابين بمرض COVID-19 اتخاذ تدابير أقوى من التباعد الاجتماعي للحد من خطر إصابة الآخرين. يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض قد تشير إلى إصابتهم بمرض COVID-19 الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم والنظر في إجراء اختبار COVID-19 (يرجى الاطلاع على ph.lacounty.gov/covidcare for information about symptoms). كما يجب على المصابين بمرض COVID-19 عزل أنفسهم (يرجى الاطلاع على ph.lacounty.gov/covidisolation للحصول على تعليمات العزل [\\hosted.lac.com/dph/hc/ga/Corona_virus](http://hosted.lac.com/dph/hc/ga/Corona_virus) (documents\Doc review\Review 102320 based on 092320 excel\ph.lacounty.gov\covidcare)، كما يجب على الأفراد الذين هم على اتصال وثيق بالأشخاص المصابون بـ COVID-19 البقاء بالحجر الصحي (يرجى الاطلاع على ph.lacounty.gov/covidquarantine للحصول على التعليمات).

ما هو التباعد الاجتماعي؟

التباعد الاجتماعي يعني البقاء في المنزل وتجنب الازدحام والبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل عن الآخرين كلما أمكن ذلك.

لماذا يُطلب من الجميع ممارسة التباعد الاجتماعي؟

عندما يسعل أو يعطس أو يتحدث شخص مصاب بمرض COVID-19، فإن القطرات الصغيرة الخارجة من أنفه أو فمه يمكنها أن تنتقل من 3-6 أقدام. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بالعدوى إذا استنشقوا هذه القطرات، أو إذا هبطت القطرات على عيونهم أو أنفهم أو فمهم. قد يحدث إصابة الشخص أيضًا بمرض COVID-19 عن طريق لمس سطح أو شيء يحتوي على الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينه، إلا أنه لا يُعتقد أن هذه هي الطريقة الأساسية لانتشاره. يصاب بعض الأشخاص بـ COVID-19 دون ظهور أي أعراض على الإطلاق، ولكن لا يزال بإمكانهم نقل العدوى للآخرين.

كلما قل الوقت الذي نقضيه على مسافة 6 أقدام من بعضنا البعض، وكلما قل عدد الأشخاص الذين نتفاعل معهم، زاد احتمال إبطاء انتشار COVID-19.

تم تعديل الأوامر القانونية للسماح بإعادة فتح المزيد من الأعمال التجارية والخدمات ومناطق الترفيه في مقاطعة لوس أنجلوس. للاطلاع على أحدث المعلومات، قم بزيارة ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm. على الرغم من وجود المزيد من الأماكن لزيارتها منذ تم رفع أمر البقاء بالمنزل، إلا أن أفضل حماية ضد COVID-19 لا تزال الحد من عدد الأشخاص المختلفين الذين تتواصل معهم عن كثب، وممارسة الإبعاد الجسدي، وغسل يديك بشكل متكرر، وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة، وارتداء غطاء وجه نظيف عند الاتصال بالآخرين من خارج منزلك. وقد تؤدي المشاركة في الأنشطة الداخلية مع شخص قد يكون مصابًا إلى زيادة خطر تعرضك لـ COVID-19، لا سيما في الأماكن سيئة التهوية، ولهذا يكون البقاء في الخارج أكثر أمانًا.

كيف أمارس التباعد الاجتماعي؟

- ابق في المنزل قدر الإمكان.
- تجنب أي مكان يتواجد فيه الكثير من الأشخاص معًا.
- حافظ على مسافة لا تقل عن 6 أقدام عن الآخرين.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للتباعد الاجتماعي أو الجسدي

- العمل أو الدراسة من المنزل، إن أمكن.
- تجنب السفر غير الضروري.
- تجنب وسائل النقل العام، إذا استطعت.
- تجنب الاتصال الوثيق بالناس - بدلاً من المصافحة، توصل إلى طرق أخرى لتحية الأشخاص التي لا تتضمن أي لمس أو الاقتراب لأكثر من 6 أقدام.

