



**دليل الارشادات الخاص الوقائي من فيروس كوفيد -19(كورونا)
المنفذ بالدور الايوائية (الأحداث- الأسرة و الحماية - الأشخاص ذوي الإعاقة)**

**وزارة التنمية الاجتماعية
المملكة الاردنية الهاشمية**

2020



أولاً: المقدمة

لقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أنّ انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) بات طارئاً صحياً عمومية تسبب قلقاً دولياً وتم تصنيفه كجائحة وبائية في العالم، وقد انتشر الفيروس حالياً إلى بلدان ومناطق عديدة. من المهم والضروري في ظلّ استمرار انتشار مرض فيروس كورونا أن تتخذ المجتمعات المحليّة الإجراءات لمنع المزيد من العدوى والحد من تأثير انتشار المرض ودعم تدابير السيطرة عليه.

من الضروري اتخاذ الاحتياطات لمنع الانتشار المحتمل لفيروس كورونا في كافة الدور ؛ ومع ذلك، يجب الحرص أيضاً عدم التمييز ضد من يحملون المرض أو من أصيبوا به سواء من المنتفعين أو الموظفين الذين قد يكونون تعرضوا للفيروس.

يجب أن تظل الدور الايوائية بيئات مناسبة وقائمة على الاحترام وشمول الجميع ودعمهم. وبوسع الإجراءات التي تتخذها الدور أن تمنع دخول مرض فيروس كورونا 9 وانتشاره.



أهداف الدليل :

1. تزويد المدراء والعاملين والمنتفعين داخل الدور بالمعلومات حول كوفيد-19 ليساعد على تخفيف خوف المنتفعين والعاملين على حد سواء وقلقهم من المرض ودعم قدرتهم على التعامل مع التأثيرات الثانوية على حياتهم. وتوفّر هذه التوجيهات رسائل رئيسية واعتبارات بشأن إشراك الإداريين ، الكادر وكافة والمنتفعين في تعزيز السلامة والصحة داخل الدور.
2. توفير إرشادات واضحة وقابلة للتنفيذ لتوجيه الإجراءات الآمنة من خلال منع انتشار مرض فيروس كورونا 9 في دور الايواء والكشف عنه مبكرًا، ومعلومات عن الحجر المنزلي داخل الدور.
3. تقديم الإرشادات للعاملين في الدور والمنتفعين حول الإجراءات التي ينبغي اتّباعها في حال وجود حالاتٍ مشتبه بها و/أو حالاتٍ مؤكّدة داخل الدار وفقًا لتوصيات وزارة الصحة، وتنفيذها سيعمل على نحوٍ جيد لتعزيز الصحة العامة.

ثانياً: حقائق حول فيروس كوفيد-19

ما هو فيروس كوفيد-19؟

إن كوفيد-19 هو مرض تتسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية [كورونا]. الاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي: "CO" هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona) و "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus) و "D" هو أول حرف من كلمة مرض (disease). وأطلق على هذا المرض سابقاً اسم "2019 novel Coronavirus" أو "nCoV-2019". إن فيروس "كورونا" هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) وبعض أنواع الزكام العادي.

ما هي أعراض فيروس كوفيد-19؟

يمكن أن تتضمن الأعراض الحُمى والسعال وضيق التنفس. وفي الحالات الشديدة، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس، كما يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حالاتٍ أقلّ عددًا. تتشابه هذه الأعراض مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي، وهما أكثر انتشاراً بكثير من مرض كوفيد-19، ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد مما إذا كان الشخص مصاباً بمرض كوفيد-19.

كيف ينتشر كوفيد-19؟

ينتقل الفيروس عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن شخصٍ مصابٍ (والذي ينشأ عن السعال أو العطس). ويمكن أن يصاب الفرد أيضاً من جزاء لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس وجهه (مثلاً العينين والأنف والفم). ويمكن لفيروس كوفيد-19 أن يعيش على الأسطح لعدّة ساعات، ولكن يمكن منع انتقاله بغسل الأيدي باستخدام الصابون والماء وبمسح الأسطح بالمطهرات.



