



جارلين جيلكريست
نائب الحاكم

ولاية ميشيغان
مكتب الحاكم
لانسينغ

غريثشين وايتيمير
الحاكم

قسم الصحة والخدمات الإنسانية بولاية ميشيغان (MDHHS) توصيات مرحلية لاستراتيجيات تخفيفية للمجتمع تتعلق بـ COVID-19 11 مارس 2020

تتوفر أحدث التوجيهات بشأن استراتيجيات التخفيف هذه وغيرها على الموقع الإلكتروني www.Michigan.gov/coronavirus وتطور هذه المسألة بسرعة وقد تقدم وزارة الصحة والخدمات الإنسانية والتعليمية إرشادات محدثة.

تعد استراتيجيات التخفيف المجتمعية أمرًا بالغ الأهمية لإبطاء انتقال مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) في ميشيغان، خاصة قبل توفر اللقاح أو العلاج. توفر هذه الاستراتيجيات الحماية الأساسية للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بأمراض شديدة وللرعاية الصحية وغيرها من القوى العاملة في البنية التحتية الحساسة. سيساعد منع حدوث زيادة مفاجئة وحادة في عدد الأشخاص المصابين بـ COVID-19 على تقليل الاضطرابات في الحياة اليومية والحد من الطلب على مقدمي الرعاية الصحية والمرافق.

تنطبق هذه الاستراتيجيات الموصى بها على المستويات الفردية والتنظيمية والمجتمعية. تنطبق على الأعمال وأماكن العمل والمدارس والمنظمات المجتمعية ومؤسسات الرعاية الصحية والأفراد من جميع الأعمار والخلفيات والملفات الصحية. كل شخص لديه قدر من المسؤولية للمساعدة في الحد من انتشار هذا المرض. حتى الأفراد الأصحاء يمكنهم المساعدة في منع انتشار COVID-19 للآخرين.

استعد سكان ميشيغان لـ COVID-19 منذ أسابيع، ويجب على جميع الأفراد الاستمرار في اتخاذ تدابير النظافة الشخصية الأساسية التالية لمنع انتشار الفيروس:

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين؛
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة؛
- تغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس؛
- تجنب المصافحة.
- تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى وهم في حالة المرض؛ و
- أبق في المنزل عندما تكون مريضاً

ومع ذلك ، يجب على ميشيغان اتخاذ مزيد من الإجراءات. للمساعدة في تجنب الزيادة السريعة في الحالات في الولاية، توصي MDHHS بتنفيذ استراتيجيات التخفيف المجتمعية التالية الآن. يرجى ملاحظة أن إرشادات مقدمي الرعاية الصحية لم يتم تناولها في هذه الوثيقة ، ولكنها متاحة على الموقع الإلكتروني www.Michigan.gov/coronavirus.

الأفراد والعوائل في المنزل:

1. تعرف على علامات وأعراض COVID-19. تشمل الأعراض الحمى والسعال وصعوبة التنفس.
2. إذا كان لديك أعراض في الجهاز التنفسي، إبق في المنزل عندما تكون مريضاً. إتصل بمكتب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل زيارتك.
3. قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف الخلوية ومفاتيح الإضاءة.
4. التواصل وتعزيز أفضل الممارسات لغسل اليدين وتغطية السعال والعطس.
5. كن مستعداً إذا كان هناك COVID-19 في منزلك أو إذا تعطلت الأنشطة اليومية في مجتمعك. على سبيل المثال، حافظ على إمدادات من الأدوية والمواد الغذائية وغيرها من الضروريات في منزلك. ضع في اعتبارك خيارات التسوق البديلة مثل الشاحنات الصغيرة أو التوصيلات عبر الإنترنت.
6. الوصول إلى الخدمات قدر الإمكان عبر الإنترنت أو عبر الهاتف.

الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد:

يشمل هؤلاء الأفراد، على سبيل المثال لا الحصر، كبار السن والأشخاص من أي عمر يعانون من حالات طبية كامنة، مثل الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في الدم (على سبيل المثال ، مرض الخلايا المنجلية أو اضطراب يتم علاجه باستخدام مميعات الدم) ، اضطراب الغدد الصماء (مثل ، أو داء السكري) ، أو اضطراب التمثيل الغذائي (مثل الخطأ الأيضي الوراثي) ؛ أولئك الذين يعانون من أمراض القلب أو أمراض الرئة (بما في ذلك الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن) أو أمراض الكلى المزمنة أو أمراض الكبد المزمنة؛ أولئك الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة (على سبيل المثال ، أولئك الذين يتلقون علاجات مثل الإشعاع أو العلاج الكيميائي، الذين تلقوا زرع عضو أو نخاع العظم، والذين يتناولون جرعات عالية من مثبطات المناعة، أو المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز)؛ أولئك الحوامل حالياً أو الحوامل في الأسبوعين الماضيين؛ وأولئك الذين يعانون من حالات عصبية أو عصبية ونمائية عصبية.