إذا كان عليك استخدام وسائل النقل العام، أو التسوق، أو الذهاب إلى العمل، أو المشاركة في أنشطة أخرى، فعليك اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتقليل المخاطر، مثل:

- قلل من مقدار الوقت الذي تقضيه في الاتصال الوثيق مع الآخرين.
- قلل من عدد الأشخاص الذين تقضي معهم بعض الوقت.
- ابق بعيداً عن الآخرين قدر الإمكان، خاصةً إذا كانوا يسعلون أو يعطسون.
- قم بارتداء غطاء الوجه القماشي. تأكد من استخدامه بشكل صحيح - راجع [\(إرشادات أغطية الوجه القماشية\) Guidance for Cloth Face Coverings](#) لمزيد من المعلومات. يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال دون سن الثانية أغطية الوجه القماشية. يجب على من تتراوح أعمارهم بين 2 و8 سنوات استخدامها ولكن تحت إشراف الكبار لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاختناق. لا يجب أن يرتدي غطاء الوجه أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقدًا للوعي، أو غير قادر على إزالة الكمامة أو غطاء الوجه القماشي دون مساعدة بأي شكل آخر. كما يُعفى من ارتدائها أولئك الذين تم منعهم من ارتداء غطاء الوجه القماشي من قبل مقدم الخدمة الطبية.
- حاول الذهاب إلى الأماكن عندما تكون فيها أقل إشغالاً.
- تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة، بقدر الإمكان.
- قم بتنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام.
- نظف يديك كثيرًا، خاصة بعد لمس الأسطح في الأماكن العامة وقبل الأكل وتجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة.

التجمع مع أشخاص من خارج أسرتك

كلما قل عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم شخصيًا أنت وأسرتك، قل خطر إصابتك بـ COVID-19. يمكن لك ولأسرتك التجمع مع أسرة أو أسرتين أخريين:

- إذا كان التجمع خارج المنزل ولا يستمر أكثر من ساعتين
- إذا ارتدي الجميع الكمامات
- إذا لم يقل التباعد عن 6 أقدام على الأقل من الأفراد من خارج الأسرة.

إذا اخترت المجازفة، فمن الأسلم أن تختلط مع نفس الأسرة أو الأسر نفسها بشكل متكرر بدلاً من الاختلاط مع مجموعات مختلفة. للحصول على مزيد من التفاصيل حول التجمعات الخاصة، يرجى الاطلاع على الإرشادات الخاصة [بالتجمعات الخاصة الصغيرة](#).

المواد الغذائية والضروريات الأخرى

- اجعل فردًا واحدًا من الأسرة يذهب للتسوق. اذهب إلى المتجر عندما يكون أقل انشغالاً وقم بشراء قدر كبير من الإمدادات الأساسية حتى لا تضطر إلى الخروج كثيرًا، مع المحافظة على بعد 6 أقدام على الأقل من الأشخاص قدر الإمكان.
- يمكنك استخدام خدمة توصيل الطعام، أو الالتقاط من السيارة، أو الاستلام من المكان ما دام الجميع يمارسون التباعد الجسدي. إذا اخترت تناول الطعام في مقهى أو مطعم، فاحرص على اتباع أي قواعد تم وضعها للتباعد الجسدي ومكافحة العدوى. إذا طلبت شيئاً للتوصيل -

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للتباعد الاجتماعي أو الجسدي

- إذا كان ذلك ممكناً - فقم بالدفع والإكرامية إلكترونياً واطلب ترك السلعة خارج بابك. قم بإزالة الطعام من أكياس وصناديق التوصيل والتخلص من العبوة. اغسل يديك بعد التعامل مع العبوة.
- إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض COVID-19، فاطلب الطعام واللوازم الطبية والعناصر الأساسية الأخرى التي يتم إحضارها إلى باب منزلك من خلال العائلة أو الجيران أو خدمات التوصيل. اتصل برقم 1-1-2 أو قم بزيارة ([صفحة الويب للمصادر](#)) [resource webpage](#) التابعة للصحة العامة (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على الطعام والعناصر الأساسية الأخرى.

