

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات لأولياء الأمور والأطفال الصغار

تود إدارة الصحة العامة في لوس أنجلوس مقاطعة (Public Health) الاستعانة بكم في التحضير والمساعدة في منع انتشار فيروس كورونا (الجديد) في مقاطعة لوس أنجلوس. وعلى الصعيد العالمي، لا يزال هناك عدد متزايد من الأشخاص المصابين بهذا الفيروس الذي يسبب "مرض فيروس كورونا 2019" (واختصاره COVID-19) في أرض الصين وبلدان أخرى. ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ومنظمة الصحة العالمية، تشير الاتجاهات العالمية الحالية إلى أن الفيروس قد يستمر في الانتشار في جميع أنحاء العالم. نحن بحاجة إلى الاستعداد لمنع انتشار هذه العدوى على الصعيد المحلي.

افهم كيف ينتشر فيروس كورونا

من المرجح أن ينتشر COVID-19 بنفس طريقة انتشار أمراض الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا. يُعتقد أنه ينتشر من شخص مصاب لديه أعراض إلى الآخرين عن طريق:

- القطرات الناتجة عن السعال أو العطس.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.
- لمس كائن أو سطح به الفيروس، ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين قبل أن تغسل يديك.

علم عائلتك أهمية اتخاذ الخطوات اللازمة لمنع العدوى

لا يوجد لقاح أو علاج لـ COVID-19 في هذا الوقت. تعالج المضادات الحيوية فقط الالتهابات التي تسببها البكتيريا، لذلك لا تعمل ضد الفيروس الذي يسبب COVID-19. أفضل شيء يمكنك القيام به لحماية نفسك هو اتخاذ خطوات لتجنب العدوى:

- اغسل يديك بشكل متكرر كثيراً. استخدم الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، استخدم مطهر اليدين الذي يحتوي على نسبة 60٪ على الأقل من الكحول لمدة 20 ثانية على الأقل.
- قلل من الاتصال الوثيق بالآخرين قدر الإمكان.
- حد من الاتصال الوثيق مع الأشخاص المرضى. حاول أن تبقى على بعد 6 أقدام من الشخص المريض – مثلاً: ابتعد فوراً إذا رأيت شخصاً يسعل.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام باستخدام رذاذ أو مناديل التنظيف المنزلية العادية.
- لا تشارك الأشياء مثل الأواني والأكواب والطعام والشراب.
- احصل على لقاح الأنفلونزا للحماية من الأنفلونزا.

اعرف أعراض COVID-19

معظم الناس سوف يعانون من مرض خفيف أو معتدل وسيتحسنون دون مضاعفات. تميل الأعراض لدى الأطفال إلى أن تكون أكثر اعتدالاً، لكن فهمنا لهذا المرض مستمر في التطور. نحن نعلم أن بعض الأفراد - معظمهم من البالغين - سوف يصابون بمرض شديد ويحتاجون إلى الذهاب إلى المستشفى

تشمل الأعراض:

- حمى
- سعال
- صعوبة في التنفس

توخ الحذر الشديد من COVID-19 إذا كنت في خطر الإصابة بمرض خطير

من المحتمل أن يصاب بعض الأشخاص بأمراض خطيرة إذا أصيبوا بمرض COVID-19. ويشمل ذلك كبار السن والأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو السرطان الذين قد يكون لديهم ضعف في أجهزة المناعة، والذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة. من المهم جداً أن يحرص هؤلاء الأشخاص الحذر الشديد لتجنب الاتصال الوثيق بأشخاص آخرين مرضى والاتصال بمقدم الرعاية الصحية فوراً إذا مرضوا.

اعرف ما عليك فعله إذا مرضت:

- ابق في المنزل أو عُد إلى المنزل في أسرع وقت ممكن إذا بدأت تشعر بتوعك، حتى إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة مثل الصداع ورشح

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات لأولياء الأمور والأطفال الصغار

- الأنف الطفيف. ابق في المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد أن تتعافى من الحمى أو أعراض الحمى دون تناول خافض للحرارة.
 - اغسل يديك جيدًا وكثيراً.
 - قم بتغطية السعال والعطس بمنديل ورقي، ثم تخلص من المنديل الورقي ونظف يديك على الفور. إذا لم يكن لديك منديل ورقي، استخدم كحك (لا تستخدم يديك).
 - حاول البقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين.
 - لا تهتم بالآخرين إن أمكن أثناء مرضك.
 - إذا كان لديك حيوانات أليفة، تجنب الاتصال بما في ذلك الملاعبة، تحاضن، وأن تقوم بتقبيلك أو لعقك، وتبادل الطعام أثناء مرضك.
 - إذا كان يجب عليك رعاية الأشخاص أو الحيوانات الأليفة أثناء مرضك، اغسل يديك قبل وبعد قيامك بذلك.
 - قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام رذاذ أو مناديل تنظيف منزلية بشكل منتظم.
 - لا تشارك أشياء مثل الأواني والأكواب والطعام والشراب، بالإضافة إلى أدوات النظافة الشخصية مثل فرشاة الأسنان والمناشف.
 - تناول الكثير من السوائل.
 - يمكن لأدوية البرد والإنفلونزا - التي لا تحتاج إلى وصفة طبية - أن تقلل من الحمى وتساعدك على الشعور بالتحسن. تذكر اتباع التعليمات الواردة في تعليمات الحزمة. لاحظ أن هذه الأدوية لا تمنعك من نشر الجراثيم.
 - لا ينبغي إعطاء الأطفال دواء يحتوي على الأسبرين (حمض أسيتيل ساليسليك) لأنه يمكن أن يسبب مرضاً نادراً وخطيراً يسمى متلازمة راي. تشمل الأدوية التي لا تحتوي على الأسبرين أسيتامينوفين (Tylenol®) وإيبوبروفين (Advil®, Motrin®).
 - لا ينبغي إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين أي أدوية لعلاج البرد دون التحدث أولاً مع الطبيب.
 - اسع للحصول على رعاية طبية - حسب الحاجة.
- انتبه علامات الأعراض الخطيرة مثل تفاقم الحمى، والتنفس السريع، وضيق في التنفس أو الجفاف (غير قادر على الحفاظ على مستوى السوائل).

