

الرعاية المنزلية

دليل مرجعي لكورونا-19



 core group

تحديث: 16 يوليو، 2020

سيُحدّث هذا الدليل المرجعي بشكل دوري. للحصول على أحدث إصدار انتقل إلى: bit.ly/COVID19HomeCare

Photo credits: Curamericas

توضيح مع الشكر

جتمع مجموعة CORE مع متخصصي صحة المجتمع على مستوى العالم لتبادل المعرفة والأدلة وأفضل الممارسات، ثم تنقل هذه الممارسات إلى العالم لتقديم تأثير مباشر.

كتب وجمع دليل الرعاية المنزلية هذا من قبل مجموعة من الشركاء الذين يعملون بشكل جماعي كمجموعة عمل خاصة بمجموعة CORE. يشمل الشركاء: وورلد فيجن World Vision وكورميركس جلوبال Curamericas Global وفود فور هانجري Food for the Hungry والدليل الصحي من هيسبريان Hesperian International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies وريليف إنترناشونال Relief International وبي أي تي إتش PATH وبي إيه نوتريشن إنترناشونال Save the Children (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر) وسيف ذا تشيلدرن International Rescue Committee (لجنة الإنقاذ الدولية)، وإف إتش آي FHI 360، ولست مайл هيلث Clinton Health Access Initiative و مبادرة كلينتون لكسب الصحة Last Mile Health.

للاستفسار عن مجموعة عمل الرعاية المنزلية، يرجى التواصل مع:
باربرا مافوليتو Barbara Muffoletto على BMuffoletto@curamericas.org أو نيكول جرابل Nicole Grable على ngrableconsulting@gmail.com



جدول المحتويات

1.....	توضيح مع الشكر
3.....	الخلفية.....
4.....	تعديلات منذ آخر نشر
5.....	المقدمة
5	ما هو كوفيد-19 (فروس كورونا)
7.....	القسم الأول: فهم الأعراض
7	الأعراض واستقرار المريض.....
9.....	تعريفات الحالة المصابة والشخص المخالط.....
9.....	القسم الثاني: الرعاية المنزلية
9.....	تقدمو الرعاية لأولئك المصابين بكوفيد-19 أو الأعراض المصاحبة له
10.....	العزل المنزلي وإعداد الغرفة
12.....	معاودة التواصل وإنهاء العزل المنزلي
12.....	القسم الثالث: منع انتشار كوفيد-19 في منزلك
12.....	التعقيم والتطهير المنزلي
14.....	الكمامة (قناع الوجه)
16.....	غسل اليدين وموقع غسل اليدين بالمنزل
16.....	السلوكيات الرئيسية الأخرى داخل الأسرة ومن أجلها
17.....	القسم الرابع: رعاية الأطفال والخدمات الصحية الروتينية
17.....	تغذية الطفل أثناء المرض
18.....	رعاية الطفل والخدمات الصحية الروتينية خلال الإصابة بكوفيد-19.....
20.....	القسم الخامس: الدعم النفسي الأسري
22.....	القسم السادس: دعم المتضررين من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي
23.....	القسم السابع: الأمان الغذائي المنزلي والتغذية المنزلي
25.....	الملحق الأول: نسبة المبيضن (الكلور) إلى الماء لتحضير المطهرات المنزلي
26.....	الملحق الثاني: كيفية عمل كمامات للاستخدام المنزلي
27.....	الملحق الثالث: كيفية غسل الكمامات وارتدائها
29.....	الملحق الرابع: تعليمات غسل اليدين وطرق غسل اليدين في البيئات المحدودة المياه
33.....	المراجع

الخلفية

يقدم هذا الدليل توصيات للمنظمات غير الربحية وشبكة الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمنظمات المجتمعية التي تصمم البرامج والوسائل المتعددة استجابة لمرض كوفيد-19 في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل. صُمم هذا الدليل كأداة تكميلية للمنظمات التي تنظم التعليم المجتمعي وتدعم الوقاية والاستجابة لكورونا أو الذين يعملون على وجه التحديد مع الأخصائيين الصحيين أو أطباء المجتمع (بما في ذلك متطوعو خدمة الصحة المجتمعية المدربون) بغرض توصيل الاستشارة والمعلومات للجميع بمكانتهم بشكل موحد. ومع ذلك، يمكن توظيف المحتوى لأغراض أخرى بما في ذلك إرشادات الرعاية المنزلية العامة لكورونا للموظفين الداخليين والخارجيين، والخطوط الساخنة الخاصة بكوفيد-19، أو كدليل يستخدمه مقدمي نصائح وطلبات الخروج من المستشفى أو كدليل توصيات لمقدم الرعاية المجتمعية المنزلية. تم توضيح التوصيات الرئيسية في مقدمة كل جزء وذلك لتسهيل دمج تلك التوصيات في الوسائل الميدانية والإرشادات ومناهج التدريب. كما تم توضيح التوصيات بما يناسب الظروف المنخفضة الموارد كالمياه في جميع الأحياء والمرافق. يمكن نسخ المعلومات من هذا الدليل مباشرة أو تعديلها للاستخدام.

يركز هذا الدليل على ثلاثة مجالات رئيسية وهي: كيفية دعم الشخص الذي تتطلب حالته الرعاية المنزلية بسبب الأعراض غير الشديدة وكيفية تقديم الرعاية المنزلية التي توصي بها السلطات الدولية المحلية، كيفية منع انتشار كوفيد-19 في المنزل، كيفية تقديم الدعم النفسي لأفراد الأسرة. بينما يوفر هذا الدليل معلومات حول علامات خطر كوفيد-19، لا ينبغي استخدامه كدليل لمتى وكيف يجب على الشخص المصاب بكوفيد-19 (أو أعراضه) طلب الرعاية الطبية. كذلك يجب أن تعكس جميع المحتويات المعدلة حسب البلدان المختلفة إرشادات وتوصيات السياسة المحلية.

جمعت المعلومات الموجودة بهذا الدليل من منظمات مثل منظمة الصحة العالمية، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، واليونيسيف، وقادة آخرين في مجال الصحة العامة. يرجى مراجعة المراجع للحصول على معلومات إضافية.

لا يزال هناك الكثير لتعلمـه حول تداعيات ومنع وانتقال كوفيد-19. لذلك، سـيراجـع هذا الدليل ويـحدث كل شهر. في كل مرة تـحدث المعلومات، ستـكتب التغيـرات بشكل مـميز وـتندرج في بداية الدليل.