1. يجب على الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد البقاء في المنزل والابتعاد عن المرضى الآخرين، إلا في ظروف استثنائية. إغسل يديك كثيرًا ، خاصة بعد ملامسة الأسطح الكثيرة للمس. تجنب الازدحام والأماكن المغلقة مع القليل من تهوية الهواء قدر الإمكان. تجنب السفر بالطائرة والسفر الجوي غير الضروري.
2. قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف المحمولة ومفاتيح الإضاءة.
3. في الأسر التي لديها أفراد معرضون لخطر الإصابة بأمراض شديدة، وفر مساحة محمية لهؤلاء الأفراد وإجعل الأشخاص الأصحاء يتصرفون كما لو كانوا يمثلون خطرًا كبيرًا على هؤلاء الأفراد. على سبيل المثال ، يجب على الأشخاص الأصحاء غسل أيديهم قبل إطعام أو رعاية شخص معرض للخطر.
4. لديك خطة إذا مرضت، البقاء على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني.
5. راقب الأعراض وعلامات التحذير الطارئة التي تتطلب عناية طبية فورية.
6. يمكن لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية دعم كبار السن من خلال معرفة الأدوية التي يتناولونها والتأكد من وجود إمدادات إضافية في متناول اليد.
7. يمكن لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية دعم كبار السن من خلال مراقبة الطعام واللوازم الطبية الضرورية الأخرى (مثل الأكسجين ولس البول وغسيل الكلى ومستلزمات العناية بالجروح) وعن طريق إنشاء خطة احتياطية لتأمين تلك الضروريات إذا نفذ.

المرافق المعيشة المساعدة وبرامج الرعاية النهارية للبالغين ومرافق المعيشة لكبار السن:

1. تشجيع تدابير الحماية الشخصية بين المقيمين والعملاء والموظفين، بما في ذلك غسل اليدين وتغطية السعال والعطس.
2. تشجيع المقيمين والعملاء والموظفين على البقاء في المنزل (أو في سكنهم الخاص) عند المرض وإخطار مسؤولي البرنامج بالمرض.
3. تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف المحمولة ومفاتيح الإضاءة.
4. ضمان سهولة الوصول إلى مستلزمات نظافة اليدين في جميع أنحاء المنشأة.
5. إذا كنت ترعى فردًا يعيش في منشأة رعاية ، راقب الوضع، واسأل عن صحة السكان الآخرين بشكل متكرر، واعرف البروتوكول إذا كان هناك تفشي للمرض.
6. تنفيذ تدابير التباعد الاجتماعي قدر الإمكان، مثل تقليل التجمعات الكبيرة، وتغيير جداول الوجبات للحد من الاختلاط، والحد من البرامج مع الموظفين الخارجيين.

7. قصر الزائرين فقط على أولئك الذين هم مهمون بشكل مطلق وتنفيذ فحص للكشف عن درجة الحرارة وأعراض الجهاز التنفسي.
8. الحفاظ على الاتصال مع الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة والذين لم يعودوا قادرين على حضور برامج الرعاية النهارية.

الجامعات والكليات:

1. تثقيف الطلاب والمجتمع حول COVID-19 وممارسات النظافة الوقائية.
2. قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف المحمولة ومفاتيح الإضاءة.
3. تشجيع الموظفين والطلاب على البقاء في المنزل عند المرض.
4. إلغاء أو تأجيل التجمعات والمؤتمرات والأحداث الرياضية الكبيرة (على سبيل المثال ، أكثر من 100 شخص في مساحة مشتركة).
5. ضع في اعتبارك فرص التعلم عن بعد، قدر الإمكان.
6. التواصل وتعزيز أفضل الممارسات لغسل اليدين وتغطية السعال والعطس.
7. يجب على الطلاب وأعضاء هيئة التدريس المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد تنفيذ خطط للتعلم عن بعد.

