

Household Checklist - COVID-19 Checklist

March 16, 2020 | [COVID-19](#)

Household Checklist

قائمة تدقيق الأسر المعيشية - قائمة تدقيق

COVID-19

16 مارس 2020 | [COVID-19](#)

قائمة الأسرة

تقدم وزارة الصحة بولاية أوهايو هذه الإرشادات لإعداد أسرتك لتفشي أي مرض معدي.

يرجى الحفاظ على الهدوء والاستعداد ، والبحث عن معلومات دقيقة ، وأن تكون لطيفًا ، مع مراعاة الإجراءات التي يمكن أن تديم أي تمييز مرتبط بـ COVID-19 أو الأمراض المعدية الأخرى.

الوقاية

استخدم طرق الحماية الوقائية الشخصية في جميع الأوقات ، سواء في المنزل أو العمل أو المدرسة أو الأحداث المجتمعية أو في أي مكان آخر:

• اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ؛ تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو تجفيف اليدين.

• استخدم معقم اليدين الكحولي عندما لا يتوفر الماء والصابون.

• قم بتغطية فمك بمنديل أو كم عند العطس أو السعال.

• تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.

• أبق في المنزل عندما تكون مريضاً.

• تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى.

• احتفظ بالصابون ومعقم اليدين والأنسجة في متناول اليد. اجعلها سهلة الوصول إليها في المنزل وحملها معك قدر الإمكان.

احتفظ بسهولة بخاخ التنظيف المنزلي أو المناديل. استخدمه دائماً وفقاً لتعليمات الملصق.

نظف الأسطح عالية اللمسة يوميًا. وتشمل هذه العدادات ، وأجهزة الكمبيوتر اللوحي ، ومقابض الأبواب ، ومفاتيح الإضاءة ، وتركيبات الحمامات ، والمراحيض ، والهواتف ، ولوحات المفاتيح ، والأجهزة اللوحية ، وطاولات بجانب السرير. قم أيضًا بتنظيف أي أسطح قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم.

لا تشارك العناصر الشخصية مثل زجاجات المياه. ابق على اطلاع بتوصيات مسؤولي الصحة العامة على ، www.cdc.gov ، www.odh.ohio.gov وموقع دائرة الصحة المحلية على شبكة الإنترنت.

ملاحظة: لا ينصح باستخدام أقنعة الوجه من قبل الأشخاص غير المرضى للحماية من أمراض الجهاز التنفسي. يجب استخدام أقنعة الوجه من قبل الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض COVID-19 للمساعدة في منع انتشار المرض ومن قبل العاملين في مجال الرعاية الصحية وغيرهم ممن يعتنون بشخص ما في مكان قريب.

التخطيط

احتفظ بإمدادات كافية من الماء والغذاء وأغذية الحيوانات الأليفة في منزلك. إذا كنت

تتناول أدوية بوصفة طبية ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي أو مزود التأمين بشأن الاحتفاظ بإمدادات الطوارئ في المنزل.

- تحدث إلى مقدمي الرعاية حول خطط النسخ الاحتياطي في حالة مرض مقدم الرعاية الأساسي.

- يجتمع مع العائلة والأقارب والأصدقاء المباشرين لمناقشة الاحتياجات المحتملة في حالة تفشي الأمراض المعدية.

- تحدث مع الجيران عن التخطيط. انضم إلى صفحات الويب أو رسائل البريد الإلكتروني.

- تخطيط طرق لرعاية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر ، بما في ذلك الشباب وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

- حدد منظمات المجتمع التي قد تكون قادرة على المساعدة إذا كنت بحاجة إلى معلومات أو خدمات رعاية صحية أو دعم أو موارد أخرى.

- إنشاء قائمة جهات اتصال الطوارئ لأفراد الأسرة والأصدقاء والجيران ومقدمي الرعاية الصحية والمعلمين وأرباب العمل وغيرهم.

- احتفظ بمقياس حرارة يعمل وأدوية نفسية ، مثل مزيلات الاحتقان ، مقشعات ، ومسكنات (إيبوبروفين ، أسيتامينوفين) في متناول اليد.

- اختر غرفة ، وإذا أمكن ، حمامًا في منزلك يمكن استخدامه لفصل أفراد الأسرة الذين يمرضون.

- تعرف على خطط الاستعداد لمرافق رعاية الأطفال والمدارس و / أو الكليات الخاصة بأطفالك. يجب أن يتم خطة رعاية الطفل.

- اسأل عن خطط استعداد أصحاب العمل ، بما في ذلك سياسات الإجازات المرضية وخيارات العمل عن بعد.

- كن مستعدًا لإلغاء أو تأجيل حضورك للأحداث الكبيرة ، مثل الأحداث الرياضية والمؤتمرات وخدمات العبادة ، والبقاء بعيدًا عن الزحام.

• كن على استعداد لإلغاء أو تعطيل خدمات النقل العام

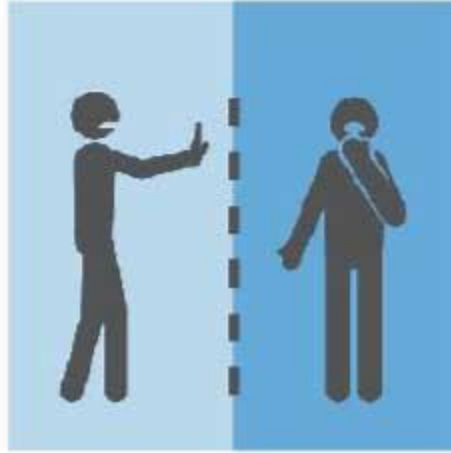
• كن على استعداد لإلغاء خطط السفر غير الضرورية.

• احصل على لقاح الأنفلونزا هذا الموسم إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل. لن تحمي من COVID-19 ، ولكنها يمكن أن تساعد في الحماية من الأنفلونزا أو تخفيف الأعراض إذا أصبت بها ، مما يقلل من الضغط على مرافق الرعاية الصحية.

تم التحديث في 10 مارس 2020 بمعلومات من منشورات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.



STAY HOME
WHEN YOU ARE
SICK



AVOID CONTACT
WITH PEOPLE
WHO ARE SICK



GET ADEQUATE SLEEP
AND EAT WELL-
BALANCED
MEALS



COVER YOUR MOUTH
WITH A TISSUE OR
SLEEVE WHEN
COUGHING OR SNEEZING



AVOID TOUCHING
YOUR EYES, NOSE,
OR MOUTH WITH
UNWASHED HANDS
OR AFTER
TOUCHING SURFACES



CLEAN AND DISINFECT
"HIGH-TOUCH"
SURFACES OFTEN

• أبق في المنزل عندما تكون مريضا

- تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى
- احصل على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات متوازنة
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون (20 ثانية أو أكثر)
- جفف يديك بمنشفة نظيفة أو جفف يديك بالهواء
- قم بتغطية فمك بمنديل أو كم عند السعال أو العطس
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة أو بعد لمس الأسطح
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح عالية اللمسة
- اتصل قبل زيارة طبيبك
- مارس عادات النظافة الجيدة