يدرك المتعاونون في إعداد هذا الدليل أن كوفيد-19 قد خلق ضغوطاً اقتصادية وعاطفية وجسدية إضافية للناس حول العالم. لقد فقد الكثير أحبابـهم بسبب الفيروس وقد أكثرـهم رزقـهم واستقرارـهم. نأمل أن يقدم هذا الدليل رسائل واضحة وموصلة ونصائح فنية لمساعدة المنظمـات التنفيـذية والفرقـ الميدانية على تجاوزـ هذه الأوقـات العصيبة.

تعديلات منذ آخر نشر

تحديثات للنشر في 16 يوليو، 2020 (الإصدار رقم 2)

- **الخلفية:** تم تحديث وإضافة استخدامات إضافية لهذه الوثيقة لتشمل ما هو مناسب للمنظمات التي تنسق التعليم المجتمعي ودعم الوقاية من كوفيد-19 والاستجابة له، مثل استخدامه في المبادئ التوجيهية للموظفين الداخليين والخارجيين للرعاية المنزلية والوقاية من العدوى وتدريب فرق استجابة الخط الساخن لكورونا؛ وإعداد الدليل كمستند يستخدمه مقدمي نصائح وطلبات الخروج من المستشفى أو كدليل توصيات لمقدم الرعاية المجتمعية المنزلية.
- **الأعراض واستقرار المريض:** أضيف كلاً من: عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً أو زرقة الشفاه أو الوجه إلى علامات التحذير الطارئة.
- **إنهاء العزل المنزلي بعد الأعراض أو تأكيد الإصابة بكورونا:** تم تحديثه وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية (معايير CDC لفيروس كورونا المستخدمة سابقاً) حيث يمكن للأشخاص المصابين بالأعراض ترك العزل بعد 10 أيام من بدء الأعراض، بالإضافة إلى 3 أيام إضافية على الأقل بدون أعراض (بما في ذلك: بدون حمى وبدون أعراض تنفسية). من الممكن للأشخاص غير المصابين بأعراض أن يتروا العزل بعد 10 أيام من الفحص الإيجابي لكورونا.
- **الكمامة (قناع الوجه):** استناداً إلى إرشادات منظمة الصحة العالمية المنشورة في 12 يونيو 2020 (الجدول مرفق)، أجرينا تحديث حول من يرتدي ومتى يرتدي ونوع الكمامات التي يجب يرتديها والغرض من ارتداء الكمامة وال الحاجة إلى توفير التثقيف بشأن الرعاية المناسبة واستخدام الكمامة، بالإضافة إلى تدابير النظافة الأخرى إلى جانب تحفيز استخدام كمامات الوجه.
- **السلوكيات الرئيسية الأخرى داخل الأسرة ومن أجل أفرادها:** معلومات حول مقدار الوقت والقرب وعدد الأشخاص المعرضين للخطر.
- **تم إضافة قسم جديد عن الأمان الغذائي المنزلي والتغذية المنزلية**

ما هو كوفيد-19 (فروس كورونا)

كوفيد-19 هو مرض يسببه فيروس كورونا (الفيروس التاجي)، وهو فيروس صغير (صغير جداً لا يمكن رؤيته بدون مجهر)، يمكن أن ينتشر بين الناس. يسبب كوفيد-19 أعراضًا تشبه أعراض الأنفلونزا مثل السعال الجاف وضيق التنفس والحمى والضعف وألام الجسم (ستجد قائمة شاملة تتضمن الأعراض لاحقًا في هذا الدليل). يؤثر كوفيد-19 في الغالب على الجهاز التنفسى. في حين أن معظم حالات العدوى ليست خطيرة، إلا أنها يمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي (عدوى خطيرة في الرئتين)، ومشاكل صحية أخرى، ويمكن أن تكون العدوى مميتة في الحالات الشديدة.

كيف ينتشر كوفيد-19؟

يدخل فيروس كورونا جسمك من خلال الفم والأذن والعينين. يعتقد أن معظم حالات الانتقال تحدث عندما يتنفس الشخص المصابة أو يسعل أو يعطس بالقرب منك وتدخل القطرات الخارجية منه إلى الجهاز التنفسى بالجسم عن طريق الفم أو الأنف أو العينين. من المحتمل أيضًا أن ينتقل الفيروس عن طريق لمس سطح ملوث بالفيروس ثم لمس عينيك أو أنفك أو فمك. لا يوجد دليل على الانتقال من الأم إلى الطفل أو من خلال الرضاعة أو البول أو البراز أو من خلال الحيوانات الأليفة أو عن طريق الدم. بيدأ معظم الأشخاص المصابين بظهور الأعراض عليهم في حوالي 5-6 أيام بعد العدوى، ولكن يمكن أن يعيش فيروس كورونا في الجسم لمدة تصل إلى 14 يومًا قبل ظهور علامات وأعراض المرض. بعض الناس، وخاصة الأطفال، يمكن أن يصابوا ولا تظهر عليهم أعراض مرضية. يقل احتمال تعرض الأطفال للأعراض المرضية نفسها التي تظهر لدى البالغين. يمكن أن يصاب الشخص بفيروس كورونا ولا يعرف بأنه مصاب وينقله إلى الآخرين.

دور الأخصائيين الصحيين وأطباء المجتمع - مرحلة المرض والتواصل أثناء العزل

لدى الأخصائيين الصحيين أو أطباء المجتمع دور حيوي يلعبونه خلال هذا الوقت. فلكونهم يعملون وسط المجتمع، لديهم رؤية فريدة لمعرفة احتياجات أفراد مجتمعهم.

تقديم التثقيف والتعليم

- تثقيف الأشخاص المصابين بكوفيد-19 أو الحاملين لأعراضه وأفراد الأسرة حول:

- متى تطلب الرعاية الطبية.
- النظافة المنزلية والشخصية.
- كيفية رعاية الشخص المشتبه في إصابته بكوفيد-19 مع تقليل خطر الإصابة بمزيد من العدوى في الأسرة.
- أهمية الخدمات الصحية الروتينية داخل المجتمع.

- إجابة الأسئلة التي يطرحها أعضاء المجتمع.

- تعديل الفكر حول الخرافات والمعلومات الخاطئة المتداولة في المجتمعات.

التواصل

- التواصل مع الأسر بشكل يومي والبقاء في وضع استعداد للتواصل (على سبيل المثال، تزويد الأسرة برقم هاتف للوصول إليك) من أجل تقديم الدعم ومراقبة صحة الشخص المصابة بكوفيد-19 أو الحامل لأعراضه.
- مساعدة الشخص المصابة بكوفيد-19 أو الحامل لأعراضه على المحافظة على التواصل مع مقدم الرعاية الصحية المحلي طوال فترة الرعاية المنزلية.

