

## التوصيات المناسبة ثقافياً ولغوياً الخاصة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) للمجتمعات المتنوعة (الجنس والعرق)

ما هو فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) هو فيروس جديد انتشر بين البشر منذ شهر ديسمبر 2019. وقد أثار ذلك اهتمام خبراء الصحة لأن الفيروس ينتشر بسرعة ولديه القدرة على التسبب في حدوث اعتلال حاد والتهاب رئوي.

كيف أحمي نفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

### اغسل يديك



- أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل لقتل فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
  - ويمكنك حمل ماء وقطعة من الصابون لغسل يديك إذا كنت في مكان عام، أو غسل أيادي أفراد أسرتك إذا كانوا معك بالخارج. كما يمكنك أيضاً حمل قطعة قماش أو منديل أو مناديل ورقية لتجفيف يديك.
- \*إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فعليك استخدام معقم يد بتركيز كحولي لا يقل عن 60%.
- ابدل قصارى جهدك للعثور على معقم اليد في متاجر مجتمعك المحلي أو عبر شبكة الإنترنت. إذا تعذر عليك الوصول إلى جهاز كمبيوتر أو الاتصال بالإنترنت، فعليك طلب ذلك من أحد أفراد أسرتك أو من صديق إذا كان في مقدور أي منهم مساعدتك. وهناك بعض عيادات الأطباء تقدم معقم يد لمرضاهم، فقم بطلب ذلك من طبيبك إذا كانت هذه الوسيلة متاحة لك.
- لن يساعد ارتداء القفازات على الحماية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). فيمكن أن تلتقط يداك الفيروس عند ارتداء القفازات وخلعها. لحماية نفسك وأسرتك من الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يجب أن تقوم أنت وأسرتك بغسل أيديكم بصورة متكررة.



### نظف الأسطح والأغراض

- يمكن أن يصاب الشخص بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عن طريق لمس سطح أو غرض موجود عليه الفيروس، ثم لمس أنفه أو عينيه. ففيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) يمكن أن يعيش على الأسطح لمدة تصل إلى 3 أيام.
- لتجنب نقل فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لأسرتك، ينبغي عليك تنظيف وتعقيم الأسطح والأغراض المعرضة للمس وتلك بادية الاتساخ في منزلك.<sup>1</sup>
  - من المهم تنظيف الأسطح مثل الطاولات والمناضد ومقابض الأبواب ومفاتيح الإنارة والمقابض والمكاتب والمرحاض والصنابير والأحواض، إلخ.
  - من المهم تنظيف الأغراض مثل الهواتف والأجهزة اللوحية ولوحات المفاتيح ووحدات التحكم عن بُعد، إلخ.
- ويتم التنظيف بالصابون والماء أو منظف آخر.
- ويتم إجراء التعقيم بالمنظفات (مثل منظفات لايسول أو كلوروكس) لقتل الفيروس.
  - استخدم المنظف على السطح. قم باتباع التعليمات الموجودة على الملصق.<sup>2</sup>
  - ويستغرق الأمر ما يصل إلى 10 دقائق من لحظة أن يكون السطح مبللاً بالمنظف إلى أن يصبح فعالاً ويكون السطح معقماً بالفعل. ويحمل الملصق الذي على المنظف معلومات وافية.
  - وإذا لم يكن لديك منظف معقم، فإن التنظيف بما هو متاح لديك أفضل من لا شيء. استخدم الصابون والماء أو منظفاً يحتوي على 70% كحول تنظيف إذا كان متاحاً. الخل يقوم بالتنظيف ولكنه لا يعقم.
- وبعد المبيض العادي أحد أفضل المنتجات المنزلية الذي أثبتت فعاليته في التعقيم ضد فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) والقضاء عليه، إذا ما استخدم بصورة صحيحة. تأكد من أنك قد جهزت المبيض بواسطة خلط 5 ملاعق كبيرة (3/1 كوب) من المبيض لكل جالون ماء أو 4 ملاعق صغيرة من المبيض لكل ربع جالون ماء. وضع الخليط على السطح المطلوب واتركه لما لا يقل عن دقيقة واحدة.
  - لا تستخدم المبيض في أماكن يتواجد بها أشخاص يعانون من أي مرض يؤدي إلى صعوبة في التنفس - مثل الربو والانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتهاب القصبات. فيمكن أن يؤدي المبيض إلى تفاقم تلك الأعراض.
  - تأكد من أن المبيض الذي تستخدمه لم تنته فترة صلاحيته.
- ارتد قفازات تمنع السوائل من الوصول إلى يديك (مثل قفازات المطبخ أو القفازات المطاطية)
- غير الأقمشة عندما تصبح القطعة مبللة تماماً بالمنتج المنظف.

<sup>1</sup>التنظيف والتعقيم للأسر، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). مستخرج في 4.16.20

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>.