من هم الأكثر عرضة للخطر؟

بما أنّ هذا الفيروس هو فيروس جديد، فإننا ما زلنا نتعلّم كل يوم عن الكيفية التي يؤثر فيها على الأشخاص (خاصةً الأطفال). ويبدو أن المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة، مثل السكري وأمراض القلب، هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراضٍ شديدة. ونحن نعلم بأنّه من الممكن أن يصاب الأشخاص من جميع الأعمار بالفيروس، ولكن لغاية الآن بقيت حالات الإصابة بين الأطفال بفيروس كورونا قليلةً نسبيًا. إنّ هذا الفيروس قد يسبب الوفاة في حالاتٍ نادرة، خاصةً بين المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أصلاً.

ما هو علاج كوفيد-19؟

يحتاج جميع المصابين بمرض فيروس كورونا إلى رعايةٍ طبية وعزل صحي. ويتركز التدبير العلاجي للمصابين بمرض فيروس كورونا في المستشفيات على الرعاية الداعمة ومعالجة الأعراض، إذ أن الحصول على رعايةٍ مبكرة من مُقدّم الرعاية الصحيّة مما يجعل المرض أقلّ خطورةً.

هل يوجد لقاحٌ مضادٌ لمرض كوفيد-19؟

لا يتوفر حالياً لقاحٌ مضادٌ لمرض فيروس كورونا. ولكنّ هناك عدة تجاربٍ طبيّة تجري حالياً لتقييم لقاحاتٍ محتملةٍ للمرض.

كيف يُمكن الحد من انتشار كوفيد-19؟

كما هي الحال مع الالتهابات التنفسية الأخرى مثل الإنفلونزا والزكام العادي، فإنّ إجراءات الصحة العامة حاسمة في إبطاء انتشار المرض. وإنّ إجراءات الصحة العامة هي أنشطة وقائية يومية تتضمن ما يلي:

➤ عند استقبال الحالات الجديدة، لا بد من حجرها بشكل منفصل عن باقي المنتفعين من أجل التأكد من عدم ظهور أعراض خلال 14 يوماً

➤ التواصل الفوري مع الخط الساخن لوزارة الصحة وعلامها بوجود حالة تظهر عليها أعراض نشطة كالحمى والسعال والعطس ليتم نقلها إلى أحد المستشفيات المعنية. تطبيق الحجر الذاتي للعائدين من السفر والمشتبه بإصابتهم

➤ تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس؛

➤ غسل اليدين مراراً وتكراراً باستخدام الماء الجاري والصابون؛

➤ تنظيف الأسطح والأدوات التي يكثر لمسها، بالمنظفات والمطهرات.

وبزيادة معرفتنا حول مرض فيروس كورونا ، قد يوصي مسؤولو الصحة العامة باتخاذ إجراءات إضافية.

ثالثاً: مقدمو الخدمات داخل الدور (الرسائل والأنشطة الرئيسية)

المبادئ الأساسية

الالتزام بالمبادئ الأساسية يحافظ على سلامة المنتفعين ومقدمي الخدمات داخ الدور ويساعد على إيقاف انتشار هذا المرض. وتتمثل التوصيات بشأن المحافظة على سلامة الوضع الصحي في الدور بالآتي:

- يجب ألا يحضر مقدمي الخدمة وغيرهموالذين يُعانون من أعراضٍ نشطةٍ كالحمّى والسعال والعطس إلى الدور، إلا بعد إحضار تقرير طبي يسمح بذلك؛
- يجب على جميع الدورتشجيع جميع الموجودين فيها أن يغسلوا أيديهم باستمرار بالماء والصابون أو بمطهر الأيدي أو محلول يحتوي على 60% كحول، وأن تعمل على تنظيف الأسطح وتطهيرها يومياً؛
- يجب أن تضمن الدور تهوية مرافق الدور بانتظام؛
- توفير الماء والصابون في دورات المياهوالاهتمام بالصرف الصحي وإدارة النفايات بشكل سليم؛
- يجب على الدورأن تشجّع المبادئ الاجتماعية.
- التشجيع على عدم الإصابة بالخوف والبقاء على اطلاعٍبأخر المستجدات! ويجب الاعتماد على المعلومات الدقيقة الصادرة عن وزارة الصحةٍ واتّباع التوجيهات الصادرة منها.