الربط بين الأشخاص

- تعليم قادة المجتمع حول كيفية انتقال كوفيد-19، وعن كيفية الرعاية والوقاية.
- التوصيل بين المنازل ومرافق التحويل وغيرها من الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة والوكالات في المنطقة (توزيع الغذاء وبرامج الخدمات، وتوزيع لوازم التعقيم والتطهير مثل حاملات غسول اليدين، والصابون، والمطهرات، وما إلى ذلك).

- المساعدة في التنسيق مع مقدمي موارد المجتمع لضمان توفير الاحتياجات الأساسية للأسرة ودعم الأسرة في الحفاظ على قواعد العزل (مثل الطعام والأدوية ومياه الشرب، وما إلى ذلك).

مراكز الخدمات المحلية

يوصى بأن يحمل الأخصائيون الصحيون أو أطباء المجتمع (بما في ذلك المتطوعين المجتمعين المدربين) قائمة بالخدمات المحلية لتنسيق الاتصال وتحويل المرضي. يمكن للمنظمات غير الحكومية إكمال هذه القائمة في السياق المحلي كمصدر دعم للأفراد. في هذه القائمة أدناه، ستجد بعضًا من الأمثلة عن هذه الخدمات:

بيانات التواصل	الموقع	نوع المورد
		رقم الخط الساخن لوزارة الصحة
		رقم الخط الساخن لـ(أخرى)
		موقع لإجراء فحص كوفيد-19
		مركز لقسائم الطعام والدعم الغذائي
		مركز تقديم الدعم لضحايا العنف المنزلي
		مركز لوازم التعقيم والتطهير
		مركز رعاية الطفل
		قسم الشرطة
		مركز الصحة
		مركز التحويل الصحي

القسم الأول: فهم الأعراض

الأعراض واستقرار المريض

رسائل أساسية:

- سيعاني معظم الأشخاص المصابين بكورونا-19 من الحمى أو السعال الجاف أو التعب.
- سيتحسن معظم الأشخاص - حيث تستمر الأعراض عادةً لبضعة أيام وتزول بعد أسبوع.
- إذا أصيب الشخص بأي من علامات أو أعراض التحذير الطارئة، فعليه طلب الرعاية على الفور، مثل:
 - صعوبة التنفس أو ضيق التنفس (هو الأكثر شيوعاً).
 - ألم أو ضغط في الصدر.
 - ارتباك غير معتاد، أو فقدان الكلام أو الحركة.
 - عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً.
 - تحول لون الشفاه أو الوجه إلى الأزرق.

● تشمل الأعراض الشائعة لكورونا-19 ما يلي:

- حمى أو قشعريرة.
- سعال جاف.
- التعب/الإرهاق.

● يعاني بعض الأشخاص من واحد أو أكثر مما يلي:

- آلام في العضلات أو الجسم.
- التهاب الحلق.
- إسهال.
- احتقان الأنف أو سيلان الأنف.
- قيء وغثيان.
- التهاب ملتحمة العين.
- صداع الرأس
- فقدان لإحساس الطعام أو الرائحة.
- طفح جلدي، أو تغير لون أصابع اليدين أو أصابع القدم..

● إذا ظهرت أي من العلامات أو الأعراض التحذيرية الطارئة المدرجة أدناه، فيجب على الشخص طلب الرعاية على الفور:

- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس.
- ألم أو ضغط في الصدر.
- ارتباك غير معتاد، أو فقدان الكلام أو الحركة.
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً.
- تحول لون الشفاه أو الوجه إلى الأزرق.

● أخطر المضاعفات المرتبطة على كورونا-19 هو عدم القدرة على التنفس. سيشمل علاج الحالات الشديدة للأكسجين وجهاز التنفس الصناعي المتاح فقط في مرافق الرعاية الصحية.

كيفية تحديد ما إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في التنفس:

- من خلال التدريب المناسب، يمكن للعاملين الصحيين المجتمعين وأفراد الأسرة مراقبة الحالة التنفسية للأشخاص المصابين بكورونا-19 أو أعراضه. أولئك الذين يتوفرون أكثر من 20 نفساً في الدقيقة يجب تحويلهم للمستشفى.
- يمكن للعاملين الصحيين المجتمعين وأفراد الأسرة طرح الأسئلة التالية للمساعدة في تحديد ما إذا كان التحويل للمستشفى ضرورياً:
 - هل تعاني ضيق في التنفس حينما تؤدي مهمة ما كنت لا تسبب لك أعراض عادة؟

- هل صار المشي لمسافات قصيرة أكثر صعوبة اليوم مما كان عليه قبل شهر؟
- هل تعاني ضيق في التنفس أثناء الراحة؟

- نصيحة خاصة للبالغين فوق سن 60 والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة**
- تشمل الحالات المرضية المزمنة: فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، والسكري، وأمراض القلب، والسل، وسوء التغذية، وحالات الرئة المزمنة، وأمراض الكلى التي تخضع لغسيل الكلى، وأمراض الكبد، والسمنة الشديدة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والسرطان، وأولئك الذين يعانون من نقص المناعة.
- يُعد البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً والمصابين بحالات مرضية مزمنة هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة إذا أصيبوا بكورونا.
 - يجب تحويل هؤلاء الأفراد إلى العيادة إذا ظهرت عليهم الحمى وأحد الأعراض الإضافية لكورونا-19، حتى إذا كانت هذه الأعراض خفيفة.
 - يجب على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً والذين يعانون من أعراض خفيفة أو أولئك الذين يعانون من أمراض مصاحبة (مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسكري والسرطان) الاتصال بمرفق صحي. إذا أمكن، فيجب رعاية هؤلاء الأشخاص في مرافق صحي بدلاً من تلقي الرعاية في المنزل.
 - يجب مراقبة أفراد الأسرة الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً بعناية أكبر، فقد تنتقل الأعراض بسرعة من درجة معتدلة إلى شديدة.
 - من المحتمل لا يحتاج الشخص دون سن 60 الذي يعاني من أعراض خفيفة مثل الحمى والسعال والصداع والتعب إلى دخول المستشفى وقد يتم علاجه بأمان في المنزل طالما يمكن متابعته ورعايته من قبل أفراد الأسرة.
 - تتفاقم معظم هذه الحالات دون مضاعفات. ومع ذلك، إذا تغيرت ظروف الحال، يرجى اتباع النصائح المذكورة أعلاه.
 - يمكن أيضاً مراعاة تقديم الرعاية المزيلية عندما لا تتوفر رعاية للمريض بالعيادات الداخلية في المستشفى أو تكون غير آمنة (على سبيل المثال، محدودية القدرة، وكون الأماكن غير قادرة على تلبية الطلب على خدمات الرعاية الصحية)، عندها يكون الشخص مستدعاً بما يكفي لتلقي الرعاية في المنزل، مع توفر الموارد للحصول على الغذاء، وتوفير المياه والاحتياجات الأخرى، وقدرة أفراد الأسرة الآخرين على الالتزام باحتياطات التطهير والتعقيم.
 - يجب مراعاة العمر والحالات المرضية المزمنة لأفراد الأسرة الآخرين عند تحديد ما إذا كان ينبغي التوصية بالرعاية المزيلية أو العزل الصحي في منشأة مخصصة لذلك.
 - يتطلب قرار توفير الرعاية المزيلية أو رعاية العزل القائمة على المرافق حُكماً إكلينيكياً دقيقاً ويجب إصداره من خلال تقييم سلامة البيئة المزيلية للمريض.