<sup>2</sup> كيميائية التنظيف والتعقيم، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها «CDC». مستخرج في 4.16.20

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

### الابتعاد عن فرد الأسرة المريض بالمنزل



- يمكن أن ينتشر الفيروس في الأساس من شخص إلى آخر: بين أشخاص على اتصال وثيق (في حدود 6 أقدام) من شخص مريض، ومن خلال الرذاذ (الرذاذ التنفسي) الذي يخرج من الفم والأنف عندما يسعل أو يعطس أو يتحدث شخص مصاب بالفيروس. وعادة لا يكون في إمكانك رؤية الرذاذ، وبالتالي لا يفترض أنك لم تلتقط رذاذًا عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين. إذا أصبت أنت أو أحد أفراد أسرتك بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فينبغي عليك البقاء في المنزل بعيدًا عن الآخرين، أو في مستشفى إذا كنت شديد المرض.<sup>3</sup>
  - تذكر ما يلي: تعادل مسافة 6 أقدام ضعفي ونصف (2.5) طول ذراعك.
  - *\*إذا لم يكن في منزلك غرفة منفصلة يمكث فيها الشخص المصاب بالفيروس، فإنه ينبغي القيام بما يلي:<sup>4</sup>*
    - تجنب الزيارات غير الضرورية، ويشمل ذلك أفراد الأسرة الآخرين غير القائمين برعاية الشخص المريض. سوف يساعدك ذلك في عدم مرض زوارك أيضًا.
    - حسن تهوية المنزل (إدخال هواء نقي في المنزل) للمساعدة في إبعاد الرذاذ عن الأشخاص والمساعدة في وقف تساقطه على الأسطح.
    - حافظ على مسافة لا تقل عن 6 أقدام بينك وبين فرد أسرتك المريض. ابتكر طريقة لمساعدة أسرتك دون التواجد مطلقًا على مسافة قصيرة منهم (6 أقدام أو أقل). فعلى سبيل المثال، يمكنك وضع الطعام على طاولة وينهض الشخص المريض ويأخذ الطعام بعد ابتعادك لمسافة 6 أقدام من تلك المنطقة.
    - اغسل يديك بالصابون والماء بصورة متكررة قدر الإمكان، خاصة قبل وبعد تقديم الرعاية (تقديم الطعام أو الدواء، المساعدة في تغيير الملابس، إلخ) لفرد أسرتك المريض. لا تلمس وجهك.
    - استخدم كمامة من القماش لتغطية أنفك وفمك، ونظارات عادية أو نظارات واقية (بما في ذلك البلاستيك) لحماية عينيك.
    - قم بصورة دائمة بتنظيف وتعقيم كل مساحات الأسطح والأغراض التي لمسها فرد أسرتك المريض، بما في ذلك سلة/صندوق الملابس.
    - لا تشارك أشخاصًا مرضى في منزلك الأطباق أو الصحون أو أدوات تناول الطعام أو الفوط أو المفروشات.
  - يمكن غسل ملابس الشخص المريض المتسخة مع ملابس أفراد الأسرة الآخرين. واستخدم دائمًا وضع المياه المناسب الأدفأ وجفف الأغراض تمامًا. لا تقم بهز الملابس المتسخة وارتدِ قفازات للاستخدام لمرة واحدة عند التعامل مع الغسيل المتسخ للشخص المريض. انزع القفازات واغسل يديك على الفور. إذا كانت ملابس الغسيل ملوثة، فإنه يكون عليك إعادها عن جسدك بينما تقوم بغسلها.
  - يجب على الأفراد المرضى دائمًا تغطية السعال والعطس بمناديل ورقية (مثل مناديل المائدة والمناديل الورقية والكلينكس، إلخ) والتخلص منها على الفور. وإذا لم تكن لديك مناديل ورقية، فيمكنهم السعال في مرافقهم.
  - يجب على الأفراد المرضى ارتداء غطاء وجه قماشي إذا أمكنهم ذلك. لا تستخدم أغطية الوجه القماشية للأطفال تحت سن السنتين أو لأشخاص لديهم مشاكل في التنفس أو أشخاص لا يمكنهم نزع الكمامة.

<sup>3</sup> كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها. مستخرج في 4.16.20 من

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

<sup>4</sup> العناية بأحد الأشخاص في المنزل، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). مستخرج في 4.16.20 من

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.

