

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات للأفراد والأسر

آخر التحديثات:

20/27/6: تمت إضافة رابط إلى صفحة ويب الخاصة بعمليات الاحتيايل ذات الصلة بـ COVID-19

تطلب منك إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس (الصحة العامة) المساعدة في إبطاء انتشار مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19). نحن نشجعك على أن تكون على علم ومراجعة خطة منزلك للمساعدة في حماية صحتك.

افهم كيف ينتشر فيروس كورونا الجديد

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

تعرف على أعراض COVID-19

تراوحت الأمراض المبلغ عنها ما بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد، مما يتطلب دخول المستشفى، والموت. تشمل الأعراض:

- الحمى
- السعال
- ضيق في التنفس/صعوبة في التنفس
- الإرهاق
- قشعريرة
- احتقان أو سيلان في الأنف
- ألم في العضلات أو الجسم
- صداع
- التهاب في الحلق
- غثيان أو قيء
- إسهال
- فقدان جديد لحاستي التذوق والشم

مارس التباعد الجسدي

تطلب إدارة الصحة العامة من الجميع القيام بدورهم للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا الجديد في مجتمعنا من خلال ممارسة التباعد الجسدي (المعروف أيضاً بالتباعد الاجتماعي). وهذا يعني البقاء بالمنزل، وتجنب الأماكن المزدحمة، والحفاظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين بقدر الإمكان.

كيفية ممارسة التباعد الاجتماعي

- ابق في المنزل قدر الإمكان.
- تجنب أي مكان يتواجد فيه الكثير من الأشخاص معاً.
- حافظ على مسافة لا تقل عن 6 أقدام عن الآخرين.
- العمل أو الدراسة من المنزل، إن أمكن.
- لا تستقبل زواراً أو تسمح لأطفالك باللعب مع الأطفال الآخرين.
- اتصل بطبيبك أو طبيب الأسنان قبل زيارتك لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون التطبيب عن بعد أو تقديم المشورة عبر الهاتف. إذا كنت أنت أو أفراد عائلتك مستحقين للتفتيح الروتيني، فاتصل بمزود الخدمة الخاص بك لتحديد موعد.
- 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.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

إذا كنت تستخدم وسائل النقل العام، أو تتسوق، أو تذهب إلى العمل، أو تشارك 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 في جميع الأوقات عندما تكون في الخارج وحول الآخرين. تأكد من استخدامه بشكل صحيح – راجع مقال الصحة العامة بشأن [\(إرشادات أغطية الوجه القماشية\) Guidance for Cloth Face Coverings](#) لمزيد من المعلومات. لاحظ أنه لا يجب وضع كاماة أو غطاء الوجه القماشي على أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو لا يستطيع إزالته دون مساعدة. 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. يجب على الأطفال الذين يعانون من مشاكل في التنفس عدم ارتداء غطاء الوجه. يتم إعفاء أولئك الذين تم منعهم من ارتداء غطاء الوجه القماشي من قبل مقدم طبي من ارتداء واحد.
- 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.

نصائح إضافية للأشخاص الذين لديهم أطفال

- اشرح لأطفالك أن غسل اليدين يمكن أن يحافظ على صحتهم ويمنع انتشار الفيروس إلى الآخرين.
- كن قدوة جيدة - إذا غسلت يديك كثيرًا، فمن المرجح أن يفعلون الشيء نفسه. راجع إرشادات مركز السيطرة على الأمراض: غسل اليدين: نشاط عائلي

كيفية الحصول على الطعام والأساسيات 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 شراء الطعام عبر خدمة التوصيل، أو الشراء من خلال السيارة أو القيام بالتسليم طالما أن الجميع يمارسون التباعد الاجتماعي ويمكن للمطاعم والمقاهي الآن تقديم خدمة تناول الطعام في الداخل. تأكد من اتباع أي قواعد يتم وضعها لتنفيذ متطلبات التباعد الجسدي ومكافحة العدوى.
- إذا طلبت شيئًا للتوصيل - إذا كان ذلك ممكنًا - فقم بالدفع والإكرامية إلكترونيًا 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 (مصادر منطقة لوس أنجلوس الصحة العامة ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على الطعام والعناصر الأساسية الأخرى.

