



تقدم إدارة الصحة العامة في إلينوي هذه الإرشادات لإعداد أسرتك في حال تفشي أي مرض معد. يرجى التزام الهدوء والاستعداد، والبحث عن المعلومات الدقيقة، وكن لطيفاً، وكن على دراية بالتصرفات التي يمكن أن تظهر أي تمييز أو وصمة مرتبطة بـ COVID-19 أو الأمراض المعدية الأخرى.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة [dph.illinois.gov](http://dph.illinois.gov)

### الوقاية

□ استخدام طرق الحماية الشخصية للوقاية في جميع الأوقات، سواء في المنزل أو العمل أو المدرسة أو الأحداث المجتمعية أو في أي مكان آخر:

- غسل اليدين بكثرة بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل; جفف الأيدي بمنشفة نظيفة أو عرّض اليدين للهواء ليجف.
- استخدام مطهر اليد القائم على الكحول عند عدم توافر الصابون والماء.
- غطي فمك بمنديل أو كم عند العطس أو السعال.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- ابق في المنزل عندما تكون مريضاً.
- تجنب الاتصال مع الأشخاص المرضى.

□ المحافظة على الصابون، مطهر اليد، والمناديل في متناول اليد. اجعل الوصول إليها في المنزل سهلاً واحمل معك عندما يكون ذلك ممكناً.

□ الحفاظ على رذاذ التنظيف المنزلي أو المناديل متاحة بسهولة. استخدمها دائماً وفقاً لتعليمات الملصق.

□ تنظيف الأسطح "عالية اللمس" يوميًا. وتشمل هذه الأسطح، والطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، وتركيبات الحمام، والمراحيض، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والألواح الإلكترونية، والطاولات المجاورة للسرير. أيضاً قم بتنظيف كل الأسطح التي قد يكون دم، براز، أو سوائل الجسم عليها.

□ لا تشارك الأغراض الشخصية مثل زجاجات المياه.

□ ابق على علم بتوصيات مسؤولي الصحة العامة في [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [dph.illinois.gov](http://dph.illinois.gov) وموقع إدارة الصحة المحلية على الويب.

**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 والعاملين في مجال الرعاية الصحية وغيرهم من الذين يهتمون بشخص ما في مكان مغلق.



### التخطيط

- احتفظ بإمدادات كافية من الماء والطعام وأغذية الحيوانات الأليفة في منزلك. إذا كنت تأخذ أدوية بوصفة طبية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي أو مقدم التأمين حول الحفاظ على إمدادات الطوارئ في المنزل.
- تحدث إلى مقدمي الرعاية حول خطط احتياطية في حالة مرض مقدم الرعاية الأساسي.
- الاجتماع مع العائلة المباشرة والأقارب والأصدقاء لمناقشة الاحتياجات المحتملة في حالة تفشي الأمراض المعدية.
- تحدث مع الجيران حول التخطيط. انضم إلى صفحات الويب أو رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بتعليم الجيران.
- خطط لطرق لرعاية الأشخاص المعرضين لخطر أكبر، بما في ذلك الصغار، وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.
- حدد المنظمات المجتمعية التي قد تكون قادرة على المساعدة إذا كنت بحاجة إلى معلومات أو خدمات رعاية صحية أو دعم أو موارد أخرى.
- إنشاء قائمة جهات اتصال طارئة لأفراد العائلة والأصدقاء والجيران ومقدمي الرعاية الصحية والمعلمين وأصحاب العمل وغيرهم.
- الحفاظ على ميزان الحرارة العامل والأدوية التنفسية، مثل مزيلات الاحتقان، والمواد المقشعة، والمسكنات (إيبوبروفين، أسيتامينوفين) في متناول اليد.
- اختر غرفة وحمام (إن أمكن) في منزلك يمكن استخدامهم لفصل أفراد العائلة الذين يمرضون.
- تعرف على خطط التأهب لمرافق رعاية الأطفال والمدارس و/أو الكليات الخاصة بأطفالك.
- خطط لرعاية الطفل في حال تم غلق المدارس مؤقتًا.
- اسأل عن خطط التأهب لأصحاب العمل، بما في ذلك سياسات الإجازات المرضية وخيارات العمل عن بعد.
- كن مستعدًا لإلغاء أو تأجيل حضورك في المناسبات الكبيرة، مثل الأحداث الرياضية والمؤتمرات ودور العبادة، والابتعاد عن الحشود.
- كن مستعدًا لإلغاء أو تعطيل خدمات النقل العام.
- كن مستعدًا لإلغاء خطط السفر غير الضرورية.
- الحصول على حقنة إنفلونزا هذا الموسم إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل. لن تحمي من COVID-19 ولكن يمكن أن تساعد على الحماية ضد الإنفلونزا أو تقليل الأعراض إذا حصلت عليها، والحد من الضغط على مرافق الرعاية الصحية.

COVID-19 Household Checklist\_ ARABIC