معرفة أحدث الحقائق

- يجب فهم المعلومات الأساسية حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، بما في ذلك أعراضه ومضاعفاته وكيفية العدوى به وكيفية منع انتشار العدوى.
- يجب البقاء على اطلاعٍ حول فيروس كورونا من مصادر موثوقة من قبيل وزارة الصحة <https://www.moh.gov.jo> ومنظمة الصحة العالمية <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- ويُمكن أيضًا الاتصال بالخط الساخن على 111 للمستجدات والاستفسارات.
- يجب التأكد من المعلومات الزائفة والإشاعات التي قد تنتشر بالكلام أو عبر الإنترنت بوسائل التواصل الاجتماعي.
- يجب البقاء على تواصل مع وزارة الصحة لمعرفة آخر التدابير التي يجب اتخاذها فيما يتعلق بالدور الايوائية والإجراءات المعيارية الصادرة بهذا الخصوص.
- مصادر مفيدة لجميع العاملين في الأردن:
وزارة الصحة - صفحة الفيسبوك: <https://www.facebook.com/mohgovjordan/>
وزارة الصحة - تويتر: <https://twitter.com/mohgovjo?lang=eu>
رئاسة الوزراء الأردنية - صفحة الفيسبوك: <https://www.facebook.com/PMOJO/>
رئاسة الوزراء الأردنية - تويتر: <https://twitter.com/PrimeMinistry>

التعرّف على أعراض مرض كوفيد-19 (السعال، الحمّى، ضيق التنفس) الظاهرة على المنتفعين

يجب الحصول على استشارةٍ طبيّةٍ من خلال الاتصال أولاً بمقدم الرعاية الصحيّة ثم طلب الزيارة الطبية في حال الإيعاز بذلك. وينبغي التذكّر بأنّ أعراض مرض كوفيد-19 كالسعال أو الحمّى قد تكون مشابهةً لأعراض الانفلونزا أو الزكام العادي - والتي هي أكثر انتشاراً بكثير. ينبغي في حال مرض أحد المنتفعين الإبقاء عليه في الدار وعزله وابلغ المسؤولين في الوزارة لاتخاذ الاجراءات اللازمة. وينبغي التوضيح للمنتفعين ما الذي يحدث باستخدام كلماتٍ بسيطةٍ وتطمينه بأنّه بأمان.

تعزيز تبادل المعلومات

- التنسيق مع وزارة الصحة ونشر المعلومات المعتمدة من الوزارة، مع العاملين ومقدمي الرعاية والمنتفعين، وتوفير معلومات محدّثةٍ حول وضع المرض، بما في ذلك جهود الوقاية من المرض والسيطرة عليه داخل الدور.
- التأكيد على أهمية قيام مقدمي الرعاية بإبلاغ المديرية المعنية إذا ما أصيب أحد المنتفعين.

ضمان سير الإجراءات بشكل آمن في كافة الدور

1. وضع خطط الطوارئ الخاصة بالدار وتحديثها.
2. تحديث قائمة ارقام الهواتف الضرورية وجهات الاتصال والبيانات الخاصة بجميع المنتفعين.
3. إلغاء أي فعاليات أو اجتماعات في مرافق الدار.
4. تشجيع وتوضيح غسل اليدين بصفة منتظمة والسلوكيات الإيجابية للنظافة الصحية وملاحظة استيعاب المنتفعين لها:



