



Be Red Cross Ready
Prepare so you can protect.

الإصدار الثالث – تم النشر في 11 يونيو 2020

كبار السن وجائحة كوفيد-19

وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، يزيد خطر إصابة كبار السن والأشخاص الذين يعانون أمراضًا مزمنة شديدة، مثل أمراض القلب أو الرئة أو داء السكري، بمضاعفات خطيرة نتيجة الإصابة بمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19). ونظرًا إلى عدم وجود لقاح حاليًا للوقاية من كوفيد-19، فإن الطريقة المثلى للوقاية منه هي تجنب التعرض للإصابة بهذا الفيروس.

يمكنك معرفة أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 والخطوات الإضافية التي ينبغي اتخاذها لوقاية نفسك من خلال زيارة الموقع الإلكتروني لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) على الرابط [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). واستخدم صحيفة الإرشادات هذه لحماية نفسك وحماية الأشخاص المقربين إليك.

إنشاء شبكة دعم شخصية

- قم بإنشاء شبكة دعم شخصية تضم العديد من الأشخاص الموثوقين الذين يمكنهم مساعدتك. ويمكنك تكليفهم بمهام فعلية يمكنهم القيام بها للمساعدة، على سبيل المثال، مساعدتك في ضبط هاتفك أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك حتى يتسنى لك استخدام خصائص الرسائل النصية أو مكالمات الفيديو. وقد يمكنهم مساعدتك في تلبية الاحتياجات الأساسية، وشراء البقالة، والتسوق عبر الإنترنت. ويتعين عليهم التواصل معك بانتظام عن طريق الهاتف أو مكالمات الفيديو للاطمئنان على صحتك. ويتعين عليك مشاركة معلوماتك الطبية والصحية المهمة معهم والتأكد من معرفتهم بكيفية القيام بمساعدتك.

البقاء في المنزل قدر الإمكان وتجنب مخالطة الآخرين

- ابقَ في المنزل قدر الإمكان وتجنب مخالطة الأشخاص الذين لا يتشاركون معك في المنزل. تسمح معظم الولايات حاليًا بإعادة فتح الشركات تدريجيًا في ظل ضرورة تطبيق إستراتيجيات محددة لتخفيف تأثيرات فيروس كوفيد-19 وإبطاء معدل انتشاره. وإنه لأمر مهم بالنسبة لكبار السن أن يدركوا حقيقة أنه بالرغم من إعادة فتح العديد من الشركات، فإن إستراتيجيات تخفيف التأثيرات تشمل وقاية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد، بمن فيهم كبار السن والأشخاص من مختلف الفئات العمرية الذين يعانون أمراضًا صحية مزمنة. لذلك، يتعين على كبار السن الاستمرار في تجنب الخروج لغير الضرورة والانخراط في التجمعات الكبيرة والصغيرة، سواء كانت في أماكن عامة أو خاصة. ويتعين عليهم الحروج فقط لشراء المستلزمات الأساسية إذا تعذر توصيلها إليهم، أو لممارسة الرياضة والمشي بصحبة حيواناتهم الأليفة، أو لزيارة الاختصاصيين الطبيين أو في حالة وجود حالة طارئة.

- **خذ من زيارات أفراد العائلة، لا سيما الأطفال الصغار.** فبالرغم من أنك قد تحتاج إلى أفراد الأسرة للمساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية، فإنه يتعين عليك الحفاظ على مسافة 6 أقدام بعيدًا عنهم وارتداء غطاء قماشى للوجه. واطلب من الزائرين ترك المواد الغذائية أو مواد البقالة عند الباب دون الدخول إلى منزلك. وتجنّب دعوة الأطفال الصغار للدخول إلى منزلك، نظرًا لصعوبة إدراكهم لأهمية التباعد الجسدي.
- **استشر طبيبك بشأن ما إذا كان الأفضل إجراء الزيارات وجهاً لوجه أو من خلال التطبيب عن بُعد.** فخدمات التطبيب عن بُعد تسمح للأطباء بمقابلة المرضى افتراضياً، من خلال مكالمات الفيديو المباشرة أو المكالمات الصوتية أو الرسائل الفورية. واتبع إرشادات مقدمي واختصاصيي الرعاية الأولية حول ما إذا كان يتعين إجراء زيارات الرعاية الصحية عبر الفيديو أو الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وجهاً لوجه، وما الوقت الأمثل والطريقة المثلى لإجراء العمل العملي وغيره من الاختبارات والإجراءات. ويمكن أن يساعدك أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة في ترتيب زيارات الرعاية الصحية عبر الفيديو أو الهاتف إذا أوصى طبيبك بذلك.
- **ابق على اتصال مع الأشخاص المقربين إليك من خلال مكالمات الفيديو أو المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي.**
- **يمكنك معرفة أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 والخطوات الإضافية التي ينبغي اتخاذها لوقاية نفسك من خلال زيارة الموقع الإلكتروني [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).**