تعريفات الحالة المصابة والشخص المخالط

قد تحتاج البلدان إلى تحديد تعريفات الحالات اعتماداً على وضعها الوبائي المحلي وعوامل أخرى.

• حالة مشتبه بها

- يعاني الحمى + السعال أو ضيق التنفس؛ وقام بالاتصال البدني المباشر أو وجهاً لوجه مع حالة كوفيد-19 مؤكدة أو محتملة في آخر 14 يوماً قبل ظهور الأعراض.
- يعاني الحمى + السعال أو ضيق التنفس؛ وقام بالسفر إلى أو الإقامة في موقع تم الإبلاغ عن انتقال مرض كوفيد-19 به خلال 14 يوماً من ظهور الأعراض.
- يعاني الحمى + السعال أو ضيق التنفس؛ مع الاحتياج لدخول المستشفى؛ وعدم القدرة على تحديد تشخيص بديل بشكل كامل بناء على الأعراض.

• حالة محتملة

- حالة مشتبه بها وكانت نتائج الفحوصات غير حاسمة.
- حالة مشتبه بها لا يمكن إجراء فحص لها.

• الشخص المخالط

الشخص المخالط هو الشخص الذي تواصل خلال اليومين السابقين لظهور أعراض بالطرق التالية مع شخص محتمل إصابته أو مؤكدة أو خالقه وهو مصاب بأعراض:

- التواصل وجهاً لوجه مع حالة محتملة أو مؤكدة في حدود متراً واحداً ولأكثر من 15 دقيقة.
- الاتصال الجسدي المباشر مع حالة محتملة أو مؤكدة.
- الرعاية المباشرة لمريض يعاني من مرض كوفيد-19 محتمل أو مؤكد دون استخدام معدات الحماية الشخصية المناسبة.
- حالات أخرى كما هو مبين في تقييمات المخاطر المحلية.

ملاحظة: بالنسبة للحالات المؤكدة والتي لا تحمل أعراض، تُحدَّد فترة العدوى عبر تواصله مع الآخرين بيومين قبل 14 يوماً من تاريخ أخذ العينة، حين يلزم التأكيد.

القسم الثاني: الرعاية المنزلية

مقدم الرعاية لأولئك المصابين بكوفيد-19 أو الأعراض المصاحبة له

رسائل أساسية:

- اخترمقدم رعاية يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من حالات مرضية مزمنة (بما في ذلك العمر) ويمكنه اتباع السلوك الوقائي المناسب.
- العدد من عدد مقدمي الرعاية.
- تأكيد من أن الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه يستريح ويتنفس وجبات مغذية ويبقى مروياً.
- يجب على مقدم الرعاية دائمًا ارتداء كمامа عند التواصل مع شخص مصاب بأعراض كوفيد-19.

• كيفية اختيار مقدم الرعاية

يجب أن يكون مقدم الرعاية شخصاً يمتلك بصحبة جيدة ولا يعاني من حالات مرضية مزمنة أو مناعية مثل ارتفاع ضغط الدم أو فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) أو السل أو مرض السكري أو مرض الرئة أو مشاكل القلب (يرجى مراجعة القائمة في القسم الأول).
الحد من عدد مقدمي الرعاية. من الناحية المثالية، يجب أن يقدم شخص واحد فقط الرعاية للشخص المصابة بكوفيد-19 أو الأعراض المصاحبة له.
من المثالي أن يكون مقدم الرعاية شخصاً يعيش في المنزل، ويمكنه تقديم رعاية متكررة وقد قادر على ارتداء كمامات الوجه.

التدبير العلاجي للحالات غير الشديدة

- يجب على المصاب بكوفيد-19 أو الأعراض المصاحبة له أن:

- يستريح قدر المستطاع.
- يشرب الكثير من الماء من وعاء منفصل عن أفراد الأسرة الآخرين.
- يتناول الكثير من الأطعمة المغذية مثل الفواكه والخضروات واللحوم.

- العلاجات التي تساعد في تخفيف أعراض كوفيد-19. لاحظ أن هذه العلاجات لا تشفي كوفيد-19 بذاته

- الحمى: استخدم ملابس باردة عند الشعور بالحرارة الشديدة أو بطانية قش عريقة (كمادات). استخدم الباراسيتامول (أسيتامينوفين) لخفض الحمى. للبالغين، أعط 1000 ملغ كل 6-8 ساعات. لا تعطي أكثر من 4000 ملغ في اليوم.
- السعال: لا تفید أدوية السعال ومن الأفضل تجنبها. قد تساعد الغرغرة بمياه مالحة دافئة عدة مرات في اليوم. كذلك قد يساعدك استنشاق البخار في الحمام الساخن من خلال تقطيبة رأسك بمنشفة فوق وعاء من الماء الساخن.
- ألم الصدر: قد يخفف وضع وسادة التدفئة أو كمادة ساخنة (قطعة قماش مغمومة في ماء ساخن وملفوقة) على صدرك من الألم.
- الأوجاع والألام: تناول الباراسيتامول (أسيتامينوفين) لعلاج الألم (نفس جرعة الحمى)، خاصة إذا كان الألم يمنعك من الراحة أو النوم.
- صعوبة التنفس: قد يساعد استنشاق البخار (راجع السعال أعلاه) وشرب السوائل الدافئة على تقليل المخاط في الرئتين ويساعد على فتح المرات الهوائية. قد يساعد أيضاً الكافيين الموجود في فنجان من القهوة أو الشاي الأسود. لا تدخن أو تتوارد قرب الدخان.

- اتصل بأقرب مرافق صحي إذا كانت الأعراض تزداد سوءاً أو إذا أصيب الشخص بأي من الأعراض الخطيرة.