## التوصيات المناسبة ثقافيًا ولغويًا الخاصة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) للمجتمعات المتنوعة (الجنس والعرق)

- يجب على الأفراد المرضى قياس حرارة أنفسهم مرتين في اليوم الواحد والتحقق من علامات الحمى. ويتم تنظيف أو تعقيم الترمومتر بعد كل استخدام. قم بالاتصال بطبيبك إذا زادت الحمى وإذا كنت قلقًا من وجود أعراض أخرى. اتصل بـ 911 إذا كانت الحمى مهددة لحياتك، أو ظهر على الفرد المريض علامات تحذيرية طارئة أخرى، بما في ذلك:
  - اضطراب في التنفس أو ألم أو ضغط مستمر في الصدر أو اختلال في القدرة على النهوض أو ميل الشفاه أو الوجه للون الأزرق.<sup>5</sup> عند الاتصال بـ 911، أخبرهم عن أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) التي تعاني منها.
- إذا كان لديك حمامان، فقم باستخدام حمام منهما للشخص المريض والآخر لباقي أفراد الأسرة. *\*إذا لم يكن في منزلك حمام إضافي:*
  - احم أسرتك بواسطة تنظيف وتعقيم حمامك بصورة متكررة (بالمعقم والمبيض مخلوطين بالماء)، خاصة بعد استخدام فرد الأسرة المريض له مباشرة.
  - قم بتنظيف وتعقيم كل مساحات الأسطح والأغراض التي لمسها فرد أسرتك المريض عند ذهابه إلى الحمام وإيابه منه.
- إذا كان أحد أفراد أسرتك مريضًا، فيجب عليك أيضًا الابتعاد عن الآخرين (حتى لو لم تكن مريضًا) لمدة 14 يومًا. وهذا يعني البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل والأماكن الأخرى باستثناء إحضار الطعام أو الوصفات الطبية أو لزيارة طبيب

<sup>5</sup> خطوات للمساعدة في منع انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إذا كنت مريضًا مستخرج في 4.17.20 من <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.

### ارتداء أغطية الوجه القماشية



- أغطية الوجه القماشية يجب:
  - أن يتم ارتداؤها بواسطة الأشخاص الذين يقومون برعاية شخص مريض
  - أن يتم ارتداؤها في الأماكن العامة لحماية النفس من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)<sup>6</sup>
  - أن تغطي فمك وأنفك، ولكن مع السماح بالتنفس دون صعوبة
  - أن تضمن طبقات متعددة من النسيج/القماش
  - أن يتم تثبيتها بأربطة أو حلقات أذنية
  - أن يتم غسلها يوميًا، إذا أمكن ذلك. توخَّ الحذر عند تجفيف النسيج. لذا لا يجب أن يتغير شكل أغطية الوجه أو تتكمش على الإطلاق!
- عند نزع غطاء الوجه، لا تلمس أبدًا عينك وأنفك وفمك. اغسل يديك فورًا بعد نزع الكمامة.
- لا ينبغي أن تشتري كمامة من السوق، فيمكنك عمل غطاء وجه قماشي بأشياء موجودة لديك. أما الكمامات الطبية فهي للأطباء وأطقم التمريض.
- فيما يلي ثلاثة أمثلة حول كيفية عمل أغطية الوجه القماشية في المنزل:
  - حياكة غطاء الوجه القماشي في المنزل: إبرة وفتلة ومقص وقطعة من نسيج قطني (10 بوصات في 6 بوصات)، وشريط مرن (أو أشرطة مطاطية أو شرائط من القماش أو أربطة شعر).
  - صناعة غطاء الوجه القماشي باستخدام: تي شيرت ومقص.
  - صناعة غطاء الوجه القماشي باستخدام: رابطة الرأس (بانديانا) أو غطاء الرأس أو مرشح قهوة أو أشرطة مطاطية (أو أربطة شعر)، ومقص.<sup>7</sup>
  - يمكنك أيضًا مشاهدة [مقطع فيديو عن صناعة أغطية الوجه القماشية بالمنزل خطوة بخطوة](#) من كبير أطباء الولايات المتحدة الأمريكية دكتور جبروم آدمز.
- *\*إذا كان لديك تخوف من اعتبارك «مجرمًا» أو التمييز ضدك من قبل الغرباء لارتدائك كمامة، فتذكر أنك بذلك تحمي صحتك وصحة أسرته ومجتمعك.*
  - فأنت لست مسؤولاً عن كيفية نظر الآخرين إليك. وينبغي على الجميع ارتداء غطاء الوجه في الأماكن العامة. وأنت تفعل الشيء الصواب.
  - إذا كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما من أجل الدعم المعنوي، فيمكنك الاتصال بالخط الساخن للصحة العقلية بولاية ميشيغان على الرقم 888-733-7753.

○ إذا كنت تشعر أنه تم التمييز ضدك وتود الإبلاغ عن ذلك، فيمكنك رفع شكوى تمييزية باستخدام [نموذج الشكوى عبر شبكة الإنترنت](#) أو اتصل على الرقم 1-800-482-3604 أو أرسل رسالة بريد إلكتروني على العنوان

[MDCR-INFO@michigan.gov](mailto:MDCR-INFO@michigan.gov).

<sup>6</sup> توصية قوية صادرة عن الرئيس الطبي التنفيذي بولاية ميشيغان دكتورة جوني خلدون في أبريل 2020.  
<sup>7</sup> استخدام أغطية الوجه القماشية للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بالولايات المتحدة الأمريكية. C316353B 4/4/2020. [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)