- توضيح كيفية تغطية الفم والأنف بالمناديل أو بثني الكوع عند العطس.
 - توفير الماء والصابون في دورات المياه.
 - تشجيع غسل اليدين المتكرر والشامل (لمدة 20 ثانية على الأقل).
 - وضع مطهر يدين في الحمامات وفي مختلف الأماكن التي يتواجد فيها المنتفعون.
5. تنظيف مباني الدور والغرف الخاصة بالمنتفعين وتلك الخاصة بالعاملين وخاصةً دورات المياه وتطهيرها بانتظام، خاصةً الأسطح التي يلمسها الكثير من الأشخاص (الدرابزينات وطاولات الطعام والمعدات الرياضية ومقابض الأبواب والشبابيك والألعاب والوسائل التعليمية، إلخ). استخدام محلول هيبوكلوريت الصوديوم بتركيز 0.5% (يكافئ 5000 جزء من المليون) لتطهير الأسطح، وكحول إيثيلي بتركيز 60% لتطهير العناصر الصغيرة.
6. زيادة تدفق الهواء والتهوية بفتح النوافذ ، عندما تتيح الأحوال الجوية ذلك..
7. تعزيز المبادئ الاجتماعية بين الافراد داخل الدور.
8. الحفاظ على مسافة متر واحد (1 متر) على الأقل بينك وبين الشخص الآخر، خاصةً الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.
9. إبعاد مقاعد المنتفعين واسرتهم عن بعضها بمسافةٍ لا تقلّ عن مترٍ واحدٍ، إذا كان ذلك ممكنًا.
10. التقليل من الاكتظاظ داخل مرافق الدور المختلفة واستغلال المرافق الخارجية، مثل الساحات والمسارح والمكتبات.
11. تعليق لافتات للتشجيع على ممارسات النظافة الصحية الجيدة لليدين والجهاز التنفسي.
12. ضمان التخلص من النفايات يوميًا بشكل آمن.

عند استقبال حالات جديدة، لا بد من فرض الحجر للمنتفع قبل مخالطة باقي منتفعي الدار، وذلك ليتم اعطاء وقت كافي لظهور الأعراض في حال كان الشخص مصاباً دون تعريض باقي المنتفعين والعاملين في الدور لخطر الإصابة بالمرض.

تحديد الإجراءات الواجب تنفيذها في حالة شعور احد المنفعين أو مقدمي الخدمة بالمرض

- التخطيط مسبقاً مع السلطات الصحيّة والدفاع المدني وتحديث قائمة الاتصال في حالات الطوارئ.
- ستشارك وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم البروتوكولات المتعلقة بالإجراءات التي ينبغي اتخاذها في حال وجود حالةٍ مشتبّه بها أو حالةٍ مؤكّدةٍ في المدارس مع وزارة التربية التعليم.

تعليمات الحجر في داخل الدور

الحجر: هو استراتيجية متعارف عليها في حال تفشّي الأمراض السارية والمعدية، وهي مُتبّعة من قبل دولٍ عدة منها: الصين، الولايات المتحدة الأمريكية، المملكة المتحدة، ألمانيا، إسبانيا، إيطاليا وغيرها.

أولاً: حالة الدار عند تطبيق استراتيجية العزل:

عدد الحمامات: في حال وجود حمام واحد يجب تعقيم الحمام بعد كل استخدام من قبل المُصاب به/ المشتبه بإصابته. في حال وجود حمامين أو أكثر يجب عدم مشاركة الحمام مع المصاب.

- درجة الحرارة: تدفئة الدار لتفادي الهبوط الحاد في درجات الحرارة.
- التهوية: ضمان وجود شباك تهوية للمحجور عليه، مع تجنب البصق أو السعال خارج الغرفة.

- المسكن: يجب إبلاغ باقي المنتفعين لاتخاذ الاحتياطات، كما يجب تنظيف السلم ومقابض الأبواب وأضرار المصعد بشكل منتظم ودوري.
- التغذية: يجب استشارة أخصائي تغذية لتحديد النظام الأمثل لتناول الغذاء وشرب الماء بنسب تضمن قوة المناعة للمصاب المحجور عليه منزلياً (ماء، وفيتامينات، وكربوهيدرات، وبروتينات، ودهون غير مشبعة) ويجب متابعة المزيد من تعليمات التغذية من خلال الصفحات الرسمية.
- جاهزية الدور لكبار السن: إن أكثر الفئات عرضةً للمرض هم كبار السن. لذا يجب تجهيز الدور لضمان صحتهم، وقد يتطلب ذلك وجود معدّات خاصّة مثل الكراسي المتحرّكة، ووجود حماية على أطراف السرير، بالإضافة إلى توافر الأدوية اللازمة. في حال وجود صعوبة في توفير هذه المتطلبات يمكن التواصل مع الجهات المختصة للمساعدة .