المدارس ومرافق رعاية الأطفال:

1. تثقيف الطلاب والمجتمع حول COVID-19 وممارسات النظافة الوقائية.
2. تشجيع الموظفين والطلاب على البقاء في المنزل عند المرض.
3. إبلاغ مسؤولي الصحة العامة عن الأنشطة الشبيهة بالإنفلونزا والغياب والفصل المدرسي المحتمل.
4. فصل الطلاب والموظفين المرضى عن الآخرين حتى يتمكنوا من العودة إلى ديارهم. عندما يكون ذلك ممكناً، حدد "غرفة للمرضى" لا يمر بها الآخرون بانتظام.
5. التواصل وتعزيز أفضل الممارسات لغسل اليدين وتغطية السعال والعطس.

6. تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف المحمولة ومفاتيح الإضاءة.
7. ضع في اعتبارك أن يقوم الطلاب بتناول وجبات الطعام في غرف الصف الخاصة بهم على عكس الإعداد الذي يشبه الكافتيريا، أو تعديل جداول الوجبات للتجمعات الصغيرة.
8. الحد من التجمعات الكبيرة مثل التجمعات والحد من التفاعلات بين المدارس.
9. تعديل جداول العطلات والدخول/ الفصل للحد من اختلاط الأعداد الكبيرة من الطلاب والكادر الوظيفي.
10. يجب على المدارس التي لديها طلاب معرضون لخطر الإصابة بأمراض خطيرة النظر في تنفيذ خطط التعلم عن بعد لهؤلاء الطلاب، إلى أقصى حد ممكن.

أماكن العمل:

1. تشجيع الموظفين على البقاء في المنزل عند المرض وإخطار المشرفين بالمرض.
2. التواصل وتعزيز أفضل الممارسات لغسل اليدين وتغطية السعال والعطس.
3. قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف الخلوية ومفاتيح الإضاءة.
4. تأكد من سهولة الوصول إلى لوازم نظافة اليدين في جميع أنحاء مكان العمل.
5. تشجيع الموظفين على العمل عن بعد عندما يكون ذلك ممكناً، وخاصة الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.
6. تنفيذ تدابير التباعد الاجتماعي قدر الإمكان، بما في ذلك الحد من الاجتماعات الشخصية.
7. الحد من التجمعات الكبيرة ذات الصلة بالعمل (مثل اجتماعات الموظفين ووظائف ما بعد العمل).
8. الحد من السفر للعمل غير الضروري.
9. إلغاء أو تأجيل التجمعات والمؤتمرات والأحداث الرياضية الكبيرة (على سبيل المثال، أكثر من 100 شخص في مساحة مشتركة).
10. ثني الموظفين عن تناول وجبات الطعام في مجموعة كبيرة، مثل الكافتيريا.
11. إستمرارية الخطط المعمول بها للوقوف بوجه تهديد COVID-19.

المنظمات المجتمعية والدينية:

1. تحديد طرق آمنة لخدمة أولئك الذين هم في خطر كبير أو المعرضين للخطر من خلال التواصل والمساعدة.
2. تشجيع الموظفين والأعضاء على البقاء في المنزل عند المرض وإخطار المنظمة بالمرض.
3. التواصل وتعزيز أفضل الممارسات لغسل اليدين وتغطية السعال والعطس.
4. تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف المحمولة ومفاتيح الإضاءة.
5. ضمان سهولة الوصول إلى لوازم نظافة اليدين.
6. تنفيذ تدابير التباعد الاجتماعي قدر الإمكان.
7. الحد من التجمعات والأنشطة الشخصية، خاصة بالنسبة للمنظمات التي لديها أفراد معرضون لخطر الإصابة بأمراض شديدة. ضع في اعتبارك تقديم فيديو أو تسجيل صوتي للأحداث.
8. تحديد طرق لمواصلة تقديم خدمات الدعم للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة مع الحد من الإختلاط والتعرض إلى مجموعة.
9. تجنب التجمعات الكبيرة (على سبيل المثال ، أكثر من 100 شخص في مساحة مشتركة) أو انتقل إلى التجمعات الأصغر والمتداخلة.
10. بالنسبة للمؤسسات التي تخدم المجتمعات عالية المخاطر، قم بإلغاء التجمعات لأكثر من 10 أشخاص.

أحداث جماهيرية أخرى:

1. قم بإلغاء أو تأجيل التجمعات والمؤتمرات والأحداث الرياضية الكبيرة (على سبيل المثال ، أكثر من 100 شخص في مساحة مشتركة).
2. تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، مثل مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح ومفاتيح الإضاءة.
3. التواصل وتعزيز أفضل الممارسات لغسل اليدين وتغطية السعال والعطس.