في أثناء التواجد في الأماكن العامة، يُرجى ارتداء غطاء قماشى للوجه وممارسة التباعد الجسدي

- **عند الخروج إلى الأماكن العامة، يتعين ارتداء غطاء قماشى للوجه وممارسة التباعد الجسدي من خلال الحفاظ على مسافة 6 أقدام بعيدًا عن الآخرين.** ويتعين ألا يرتدي أغطية الوجه القماشية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، أو الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في التنفس، أو الأشخاص غير القادرين على نزعها دون مساعدة. المعلومات المفصلة متاحة على الرابط [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

الحصول على صرفية تكفي لمدة شهر واحد (1) من الأدوية وكمية تكفي لمدة أسبوعين (2) من الطعام والمستلزمات

- **لتجنّب الخروج غير الضروري، يتعين الحصول على صرفية تكفي لمدة شهر واحد (1) من الأدوية وكمية تكفي لمدة أسبوعين (2) من الطعام والمستلزمات.**
- **تشمل صرفية الأدوية الموصوفة بوصفة طبية التي تكفي لمدة شهر واحد (1) الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل مثبطات السعال وأدوية خفض الحرارة ومقياس درجة الحرارة وغيرها من المستلزمات أو الأجهزة الطبية.** واسأل طبيبك أو الصيدلية المحلية التي تتعامل معها عما إذا كان من الممكن توصيل الوصفات الطبية إلى منزلك أو الحصول عليها دون الترتل من السيارة. واطلب إعادة صرف الأدوية كما تفعل عادةً.
- **تشمل كمية الطعام والمستلزمات التي تكفي لمدة أسبوعين (2) الماء، ومستلزمات التنظيف والتعقيم المنزلية، والصابون، والمنتجات الورقية، ومستلزمات النظافة الشخصية.** اتصل بمتاجر البقالة المحلية التي تتعامل معها لمعرفة ما إذا كانت تقدم خدمات الطلب عبر الإنترنت مع خيارات التوصيل المجاني إلى المنازل أو استلام الطلبات دون الترتل من السيارة.

وضع خطة لما يتعين القيام به إذا أصبت بالمرض

- يجب عليك وضع خطة للرعاية خاصة بك. فخطة الرعاية تلخص حالتك الصحية، وأدويتك، ومقدمي الرعاية الصحية، وجهات الاتصال في حالات الطوارئ، وخيارات الرعاية في مرحلة الاحتضار، على سبيل المثال، التوجيهات المسبقة (الوصية). ويعين عليك استكمال خطة الرعاية بالتشاور مع طبيبك وبمساعدة أحد أفراد الأسرة إذا لزم الأمر. قم بتحديد من سيقوم براعتك في حالة مرضك. وتأكد من أنه يفهم الاحتياجات الطبية الخاصة بك وأن لديه نسخة من خطة الرعاية الخاصة بك. وأصدرت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) إرشادات حول كيفية وضع خطة رعاية ووضعت نموذجًا لها يمكن تعبئته من أجل مساعدتك.