#ملاحظة: يجب عدم السماح للنساء الحوامل بالتعامل مع المصاب داخل الحجر طوال فترة الحضانة للمرض و/أو أثناء المرض .

ثانياً: حالة الشخص المحجور عليه

- يجب ارتداء الكمامة الصحية في جميع الأوقات بما فيها فترة عدم وجود أعراض من قبل الشخص المحجور عليه ومن يشترك معه في الدار، إذ تساعد الكمامة على الحد من لمس الفم والأنف عن طريق الخطأ بالأصابع.
- يجب على المصاب تجنب التلامس الجسدي مع المنتفعين او مقدمي الخدمات.
- يجب عدم استقبال الضيوف أثناء فترة الحجر المنزلي .
- يجب غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية باستخدام الماء و الصابون .

- يجب وضع وجبات الطعام للمصاب على باب الغرفة و استقبالها من باب الغرفة أيضاً دون ملامسته جسدياً في حال ظهور أعراض المرض.
- يُنصح المريض بالتواصل هاتفياً ومن خلال شبكات التواصل الاجتماعي مع الأقارب لضمان صحة حالته النفسية.
- يجب تعقيم الهاتف بانتظام يومياً وباستخدام المواد المعقمة.

ثالثاً: اللحظة الحاسمة في مجرى المرض

نعرف اللحظة الحاسمة لمرض الكورونا باللحظة التي يبدأ فيها المحجور عليه بالشعور بأعراض المرض (حرارة، سعال، ألم في الحلق، ألم في المفاصل، ضيق في التنفس، إعياء عام، صداع، دوخة) رغم أن مرحلة العدوى بفيروس الكورونا قد تبدأ قبل ظهور الأعراض بفترة قصيرة، إلا أنها تصل لذروتها مع بدء ظهور الأعراض. وهنا يجب على مشرفي الدور اتخاذ القرار الواعي والمسؤول واضعاً في الاعتبار المنفعة ومقدمي الخدمات وأبناء الوطن بعين الاعتبار. واخذ الترتيبات اللازمة لتفادي التواصل المباشر بين المصاب وباقي المنفعين ومقدمي الخدمة، والحرص على ارتداء المصاب الكمامة ثم الاتصال برقم الطوارئ الخاص بفيروس الكورونا ١١١ وشرح الحالة للطبيب، وعندها سيقوم الطبيب بإعطاء التعليمات اللازمة للمريض، وقد يتم التواصل فوراً مع الجهات المختصة لتحديد الخطوة المقبلة التي قد تشمل استكمال الحجر المنزلي، أو طلب الذهاب لمركز معتمد، أو إرسال مركبة مخصصة للنقل لمركز معتمد، أو الفحص.



التخطيط لاستمرارية الانشطة اليومية المختلفة للمنتفعين في الدور

متابعة الروتين اليومي للمنتفعين كما امكن لاعطاء المنتفعين نوع من الشعور بالامان وتخفيف الضغط النفسي لديهم خلال هذه الفترة الحالية التي تتسم بعدم الوضوح .

1. التنسيق مع وزارة التربية والتعليم لمتابعة أيّ تعليماتٍ جديدةٍ حول التعلّم عن بعد ، وتشجيع الاطفال منهم على متابعة دروسهم من خلال منصةوزارة التربية والتعليم للتعلّم عن بعد/<https://darsak.gov.io>
2. تحديد موادٍ للقراءة وأنشطة تعليمية, وتثقيفية لمطالعتها في داخل الدور للمنتفعين.
3. تشجيع الانشطة الرياضية المختلفة للمنتفعين لدعم المناعة وتنشيط الدورة الدموية لدى المنتفعين.
4. استمرارية عقد جلسات الدعم النفسي للمنتفعين والانتباه لأي علامات توتر شديدة قد تظهر على المنتفعين بسبب تغيير الروتين اليومي وانقطاع التواصل مع عائلاتهم.