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات لأولياء الأمور والأطفال الصغار

الحفاظ على خلو غرف الطوارئ والمستشفيات لعلاج الأمراض الخطيرة!

- يجب أن لا يذهب المصابون بأمراض خفيفة إلى غرف الطوارئ أو المستشفيات لتلقي العلاج.
- معظم المصابين بمرض يشبه الأنفلونزا سوف يتحسنون دون الحاجة إلى زيارة الطبيب أو تناول أدوية خاصة.

التنظيف

قم بتنظيف وتعقيم جميع الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب، وأعمدة الدرابزين، وأسطح العمل، والألعاب، وأجهزة التحكم عن بُعد، ومقابض الصنابير والهواتف. استخدم عوامل التنظيف المعتادة واتبع الإرشادات الملصقة.

عليك مراعاة تأثير COVID-19 على المدرسة، والعمل، والأنشطة الأخرى

المدرسة و مراكز رعاية الأطفال :

- تأكد من تسجيلك لتلقي إشعارات (مثل المكالمات الآلية ورسائل البريد الإلكتروني) من مدرستك أو مركز رعاية الطفل.
- فكر في كيفية إدارة رعاية الأطفال إذا كانت هناك عمليات إغلاق أو فصل مبكر أو أي تغييرات أخرى على الأنشطة المدرسية.
- اسأل مدرستك عن الطريقة التي يمكن لطفلك مواصلة التعلم إذا لم يكن في المدرسة.

العمل:

- تعرف على سياسات الإجازات في العمل، بما في ذلك ما إذا كنت بحاجة إلى الحصول على ملاحظة الطبيب.
- اسأل عن خيارات للعمل من المنزل إذا كان لديك وظيفة قد تكون مناسبة للعمل عن بعد.

رعاية الآخرين:

- ضع خطة لرعاية أفراد الأسرة من كبار السن أو المعوقين أو المرضى إذا مرضوا هم أو الذين يقومون بتقديم الرعاية لهم.
- موافق أخرى:
- بالنسبة للمهام أو الموافق التي لا يمكن تجنبها، توقف وفكر في كيفية حماية نفسك والآخرين قدر الإمكان. تشمل الاستراتيجيات استخدام أدوات الحماية، والحفاظ على أكبر مسافة بينك وبين الأشخاص بقدر الإمكان، وتقليل مقدار الوقت الذي تحتاجه في أي موقف.

الاستعداد بالمنزل

- تأكد من أنك تعرف رقم هاتف مكتب طبيبك، والرعاية العاجلة المحلية، ومرافق الطوارئ بحيث يمكنك الاتصال بهم إذا مرضت بدلاً من الظهور فقط. ضع الأرقام المهمة على البراد وفي هاتفك.
- إذا لم يكن لديك أحد من مقدمي الرعاية صحية، يمكن لخط معلومات المقاطعة 1-1-2 أن يساعدك في العثور على مقدم رعاية صحية.
- قم بتحديث عدة حالات الطوارئ الخاصة بك بالطعام غير القابل للتلف والماء والإمدادات الأساسية في حالة احتياجك للبقاء في المنزل.
- احصل على إمدادات كافية من الأدوية الموصوفة بالإضافة إلى الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية للمساعدة في أعراض البرد والإنفلونزا.
- إذا كنت تشعر بالقلق أو الإرهاق، اقرأ "التعامل مع الإجهاد أثناء تفشي الأمراض المعدية" ([Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)) على موقع إدارة الصحة العامة على الإنترنت. للحصول على المساعدة، تحدث إلى طبيبك أو اتصل بمركز المساعدة في الوصول إلى قسم الصحة العقلية في مقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع 7771-854 (800).

اعرف أين تحصل على المعلومات الموثوقة

احذر من أساليب الحيل والأخبار الكاذبة والخداع المحيطة بفيروس كورونا الجديد. سيتم دائمًا توزيع المعلومات الدقيقة، بما في ذلك الإعلانات عن الحالات الجديدة في مقاطعة لوس أنجلوس، عن طريق إدارة الصحة العامة من خلال البيانات الصحفية ووسائل الإعلام الاجتماعية وموقعنا الإلكتروني. يحتوي الموقع الإلكتروني على مزيد من المعلومات حول COVID-19 بما في ذلك الأسئلة الشائعة والرسوم البيانية ودليل للتعامل مع الإجهاد، بالإضافة إلى نصائح حول غسل اليدين.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات لأولياء الأمور والأطفال الصغار

- مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (LACDPH - المقاطعة)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - مواقع التواصل الاجتماعي: @lapublichealth
 - مقاطعة لوس أنجلوس - مركز المساعدة في الوصول إلى قسم الصحة العقلية خط المساعدة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع **(800) 854-7771**.
 - المصادر الأخرى الموثوقة للحصول على معلومات حول فيروس كورونا الجديد هي:
 - مقاطعة كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC - محلي)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - منظمة الصحة العالمية (WHO - دولية)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- إذا كانت لديك أسئلة وترغب في التحدث إلى شخص ما، أو كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على رعاية طبية، فاتصل بخط المعلومات لمقاطعة لوس أنجلوس 1-1-2 المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

911 ليست للحصول على المعلومات الصحية!
أحرص على إبقاء خطوط الطوارئ مفتوحة.