الخطوات التي يمكن اتخاذها يوميًا للحفاظ على الصحة

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. ويفضل دائمًا استخدام الصابون والماء، وفي حالة عدم توافرها، يمكن استخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- احرص دائمًا على تغطية الفم والأنف بالمناديل الورقية عند السعال أو العطس أو استخدام ثنية المرفق. وقم بإلقاء المناديل المستخدمة في سلة المهملات. واغسل يديك بعد ذلك مباشرة.
- نظف الأسطح الكثيرة للمس وعقمها. ويتضمن هذا أسطح الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومنضدات المطابخ، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيز، والصنابير، وأحواض الغسل. المعلومات المفصلة بشأن تنظيف الأسطح وتعقيمها متاحة على الرابط -[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

توخي الحذر من التعرض لعمليات الاحتياي

- للأسف، عادةً ما يستغل المحتالون مخاوف الآخرين وتقدم لجنة التجارة الاتحادية إرشادات للمساعدة في حمايتك وحماية الآخرين. ولا توجد حاليًا لقاحات أو حبوب أو مستحضرات أو غيرها من المنتجات التي تستلزم أو لا تستلزم وصفات طبية متاحة لعلاج مرض كوفيد-19 أو الشفاء منه عبر الإنترنت أو في المتاجر. لذلك، كن حذرًا بشأن "مقاطع الفيديو سريعة الانتشار" التي تشير إلى وسائل وقائية منزلية من المحتمل أن تكون خطيرة أو سامة، مثل شرب كميات كبيرة من الماء أو غسول الفم.

التغلب على الإجهاد النفسي

- يمكن أن يكون الشعور بالخوف والقلق بشأن جائحة كوفيد-19 مرهقًا نفسيًا ويثير مشاعر جياشة. اطلع على [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus) للحصول على معلومات بشأن التغلب على الإجهاد النفسي. استكمل الدورة الإلكترونية المجانية المقدمة من الصليب الأحمر على الإسعافات النفسية الأولية: تقديم الدعم لنفسك وللآخرين خلال جائحة كوفيد-19.

الموارد الإضافية

- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- منظمة الصليب الأحمر الأمريكي على [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- المعهد الوطني للشيخوخة: [nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov)
- اتصل بالرقم 211 للاطلاع على الموارد المحلية. أو تفضل بزيارة [211search.org](https://www.211search.org) للعثور على أقرب مركز إحالة لك
- تفضل بزيارة [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) و [eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov) للاطلاع على الموارد المحلية
- الجمعية الأمريكية للمتقاعدين (AARP) على [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus) و [aarp.org/crf](https://www.aarp.org/crf)
- يمكنك العثور على بنك الطعام المحلي على [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). اتصل أولاً للتحقق من المتطلبات
- اتصل بالخط الساخن لدى HOPE Crisis (على الرقم 4673) HOPE Crisis 1-888-388-1 أو تفضل بزيارة [OperationHOPE.org](https://www.OperationHOPE.org) للحصول على دعم افتراضي مجاني لإدارة التأثيرات المادية لجائحة كوفيد-19
- خط المساعدة الوطني في حالات الكوارث: متاح لأي شخص يعاني اضطرابات عاطفية متعلقة بجائحة كوفيد-19. اتصل بالرقم 1-800-985-5990 أو أرسل رسالة نصية إلى "TalkWithUs" على الرقم 66746 للتحدث إلى مستشار رعاية
 - الصم/ضعاف السمع. يمكن إرسال رسالة نصية بها "TalkWithUs" إلى الرقم 66746. استخدام خدمة ترحيل الاتصالات المناسبة للاتصال بالرقم 1-800-985-5990. الهاتف النصي 1-800-846-8517 (TTY)
 - متحدثو اللغة الإسبانية. اتصل بالرقم 1-800-985-5990 واضغط على الرقم "2" أو من الولايات الـ 50، أرسل رسالة نصية بها "Hablanos" إلى الرقم 66746. من بورتوريكو، أرسل رسالة نصية بها "Hablanos" إلى الرقم 1-787-339-2663
- إذا راودتك مشاعر غامرة من الحزن أو الاكتئاب أو القلق أو راودتك رغبة في إيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين، فاتصل بالرقم 911 أو خط شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار على الرقم (1-800-273-8255) 1-800-273-TALK