تنفيذ التثقيف الصحي

يمكن تنفيذ أنشطة الوقاية من المرض من خلالت خصيص 5 دقائق من الحصة الانشطة اليومية المختلفة داخل الدور لتزويد المنتفعين بمعلومات محدثة حول المرض.

تعليماتلمقدمي الرعاية داخل الدور

1. فرض حجر لمدة 14 يوما لأي من المنتفعين الجدد قبل مخالطتهم للمنتفعين المقيمين داخل الدار. والتأكد من شمولهم بالأنشطة المختلفة وضمان تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لهم بطريقة آمنة لهم ولمقدمي الخدمة خلال فترة حجرهم لئلا يشعر المنتفعون وخاصة الأطفال منهم بالعزلة أو الإحباط. (انظر تعليمات الحجر)
 2. مراقبة صحة المنتفعين في حال شعورهم بالمرض. وفي حال ظهور أعراض مرض الكورونا فعلى الدار إبلاغ وزارة الصحة عن طريق المديرية المعنية داخل وزارة التنمية الاجتماعية.
 3. تعليم المنتفعين الممارسات الجيدة للنظافة الصحية ، مثل غسل اليدين وتنظيف الأسطح.
- تكرار غسل اليدين بالصابون والماء، واستخدام مطهر يدين يحتوي على كحول بتركيز 60% على الأقل في حال عدم توفر الماء والصابون بسهولة. ويجب غسل اليدين دائماً بالماء والصابون إذا كانتا متسختين على نحوٍ ظاهر.
 - ضمان توافر مياه الشرب المأمونة، وأن الحمامات والمغاسل نظيفة ومتوفرة في المنزل.
 - التأكد من جمع النفايات وتخزينها والتخلص منها على نحوٍ آمن.
 - احتواء العطاس أو السعال بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقي
 - عدم لمس الوجه والعينين والفم والأنف.
 - تنظيف أسطح المنزل باستخدام مطهّرات وغسل الملابس بانتظام وتهوية الغرف.

4. تشجيع المنتفع خاصة الأطفال على توجيه الأسئلة والتعبير عن المشاعر. ويجب التذكّر بأن رد فعل المنتفع إزاء التوتر قد يكون مختلفاً، فيجب التحلّي بالصبر والتفهّم.
5. العمل على منع التمييز بين أي من الحالات المصابة من قبل مقدمي الخدمات او المنتفعين، بحيث يحصل الجميع على نفس الخدمات مع مراعاة اختلاف الظروف داخل دور الايواء المختلفة. وذلك من خلال استخدام الحقائق وتذكير المنتفعين بوجود مراعاة الآخرين واعطاء تعليمات للعاملين داخل الدار تضمن تحقيق المصلحة العامة لجميع المنتفعين وتقديم الرعاية الفضلى لكل منتفع على حد سواء.

تلبية احتياجات الدعم النفسي الاجتماعي للمنتفعين

- تشجيع المنتفعين على طرح أسئلتهم واستفساراتهم، والتوضيح لهم بأنّه من الطبيعي أن يستجيبوا على نحوٍ مختلف عن بعضهم البعض، وتشجيعهم على التحدّث مع المشرفين إذا كانت لديهم أسئلة أو استفسارات.
- تزويدهم بالمعلومات بشكل صريح وبأسلوبٍ ملائمٍ لأعمارهم.
- إرشاد المنتفعين حول كيفية دعم أقرانهم وتجنّب التتمر.
- توفير سبل الاتصال للمنتفعين مع عائلاتهم بشكل منتظم لضمان بقاء التواصل وتعزيز الشعور بالأمان.
- الانتباه لعلامات الانسحاب أو الاكتئاب، خاصة لدى المنتفعين المحجور عليهم خلال فترة حجرهم مع التأكد من توفير الدعم لهم بطريقة تكفل سلامة العاملين والمنتفعين على حد سواء.