نصائح إضافية للأشخاص الذين لديهم أطفال

- تقدم منطقة لوس أنجلوس للمدارس الموحدة - بالاشتراك مع الصليب الأحمر - وجبات للطلاب من خلال مراكز طعام (التقط واذهب) الخاصة بهم في أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا حتى 11 صباحًا. ابحث عن موقع قريب منك في صفحة (مصادر منطقة لوس أنجلوس للمدارس الموحدة للأسر أثناء إغلاق المدارس) [LAUSD's Resources for Families During School Closure page](#)
- هناك أيضًا مواقع توزيع وجبات الطعام التي تقدمها المناطق التعليمية الأخرى في جميع أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس. ابحث في مواقع توزيع وجبات الطلاب [هنا](#) عن العنوان وساعات العمل لموقع قريب منك.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

نصائح للتأقلم مع التباعد الاجتماعي

- تحدث إلى صاحب عملك حول خيارات للعمل من المنزل.
- قم بممارسة الرياضة في المنزل أو في الهواء الطلق.
- تجنب العزلة باستخدام التكنولوجيا والهاتف غالبًا 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.
- ابق على اطلاع من خلال مصادر موثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول فيروس كورونا الجديد

نصائح إضافية للأشخاص الذين لديهم أطفال

- ساعد أطفالك على الحفاظ على نشاطهم البدني. شجعهم على اللعب في الخارج مع ممارسة التباعد الجسدي. قم بالمشي معهم أو اذهب في جولة بالدراجة. جرب فترات استراحة للنشاط الداخلي للتمدد أو الحركة طوال اليوم لمساعدة أطفالك على الحفاظ على صحتهم وتركيزهم والاستفادة من الأنشطة الترفيهية الخارجية المفتوحة الآن.
- ساعد أطفالك على البقاء على تواصل اجتماعي. تواصل مع الأصدقاء والعائلة عبر الدردشات الهاتفية أو المرئية. اكتب بطاقات أو رسائل لأفراد العائلة الذين قد لا يتمكنون من زيارتهم.
- **المدرسة في المنزل:** تقدم بعض المدارس برامج التعلم الصيفية عبر الإنترنت (التعلم الافتراضي).
 - راجع المهام الدراسية من المدرسة، وساعد أطفالك على تحديد فترة زمنية معقولة لإنجاز العمل. إذا كنت تواجه مشكلات في التكنولوجيا أو الاتصال، أو إذا كان طفلك يواجه صعوبة في إكمال المهام، فأخبر المدرسة بذلك.
 - احصل على أوقات نوم ثابتة واستيقظ في نفس الوقت، من الاثنين إلى الجمعة.
 - نظم اليوم للتعلم ووقت الفراغ والوجبات الصحية والوجبات الخفيفة والنشاط البدني.
 - السماح بالمرونة في الجدول الزمني - لا بأس في التكيف بناءً على يومك.
 - ابحث عن طرق لجعل التعلم ممتعًا باستخدام الأنشطة العملية، مثل الألغاز والرسم.
 - ابدأ بكتابة يوميات مع طفلك لتوثيق هذا الوقت ومناقشة التجربة المشتركة.
 - تحقق من مصادر ([مكتبة مقاطعة لوس أنجلوس](#)) [LA County Library](#) للوصول إلى المكتبة في المنزل أو استخدم خدمات الاستلام من أرصفة الاستلام حيثما أمكن. هناك كتب رقمية وكتب صوتية وأحداث مستضيفه على الإنترنت.
 - **فكر في الاحتياجات والتعديل المطلوب لكل طفل من أطفالك بناءً على أعمارهم.** سيختلف الانتقال إلى التواجد في المنزل باختلاف الأطفال في سن ما قبل المدرسة، والطلاب من الروضة إلى صف الخامسة وطلاب المدارس المتوسطة، وطلاب المدارس الثانوية. تحدث معهم عن التوقعات وكيف يتكيفون مع وجودهم في المنزل مقابل المدرسة.

اهتم بصحتك العاطفية

- اعني بصحتك العاطفية والصحة العاطفية لأفراد الأسرة الآخرين. تقشي المرض مرهق للجميع، ولكن قد يستجيب الأطفال بشكل مختلف عن البالغين.
- راقب علامات الضغط النفسي لدى طفلك: القلق أو الحزن المفرط، عادات الأكل أو النوم غير الصحية، وصعوبة الانتباه والتركيز. لمزيد من المعلومات، راجع قسم "للوالدين" من ([الضغط النفسي والتكيف](#)) [Stress and Coping](#) الخاص بمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.
- خصص بعض الوقت للتحدث مع طفلك حول تفشي COVID-19. أجب عن الأسئلة وشارك الحقائق من التابع لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "دليل ([وقف انتشار الشائعات](#)) [Stop the Spread of Rumors](#) حول COVID-19 بطريقة يمكن لطفلك فهمها.
- انتقل إلى مصادر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) ([مساعدة الأطفال على التعامل مع حالات الطوارئ](#)) [Helping Children Cope with Emergencies](#) أو ([التحدث مع الأطفال حول COVID-19](#)) [Talking with Children About COVID-19](#).

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

- إذا كنت تشعر بالقلق أو الإرهاق، فاقراً (التأقلم 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 الوصول إلى مركز الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم (800) 854- 7771

علم عائلتك أهمية اتخاذ خطوات لمنع العدوى في المنزل

- اغسل يديك كثيراً وجيداً. استخدم الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل لمدة 20 ثانية على الأقل.
- لا تشارك أشياء مثل الأواني والأكواب والطعام والشراب.