العزل المنزلي وإعداد الغرفة

رسائل رئيسية:

- يجب أن يبقى الشخص المصابة بكوفيد-19 أو أعراضه معزولاً في غرفة مفردة جيدة التهوية (أي مع نوافذ مفتوحة) منفصلة عن الآخرين من لا يعانون من أعراض.
- يجب أن يبقى الشخص المصابة بكوفيد-19 أو أعراضه على بعد مترين من الآخرين (مترا واحد على الأقل - تساوي مسافة مترين حوالي طول ذراعين).
- يجب أن يرتدي الشخص المصابة بكوفيد-19 أو أعراضه الكمامات عند وجود أشخاص آخرين.
- يجب أن تناول معدات غسل اليدين والصابون (أو المطهر) بسهولة.
- يجب الحفاظ على التهوية الجيدة للغرف.
- إذا كانت مساحة المنزل محدودة، فاعط الأولوية للحفاظ على أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 60 عاماً وأكبر والذين يعانون من حالات مرضية معزولة عن الشخص المصابة بكوفيد-19 أو الأعراض المصاحبة له.

يجب أن يحرص الأشخاص في الأسرة من المصابين بحالات مرضية عالية الخطورة مثل كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة (يرجى مراجعة القائمة في القسم الأول) بشكل خاص على تجنب الاتصال مع الشخص المصابة بكوفيد-19 أو أعراضه والأشياء التي تعامل معها.

- إعداد المنزل وغرفة المريض

- يجب أن يبقى الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه معزولاً في غرفة مفردة جيدة التهوية (أي مع نوافذ مفتوحة) منفصلة عن الآخرين الذين لا يعانون من أعراض.
- يمكن عزل جميع الأشخاص المصابين بكورونا-19 أو أعراضه في المنزل بنفس الغرفة.
- يجب أن يمتلك الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه كيس نفايات في غرفته للمناديل المستخدمة والكمامات والنفايات الأخرى؛ يجب أن تُلقى النفايات في القمامنة الخاصة بعد إعادة الاستخدام.
- تأكد من أن المساحات المشتركة (مثل المطبخ والحمام) جيدة التهوية (اترك النوافذ مفتوحة).
- استخدام أدوات مخصصة ومتعددة مخصصة للشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه؛ يمكن إعادة استخدام هذه العناصر بعد تنظيفها بالماء والصابون.
- التباعد الجسدي والحد من التعرض
 - يجب أن يبقى الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه على بعد مترين على الأقل من الآخرين. ضع علامة على بعد مترين بالطباشير أو ضع شيئاً ككتليراً للعائلة.
 - يجب على مقدم الرعاية تقليل طول الوقت الذي يقضيه مع الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه. حيث يمكن أن يؤدي التعرض الطويل إلى زيادة خطر انتقال العدوى. لا يوجد مقدار آمن من الوقت للتعرض لشخص مصاب بكورونا-19 أو أعراضه.
 - يجب على أفراد الأسرة الذين لا يعانون أعراض البقاء في غرفة مختلفة أو، إذا لم يكن ذلك ممكناً، الحفاظ على مسافة لا تقل عن 2 متر من الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه (على سبيل المثال، النوم في سرير منفصل).
 - يجب أن يرتدي الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه كماماً ويحافظ على مسافة 2 متر عن الآخرين عند مغادرة "غرفة المريض" أو عند دخول الآخرين إلى غرفة المريض.
 - يجب الحد من حركة الشخص المصاحب للمصاب بكورونا-19 أو أعراضه في المنزل وتقليل تواجده في الأماكن المشتركة.
- لا يجب السماح بقدوم الزوار حتى يتعرف الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه تماماً ولا يكون لديه أي علامات أو أعراض لكورونا-19 (يرجى مراجعة المزيد من المعلومات في القسم أدناه حول موعد الخروج من العزل الصحي).

في حال كانت المساحات محدودة في المنزل

- إذا كانت مساحة المنزل محدودة، فاعطِ الأولوية للحفاظ على أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 60 عاماً وأولئك الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة معزولين عن الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه.
- إذا لم يكن لدى الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه مساحة إضافية للعزل بمفرده، فوجه إليه ما يلي:

 - ارتدي الكماماً.
 - قلل وقت التواجد مع أفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان.
 - حافظ على مسافة 2 متر من الآخرين في المنزل.
 - في حالة توفر سرير واحد فقط وليس هناك مكان آخر للنوم، يمكنك النوم بالرأس تجاه القدمين لتجنب التنفس من نفس هواء المرض.
 - اغسل يديك باستمرار بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
 - تجنب لمس الأسطح (مع تعقيم الأسطح بانتظام - يرجى مراجعة القسم الثالث في قسم التطهير والتعقيم المنزلي).
 - عليك تعقيم الأسطح بعد التنفس/العطس/السعال أو لمسها.
 - تخلص من نفاياتك الشخصية (مثل المناديل) وأغسل يديك فوراً.
 - أبق النوافذ والأبواب مفتوحة لزيادة التهوية.

معاودة التواصل وإنتهاء العزل المنزلي

رسائل رئيسية:

- يجب عزل الأشخاص المخالطين لمدة 14 يوماً من اليوم الأخير من مخالطتهم للمريض لراقبة صحتهم.

- يمكن للأشخاص الذين يعانون من الأعراض ترك العزل بعد 10 أيام من بدء الأعراض، بالإضافة إلى 3 أيام إضافية على الأقل بدون أعراض (بما في ذلك بدون حمى وبدون أعراض تنفسية).
- يمكن للأشخاص الذين لا يعانون من أعراض ترك العزل بعد 10 أيام من الفحص الإيجابي لكورونا-19.

المخالطين لشخص كان مصاباً بكورونا-19

يرجى مراجعة تعريف الشخص المخالط في القسم الأول: تعريفات الحالة المصابة والشخص المخالط.

- يجب عزل الأشخاص المخالطين لمدة 14 يوماً من آخر يوم مخالطة للمريض.
- يجب أن يتبع الأشخاص المخالطين بروتوكولات طلب الرعاية الطبية بناءً على الأعراض.

معايير إنتهاء العزل في "غرفة المريض"

- للأشخاص الذين يعانون من أعراض: بعد 10 أيام من بدء الأعراض، بالإضافة إلى 3 أيام إضافية على الأقل بدون أعراض (بما في ذلك بدون حمى وبدون أعراض تنفسية).
- للأشخاص الذين لا يعانون من أعراض: 10 أيام بعد الفحص الإيجابي لكورونا-19.