نصائح

- تحدث إلى صاحب عملك حول خيارات للعمل من المنزل.
- قم بممارسة الرياضة في المنزل أو في الهواء الطلق - يمكنك المشي أو الجري أو ركوب الدراجة إذا كان بإمكانك الابتعاد عن الآخرين مسافة 6 أقدام.
- تجنب العزلة باستخدام التكنولوجيا والهاتف غالباً للتواصل مع الأصدقاء والعائلة.
- اعتنوا ببعضكم البعض - تواصل عبر الهاتف مع الأصدقاء والعائلة والجيران المعرضين لأمراض خطيرة أو لديهم مشاكل في الحركة. اعرض المساعدة، مع استمرار اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي.
- إذا كنت مريضاً، اتصل بطبيبك أو طبيب الأسنان الخاص بك قبل زيارتك. تحقق من موقعهم على الإنترنت أو الاتصال لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون التطبيب عن بعد أو نصائح عبر الهاتف.
- ابق على اطلاع من خلال مصادر موثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول فيروس كورونا الجديد.

الضغط النفسي

- التباعد الجسدي أمر مرهق. توفر [صفحة الويب COVID-19](#) التابعة لإدارة مقاطعة لوس أنجلوس للصحة العقلية (LACDMH) و [صفحة الويب 211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) موارد محلية لتلبية احتياجات ومخاوف الصحة العقلية. الإرشاد والموارد متاحة أيضاً على صفحة الويب الخاصة بمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بشأن [التعامل مع الضغط النفسي](#). كما يمكن لسكان مقاطعة لوس أنجلوس الوصول إلى [Headspace Plus](#)، وهي مجموعة من موارد البقطة والتأمل.
- للحصول على المساعدة، تحدث إلى طبيبك أو اتصل بمركز الوصول إلى مركز الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم (800) 854-7771.

الإبلاغ عن التمييز

تلتزم المقاطعة بضمان معاملة جميع السكان المتأثرين بمرض COVID-19 باحترام وشفقة. يجب علينا فصل الحقائق عن الخوف والحذر من التمييز. إن تفشي المرض ليس عذراً لنشر العنصرية والتمييز. إذا تعرضت أنت أو أي شخص تعرفه للتمييز على أساس العرق أو دولة المنشأ أو هويات أخرى، فيرجى الإبلاغ عنها. يمكنك الإبلاغ عن جرائم الكراهية وأفعال الكراهية وحوادث البلطجة في مقاطعة لوس أنجلوس، سواء تم ارتكاب جريمة أم لا. اتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 1-1-2 المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، أو قم بالإبلاغ عبر الإنترنت على: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

المصادر:

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على الخدمات الاجتماعية أو العناصر الأساسية مثل الطعام أو الرعاية الطبية، فاتصل على الرقم 1-1-2 أو قم بزيارة ([صفحة الويب للمصادر](#)) [resource webpage](#) التابعة للصحة العامة. إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص ما بشأن صحتك النفسية، فاتصل بطبيبك أو بخط المساعدة الخاص بمركز الوصول إلى الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم (800) 854-7771.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات للتباعد الاجتماعي أو الجسدي

قم بزيارة الصفحة الإلكترونية الخاصة بفيروس كورونا التابعة لإدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس للحصول على المزيد من المعلومات التي يمكن تنزيلها وطباعتها بعدة لغات عن مواضيع مختلفة مثل:

- [Cleaning in the Home](#) (تنظيف المنزل)
- [Handwashing](#) (غسل اليدين)
- [Guidance for Cloth Face Coverings](#) (إرشادات لأغطية الوجه القماشية)
- [Home Quarantine Instructions](#) (تعليمات الحجر الصحي المنزلي) لجهات الاتصال الوثيقة بمرض COVID-19
- [Home Isolation Instructions](#) (تعليمات العزل المنزلي) للأشخاص المصابين بـ COVID-19
- [Home Care Guidance](#) (إرشادات الرعاية المنزلية) للأشخاص المرضى