نظف وعقم الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر

- قم بتنظيف وتطهير جميع الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب، والدرابزين، وأسطح المناضد، والألعاب، وأجهزة التحكم عن بعد، ومقابض الصنابير، والهواتف. استخدم مواد التنظيف المعتادة واتبع تعليمات الملصق.
- نظف الأسطح والعناصر لإزالة الأوساخ المرئية وتطهيرها لقتل الجراثيم.
- اتبع التعليمات الموجودة على ملصقات المنتج، بما في ذلك ارتداء القفازات والتهوية الجيدة. استخدم المنظفات المنزلية والمطهرات المسجلة لدى وكالة حماية البيئة (EPA) المناسبة للأسطح.
- لمعرفة ما إذا كان المنتج يعمل ضد الفيروسات، اقرأ ملصق المنتج، أو اتصل بالرقم 1-800 الموجود على الملصق أو قم بزيارة www.epa.gov

- يمكن أيضاً استخدام محلول مبيض كمطهر - اخلط 4 ملاعق صغيرة من المبيض مع 1 لتر (4 أكواب) من الماء أو للحصول على كمية أكبر، أضف 3/1 كوب من المبيض إلى جالون واحد (16 كوب) من الماء.
- لمزيد من المعلومات، راجع دليل الصحة العامة (منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي في المنزل) [Preventing the Spread of Respiratory Illness in the Home](#).

اعرف ما يجب عليك فعله إذا مرضت

- ابحث عن أعراض COVID-19 المذكورة أعلاه. إذا ظهرت عليك أعراض، فاتصل بطبيبك واتبع التعليمات الواردة في (تعليمات الرعاية الصحية المنزلية العامة للأشخاص الذين يعانون من أعراض تنفسية) [Home Care Instructions for People with Respiratory Symptoms](#) والتي يمكن الوصول إليها من ph.lacounty.gov/covidcare.

جهز أسرتك (أو راجع خطة أسرتك إذا كانت لديك خطة بالفعل)

- تأكد من أنك تعرف أرقام هواتف مكتب طبيبك والرعاية العاجلة المحلية ومرافق الطوارئ الإلكترونية حتى تتمكن من الاتصال بها إذا مرضت بدلاً من مجرد الظهور عليهم. ضع الأرقام المهمة على الثلاجة وفي هواتفك.
- إذا لم يكن لديك بالفعل مقدم رعاية صحية، يمكن أن يساعدك خط معلومات المقاطعة 1-1-2 في العثور على مقدم رعاية.
- ضع خطة لرعاية أفراد العائلة من كبار السن أو المعاقين أو المرضى إذا مرضوا أو مرض القائمون على رعايتهم.
- إنشاء قائمة جهات اتصال للطوارئ. تأكد من أن لدى أسرتك قائمة حالية بجهات الاتصال في حالات الطوارئ للعائلة والأصدقاء والجيران وسائقي سيارات النقل والمعلمين وأصحاب العمل والمصادر المجتمعية الأخرى. اعلم أنه يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بمعلومات لوس أنجلوس 1-1-2.
- تعرف على جيرانك. تحدث مع جيرانك حول التخطيط للطوارئ. إذا كان للحي الخاص بك موقع إلكتروني أو صفحة وسائل اجتماعية، ففكر في الانضمام إليها للحفاظ على الوصول إلى الجيران والمعلومات والمصادر.
- حدد منظمات المساعدة في مجتمعك. قم بإنشاء قائمة بالمنظمات المحلية التي يمكنك أنت وأسرتك الاتصال بها في حال كنت بحاجة إلى الوصول إلى المعلومات وخدمات الرعاية الصحية والدعم والمصادر. ضع في اعتبارك تضمين المنظمات التي تقدم خدمات الصحة النفسية أو خدمات استشارية والطعام والإمدادات الأخرى. اعلم أنه يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بمعلومات لوس أنجلوس 1-1-2.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

- احصل على الإمدادات الكافية من الأدوية الموصوفة وكذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية للمساعدة في أعراض البرد والإنفلونزا.
- لمزيد من المعلومات قم بزيارة الصفحة الإلكترونية التابعة لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

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>

اعرف أين تحصل على المعلومات الموثوقة

احذر من أساليب الحيل والأخبار الكاذبة والخداع المحيطة بفيروس كورونا الجديد. تفضل بزيارة صفحة الويب الخاصة بعمليات الاحتيال الخاصة بـ COVID-19 (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) للحصول على معلومات ومصادر حول كيفية تجنب خدع COVID-19 للرعاية الصحية. سيتم دائماً 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.

- مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (LACDPH - المقاطعة)

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

مواقع التواصل الاجتماعي: @lapublichealth

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 - وطنية)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

- منظمة الصحة العالمية (WHO - دولية)

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

911 ليس رقماً للحصول على
معلومات صحية!