على سبيل المثال، إذا كان المريض يعاني من أعراض لمدة يومين، فيمكن إخراج المريض من العزل بعد 10 أيام = 3 يوماً من تاريخ ظهور الأعراض؛ بالنسبة للمريض الذي يعاني من أعراض لمدة 14 يوماً، يمكن إخراجه بعد 17 يوماً (14 يوماً + 3 أيام) من تاريخ ظهور الأعراض؛ بالنسبة للمريض الذي يعاني من أعراض لمدة 30 يوماً، يمكن إخراجه بعد 33 يوماً (30 يوماً + 3 أيام) من ظهور الأعراض.

القسم الثالث: منع انتشار كوفيد-19 في منزلك

التعقيم والتطهير المنزلي

رسائل رئيسية:

- تعقيم أسطح المنزل كثيراً و يومياً.
- يجب على الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه تجنب مخالطة الأشخاص وتتجنب الاتصال الجسدي.
- يجب على الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه غسل المناشف أو البياضات الخاصة به.
- يجب اعتبار أي شخص يغادر غرفة العزل ملوثاً بالفيروس.

- التعقيم بمحلول هيبوكلوريت 0.1% (1000 جزء في المليون) (يرجى مراجعة الملحق الأول: نسبة المادة المبيضة (الكلور) إلى الماء لصنع مطهر منزلي).
- التعقيم والتطهير في غرفة الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه
 - نظف الأسطح التي تلمس بشكل متكرر في الغرفة حيث يتم الاعتناء بالشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه بالصابون والماء يومياً ثم طهيرها (على سبيل المثال: الطاولات الموجودة بجانب السرير وإطارات السرير وأثاث غرفة النوم). إذا أمكن، يلزم تنظيف وتعقيم الأسطح التي قد تكون ملوثة داخل الغرفة من قبل الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه بنفسه.
 - يجب وضع القفازات والكمامات والنفايات الأخرى الباقية أثناء الرعاية المنزلية في سلة نفايات بخطاء في غرفة الشخص المصاب بكورونا-19 أو أعراضه. يجب أن تُلقى النفايات في قمامنة غير مخصصة لإعادة الاستخدام.
 - تنظيف وتطهير أسطح الحمام والمرحاض مرة واحدة على الأقل يومياً.
 - إذا كان الشخص الذي يعاني من الأعراض يتناول الحمام مع الآخرين، فيجب عليه تطهير الأسطح بعد استخدام الحمام، حتى لا يتعرض الآخرون الذين يتبعونه للعدوى.
 - يجب استخدام الصابون أو المنظفات المنزلية العاديّة أولاً للتنظيف، وبعد ذلك، بعد الشطف، ضع محلول مطهر (انظر الملحق الأول).

- يجب استخدام القفازات والملابس الواقية (مثل المأزر البلاستيكية) عند تنظيف الأسطح. يمكن استخدام القفازات ذات الاستخدام الواحد أو القفازات البلاستيكية. نظف يديك قبل ارتداء القفازات وبعد خلعها.
- بعد الاستخدام، يجب تنظيف القفازات بالماء والصابون وتطهيرها بمحلول هيبوكلوريت الصوديوم (المبيض - الكلور) بنسبة 0.1%.
يجب التخلص من القفازات ذات الاستخدام الواحد (مثل النتريل أو اللاتكس) بعد كل استخدام.
- **غسالة الملابس**
 - نظف الملابس وب Biasات الأسرة ومناشف الحمام والأيدي التي استخدمها الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه باستخدام صابون الغسيل/المنظفات العادمة والماء الساخن وجففها جيداً.
 - يجب استخدام القفازات والملابس الواقية (مثل المأزر البلاستيكية) أثناء التعامل مع الملابس أو المناديل الكتانية المتسخة بسوائل الجسم. نظف يديك قبل ارتداء القفازات وبعد خلعها.
 - ضع المناديل الكتانية الملوثة في كيس أو تخلص منها. لا تهز الملابس أو المناديل الكتانية المتسخة وتجنب المواد الملوثة التي تلامس الجلد والملابس.
- **سلامة الغذاء**
 - يجب على الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه عدم طهي الطعام.
 - إذا كان ذلك ممكناً، يجب على الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه تناول الطعام في منطقة منفصلة، ويفضل أن يكون في "غرفة المريض". إذا لم يتمكن من ذلك، يجب أن يبقى على بعد مترين على الأقل من أفراد الأسرة الآخرين أثناء وجبات الطعام أو عليه تناول الطعام في وقت مختلف عن غيره من أفراد الأسرة.
 - يُعد غسل اليدين أمر بالغ الأهمية، بشكل خاص للحد من انتشار كوفيد-19، ويجب أن يتم قبل إعداد الطعام وتقديمه وأحياناً خلاه.
 - أغسل الفواكه والخضروات للتخلص من التلوث الخارجي المحتمل.
 - امسح عبوات وعلب الطعام بمطهر قبل فتحها أو تخزينها.
 - نظف كل الأواني والأطباق والملعبيات بالماء والصابون، وخذنها في مكان نظيف وآمن.
- **مشاركة الأدوات والاتصال الجسدي**
 - تجنب التعرض للأدوات الملوثة من الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه (على سبيل المثال، لا تشارك فرشاة الأسنان أو السجائر أو أدوات تناول الطعام أو الأطباق أو المشروبات أو المناشف أو المناديل أو أغطية السرير).
 - تجنب الاتصال الجسدي (مثل العنق، وال المصافحة، وما إلى ذلك) مع أفراد الأسرة البالغين.

الكمامة (قناع الوجه)

رسائل رئيسية:

- لا يمكن أن يحميك استخدام الكمامة وحده من عدوى كوفيد-19. هناك حاجة أيضاً إلى نظافة اليدين والتعقيم والتنظيف جنباً إلى جنب مع استخدام الكمامة للحد من خطر انتقال العدوى.
- تساعد الكمادات في المقام الأول على منع انتشار كوفيد-19 للأخرين من الشخص المصابة بشكل أكبر من حماية مرتدتها. ببساطة، بارتداء الكمامة، فإنك تحمي الآخرين. وعندما يرتدي الآخرون الكمامة، فهم يحمونك.
- يجب على أي شخص مصاب بكوفيد-19 أو أعراضه أن يرتدي الكمامة الطبية، ومقدمي الرعاية، وأفراد أسرة الأشخاص المصابين بكوفيد-19 أو أعراضه، والأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر والمصابين بحالات مرضية مزمنة. في حالة عدم توفر كمامات طبية، يمكن استخدام كمامات القماش. يجب ارتداء كمامات القماش في المناطق التي توصي بها السلطات المحلية أو في مناطق انتشار العدوى على نطاق واسع حيث لا يمكن الحفاظ على التباعد الاجتماعي.
- يجب على الأطفال دون سن سنين وأي شخص لا يستطيع خلع الكمامة بنفسه عدم ارتداء الكمامة.
- يجب أن تغطي الكمادات أو أغطية الوجه الأنف والفم.
- عند خلع الكمامة، يجب خلها عن طريق إمساك الأربطة أو الخيوط المرنة فقط وسجها بعيداً عن الوجه بطول الذراع؛ عليك عدم لمس الأجزاء الأمامية والداخلية من الكمامة (افتراض أنها ملوث).
- أغسل يديك فوراً بعد إزالة الكمامة.
- أغسل الكمادات القماش بالماء والصابون بعد الاستخدام. تخلص من الكمادات الورقية بعد كل استخدام.