قد يستجيب المنتفعون خاصة الأطفال منهم للتوتر بطرقٍ مختلفة، وتشمل الاستجابات الشائعة صعوبة النوم والتبول اللاإرادي، والمعاناة من آلام المعدة أو الصداع والشعور بالقلق والامتناع عن ممارسة الأنشطة المعتادة، والغضب أو التمر أو الخوف من البقاء في مكانٍ ما وحيداً. ويجب الاستجابة لردود فعل المنتفع بأسلوبٍ داعم والتوضيح له بأنّ هذه الردود هي ردودٌ طبيعية إزاء وضعٍ غير طبيعي. ويجب الاستماع لاستفساراته وتخصيص الوقت لطمأننته والإجابة عن استفساراته، والتأكيد له بأنه في أمان، والثناء عليه بشكل متكرر.

ويستحسن إيجاد فرص لتمكين المنتفعين من الانشغال بأنشطة تساعد على قضاء وقتهم أو حتى الاسترخاء، إذا أمكن. كما يجدر عمل برنامجٍ بتكرار منتظم بقدر الإمكان، خاصةً قبل النوم، أو المساعدة في إيجاد روتينٍ جديد يتناسب مع البيئة الجديدة. ويجب توفير الحقائق حول ما يحدث وبأسلوبٍ ملائم لعمر المنتفع، وتوضيح ما يجري وتقديم أمثلة واضحة لما يمكنه القيام به للمساعدة في حماية نفسه والآخرين من الإصابة، ومشاركة معلوماتٍ حول ما يمكن أن يحدث، ولكن بطريقةٍ مطمئنة. "تأكد دائماً أنك لست وحدك".

دعم جميع فئات المنتفعين في الدور

- مراعاة احتياجات المنتفعين الذين يُعانون من أمراضٍ مزمنةٍ والبدء بالطلب من جميع مقدمي الخدمة بالإبلاغ عن أيّ حالاتٍ مرضيةٍ معينةٍ والحصول على استشارةٍ طبيّةٍ من مزودٍ خدمات الرعاية الصحيّة المحليين حول الإجراءات المتّبعة فيما يتعلّق بهذه الحالات تحديداً.
- مراعاة الاحتياجات المحددة للمنتفعين ذوي الإعاقة، وكيفية تأثر الفئات المهمّشة على نحوٍ مختلف من جرّاء المرض أو تبعاته الثانوية.

تعليمات للمنتفعين

- من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو الغضب في مثل هذا الوضع. ويجب أن تعرف أنك لست وحدك وعليك أن تتحدث مع أحدٍ تثق به، كأحد المشرفين أو الأخصائي الاجتماعي أو النفسي الموجود في الدار.
- وجّه الأسئلة، وثقّف نفسك، واحصل على المعلومات من مصادر موثوقة.
- احم نفسك والآخرين .
- اغسل يديك بانتظام واستخدم دائماً الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- تذكر ألا تلمس وجهك (العينين أو الأنف أو الفم)
- لا تشارك الأكواب وأدوات الطعام أو الأغذية والمشروبات مع الآخرين، ولا تشارك أدواتك (الأقلام) مع الآخرين.
- حاول تجنب العناق أو مصافحة الأيدي مع أصدقائك، ولوّح بيدك لتحييهم ببساطة.كن مثلاً في الممارسات الجيدة من قبيل احتواء السعال والعطس بثني الكوع وغسيل اليدين، خاصةً للمنتفعين الآخرين الأصغر سنًا.
- تعاون مع أقرانك وادعم نفسياً وشجع أي أحد إذا أصبح مريضاً؛ وتذكّر أن الفيروس لا يلتزم بحدود جغرافية، ولا يقتصر على جماعاتٍ دينية أو فئاتٍ عمرية، أو الوضع من حيث الإعاقة أو الجنس.
- حافظ على جو الود بالنسبة للقادمين الجدد دونما تمييز لإظهار دعمك لهم قدر الإمكان.