• الاستخدامات العامة للكمامة

- يجب ارتداء الكمادات والتعامل معها بشكل صحيح لتقليل خطر انتقال العدوى. يرجى مراجعة الملحق الثالث "طرق خاطئة لا يجب عليك ارتداء الكمامة بها" و "كيفية ارتداء وإزالة الكمامة".
- ينبغي التأكيد على غسل اليدين والتبعيد الاجتماعي إلى جانب توصيات استخدام الكمامة.
- يجب على الأشخاص تجنب لمس وجههم أثناء ارتداء الكمامة.
- يجب غسل اليدين جيداً بالصابون فوراً بعد إزالة الكمامة.
- يجب أن تبقى الكمادات في مكانها ولا يتم لمسها أو التعامل معها أثناء الاستخدام حيث من الممكن أن تدخل جزيئات الفيروس الموجودة خارج الكمامة عند تحريكها إلى أنفك أو فمك أو عينيك.
- يجب غسل اليدين جيداً بالصابون إذا لمست الكمامة أو عذلتها.
- عند خلع الكمامة، يجب خلها عن طريق إمساك الأربطة أو الخيوط المرنة فقط وسجها بعيداً عن الوجه بطول الذراع؛ عليك عدم لمس الأجزاء الأمامية والداخلية.
- استبدل الكمامة بمجرد أن تصبح رطبة أو تتمزق.
- لا تشارك الكمامة بين أفراد الأسرة.

• الكمادات الطبية

- تعرف على من يجب أن يرتدي الكمادات الطبية وأين يجب ارتداؤها في الجدول أدناه.
- يجب على الشخص المصابة بكوفيد-19 أو أعراضه ارتداء كمامات طبية قدر الإمكان لاحتواء خروج قطرات الجهاز التنفسى وإفرازاته. يجب تغيير هذه الكمامة مرة واحدة على الأقل يومياً.
- لا تعيد استخدام الكمادات غير القطنية أو القماشية التي تُستخدم لمرة واحدة فقط.
- إذا كان يجب عليك إعادة استخدامها، فضعها في كيس ورقى منفصل بعد كل استخدام، واستخدمه الكمادات بشكل دوري حتى لا تستخدمن كل كمامات سوى مرة واحدة كل 5 أيام مما يعني وقت ليموت الفيروس قبل الاستخدام التالي.
- إليك فيديو حول كيفية ارتداء الكمامة الطبية

https://www.youtube.com/watchtime_continue=9&v=adB8RW4I3o4&feature=emb_logo

• الكمامات القماش

تُعد الكمامات الطبية أكثر فعالية في الحد من انتقال العدوى من الكمامات القماش. ولكن نظراً لحدودية الوصول للكمامات الطبية، يمكن استخدام كمامه من القماش في حالة عدم توفر الكمامات الطبية. تعرف على كيفية عمل كمامه للوجه من القماش غير المخيط في الملحق الثاني.

- تعرف على من يجب أن يرتدي الكمامات القماش ومكان وضعها في الجدول أدناه.
- أفضل كمامات الوجه القماش:

- تحتوي على 3 طبقات من القماش على الأقل. من الناحية المثالية، يجب أن تكون الطبقة الداخلية من الكمامه مصنوعة من مادة ماصة للماء مثل القطن أو مزيج القطن. أما الطبقة الخارجية فيجب أن تكون مصنوعة من نسيج مقاوم للماء (مثل البولي بروبلين والبوليستر). لا يوصى بتغطية الكمامه بمركبات مثل الشمع.
- مصنوعة من قماش غير من (اختر قطعة قماش لا تتعدد بسهولة).
- مصنوعة من قماش متين ويمكن أن يتحمل درجات الحرارة العالية (60 درجة مئوية أو أكثر)
- مريحة عند وضعها على وجهك.
- مصنوعة من قماش سميك (حتى عندما تُعلق في الشمس، لا يُسلط الضوء على الألياف الداخلية).
- أغسل الكمامات القماش بالصابون والماء الساخن كل يوم أو عندما تبتل أو تسخ.
- في حالة عدم توفر الماء الساخن، أغسل الكمامه بالصابون أو المنظف بما بدرجة حرارة الغرفة، متبوعاً إما: بغلي الكمامه لمدة دقيقة واحدة، أو نقع الكمامه في محلول كلور بنسبة 1٪ من الكلور لمدة دقيقة واحدة ثم شطفها جيداً.
- إذا أمكن، ضع استخدم كمامات متعددة لإتاحة الوقت للغسيل أو التجفيف.
- فيديو حول كيفية ارتداء كمامه قماش https://www.youtube.com/watch?v=ciUniZGD4tY&feature=emb_logo

الكمامة	لمن: يلزم استخدام الكمامات	أين: الظروف
كمامات طبية (كمامة جراحية أو كمامة عمليات مسطحة أو مطوية)	<ul style="list-style-type: none"> ● الأخذائين الصحيين والأطباء وعاملين الصحة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ظروف الرعاية الصحية داخل المناطق الطبية.
	<ul style="list-style-type: none"> ● الأشخاص الذين يرعون الحالات المشتبه فيها أو المؤكدة للإصابة بكورونا-19 خارج المرافق الصحية. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ظروف المنزل مع شخص مريض.
	<ul style="list-style-type: none"> ● الأشخاص الذين يعاني أعراض توفي بمرض كوفيد-19. ● الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر. ● الأشخاص المصابين بحالات مرضية مزمنة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● أي مكان في المجتمع. ● الأماكن العامة حيث لا يمكن الحفاظ على المسافة بعيدة.
الكمامات غير الطبية (القماشية)	<ul style="list-style-type: none"> ● الأشخاص من عامة الناس في المناطق حيث يصعب تنفيذ التدابير الوقائية أو في المناطق الضعيفة في تنفيذ التدابير الوقائية، بما في ذلك التباعد الجسدي لمسافة متر واحد على الأقل. ● الأشخاص في وسائل النقل المزدحمة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● الظروف العامة ● أماكن العمل ● النقل العام - الحافلات، المترو، إلخ.