الغسل الملائم لليدين

الخطوة 1: تبليل اليدين بماءٍ جارٍ

الخطوة 2: فرك الصابون باليدين لتشكيل كميةٍ كافيةٍ منه لتغطية اليدين المبللتين

الخطوة 3: فرك راحتي اليدين — بما في ذلك ظهر اليدين، وبين الأصابع، وتحت الأظافر — ولمدة لا تقل عن 20 ثانية.

الخطوة 4: شطف اليدين جيداً بالماء الجاري

الخطوة 5: تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة وجافة، أو منديل ورقي يستخدم لمرة واحدة أو مجفف هوائي كهربائي، حسب المتوفر.

غسل اليدين بصفة متكررة، خاصةً قبل الأكل وبعده؛ وبعد السعال أو العطس؛ وبعد استخدام الحمام، وكلما دعت الحاجة.

https://www.who.int/gpsc/5may/tools/handwash_poster_arabic.pdf?ua=1

إذا لم يتوفر الماء والصابون بسهولة، فيجب استخدام مطهر يدين يحتوي على كحول بتركيز 60% على الأقل. ويجب غسل اليدين دائماً بالماء والصابون.

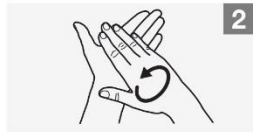


يونيسف



كيف تغسل يديك؟

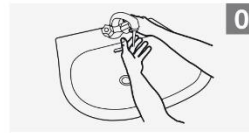
اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين
مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



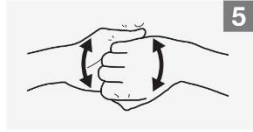
افرك اليدين بدعك الراحيتين.



ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



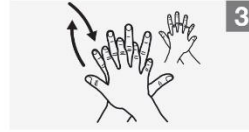
بلل اليدين بالماء.



افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى ،
وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع
قبض الأصابع.



خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحيتين.



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع
تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



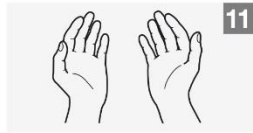
اشطف يديك بالماء.



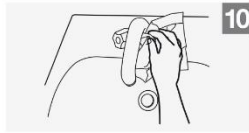
افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف
وإلى الأمام بحيث تمشك أصابع اليد اليمنى براحة
اليد اليسرى والعكس بالعكس.



افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل
دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام
اليد اليمنى.



ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



استخدم المنشفة لخلق الصبور.



جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم لمرة
واحدة فقط.

أنقذوا الأرواح
نظفوا أيديكم

سلامة المرضى
التعالي لراحة صحة أقرنا

منظمة
الصحة العالمية

تعددت خطبة الصحة العالمية لجميع الأجيال المتعلقين من صحة معلومات الإفادة بعدة اللغويات بما في ذلك برمجيات الترجمة دون أي ضمان من أي نوع الترجمة أو التفسير
غير تم فحص جودة الترجمة وتعتبر هذه الإفادة لا تملك طاقا القانوني ولا يمكن الاعتماد على المعلومات الواردة في هذه الوثيقة كإشارة إلى مسؤولية منظمة الصحة العالمية
تعددت منظمة الصحة العالمية بقرارها في جميع الحالات حيث الصحة العالمية منظمة دولية ولا يمكن الاعتماد على المعلومات الواردة في هذه الوثيقة كإشارة إلى مسؤولية منظمة الصحة العالمية

كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية

1. املاً راحة إحدى يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين.

2. افرك اليدين بدعك الراحتين.

3. افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى.

4. خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.

5. افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى ، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.

6. افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.

7. افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.

8. عندما تجف يديك، تصبح آمنة لتقديم الرعاية.

أنقذوا الأرواح
نظفوا أيديكم

منظمة الصحة العالمية

سلامة المرضى
التحالف العالمي لمرضى صحة آخر ناجية

صحتك مهمة الصحة للجميع
منظمة الصحة العالمية
من أجل صحة أفضل للجميع
من أجل حياة أفضل للجميع
من أجل حياة أفضل للجميع

https://www.who.int/gpsc/5may/tools/handrub_poster_arabic.pdf?ua=1