غسل اليدين ومواعِد غسل اليدين بالمنزل

رسائل رئيسية:

- اغسل يديك بالصابون فور دخولك المنزل وقبل لمس وجهك. إذا كان الفيروس على يديك وليس عينيك أو أنفك أو فمك، فقد تصيب نفسك بالفيروس.
- اغسل يديك بعد لمس الأسطح التي تلمس بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والهواتف والأطباقي وما إلى ذلك لأنها قد تكون ملوثة بالفيروسات.
- يُعد استخدام الصابون والماء بشكل منتظم هو أفضل وسيلة لحمايةك من العدو عريديك.

● مى تغسل يديك

- بعد أي نوع من الاتصال مع الأشخاص المصابين بكورونا-19 أو أعراضه أو التواجد في بيئتهم مباشرة.
- قبل تحضير الطعام وبعده وقبل الأكل وبعده وقبل وبعد استخدام المرحاض.
- بعد السعال أو العطس أو لمس المناديل المستعملة.
- بعد لمس الأسطح أو الأشياء المشتركة (مقابض الأبواب والهواتف وما إلى ذلك).
- قبل لمس وجهك بعد الاعتناء بشخص مصاب بكورونا-19 أو أعراضه.
- قبل رؤية كبار السن أو أولئك المرضيون لخطر المرض (يرجى مراجعة القائمة في القسم الأول).
- قبل وبعد الرضاعة الطبيعية أو لمس الطفل.
- عندما تعود إلى المنزل (عندما تصل من المتجر/العمل، وما إلى ذلك).
- بعد التعامل مع الحيوانات أو أي نفاثات.
- إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل كبير وواضح، يمكن استخدام منديل فرك اليدين الذي يحتوي على الكحول. أما للأيدي المتسخة بشكل كبير وواضح، استخدم الماء والصابون.
- كيفية غسل اليدين (انظر الصور في الملحق الرابع)
 - بلل اليدين بالماء النظيف أو الماء الجاري.
 - ضع الصابون وكون رغوة عبر فركه باليد. احرص على غسل ظهر اليدين وبين الأصابع وتحت الأظافر.
 - افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل (يمكنك أن تغني أغنية "عيد ميلاد سعيد Happy Birthday" مرتين لحساب الوقت).
 - اشطف اليدين تحت الماء النظيف والمنتزه.
 - جفف اليدين بمنشفة نظيفة أو جففها بالهواء.
- يفضل استخدام مناشف ورقية يمكن التخلص منها لتجفيف اليدين. إذا لم تتوفر، استخدم مناشف قماش نظيفة واستبدلها بشكل متكرر.
- يرجى مراجعة الملحق الرابع للتعرف على كيفية غسل يديك إذا كنت في بيئات محدودة المياه.

السلوكيات الرئيسية الأخرى داخل الأسرة ومن أجلها

رسائل رئيسية:

- ابق في المنزل قدر الإمكان. يجب على جميع أفراد الأسرة تجنب مغادرة المنزل. إذا كان يجب عليك مغادرة المنزل، فتدرّب على الحفاظ على المسافة الآمنة حولك واهتم بغسل اليدين.
- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك بأيّدٍ غير مغسولة.
- تجنب الحشود، بما في ذلك التجمعات الاجتماعية من أي حجم.
- على الأشخاص أن يقللوا من مقدار الوقت الذي يقضونه مع أشخاص آخرين – حيث تزداد المخاطر مع زيادة عدد الأشخاص الذين يتعرضون لهم ومدة الوقت الذي يقضونه معهم ومقدار القرب أو مدى قربهم من بعضهم البعض.

نظافة اليد والوجه وجهاز التنفس

- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك بأيّدٍ غير مغسولة.
- غطي فمك وأنفك عند السعال والعطس. عندما تسعل أو تعطس، فغطي فمك وأنفك بمنديل أو استخدم الجزء الداخلي من مرافقك.

- لا تلمس الأسطح التي تلمس بشكل متكرر في الأماكن العامة، مثل العدادات ومساند اليد.
- احرص على تغطية وجهك للمساعدة على إبطاء انتشار كوفيد-19.

المسافات بين الأجسام

● ابق في المنزل قدر الإمكان

- يجب على جميع أفراد الأسرة تجنب مغادرة المنزل. إذا كان يجب عليك مغادرة المنزل، فتتدريب على الحفاظ على المسافة الآمنة حولك واهتم بغسل اليدين وارتداء الكمامات.
- على الأشخاص أن يقللوا من مقدار الوقت الذي يقضونه مع آشخاص آخرين – حيث تزداد المخاطر مع زيادة عدد الأشخاص الذين يتعرضون لهم ومدة الوقت الذي يقضونه معهم ومقدار القرب أو مدى قريهم من بعضهم البعض.
- اهتم بالحفاظ على مسافات بينك وبين الآخرين عندما تكون خارج المنزل.
 - ابق على الأقل مترين بعيداً عن الأشخاص عندما يكونون خارج المنزل.
 - تجنب لمس الأسطح التي تلمس بشكل متكرر مثل مساند السالم ومقابض الأبواب.
 - تجنب الحشود، بما في ذلك التجمعات الاجتماعية من أي حجم.
- تجنب وسائل النقل العام (مثل الشاحنة أو الحافلة). أما إذا كان يجب عليك استخدام وسائل النقل العام ف:
 - حافظ على مسافة 2 متر من الركاب الآخرين قدر الإمكان.
 - اجلس بالقرب من نافذة مفتوحة.
 - اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين في أقرب وقت ممكن بعد مغادرة وسائل النقل العام.
 - لا ترتكب في السيارة مع أفراد من أسر مختلفة.

القسم الرابع: رعاية الأطفال والخدمات الصحية الروتينية

تغذية الطفل أثناء المرض

وسائل رئيسية:

- يجب على الأمهات المرضعاتمواصلة الرضاعة الطبيعية.
- إذا كانت الأم تعاني من أعراض تنفسية أو غيرها من أعراض كوفيد-19، فيجب عليها غسل يديها بالصابون والماء قبل وبعد الاتصال بالطفل واستخدام الكمامات عند الرضاعة أو العناية بالطفل.
- إذا كانت الأم مصابة بكوفيد-19 أو أعراضه، فلا تفصل بينها وبين رضيعها، إلا إذا كانت غير قادرة على رعاية الرضيع.

من المهم حماية الرضع والأطفال الصغار من فقدان الوزن عندما يمرضون، مهما كان السبب. لفعل هذا:

- عليك بالرضاعة الطبيعية بشكل متكرر.
- استمر في اتباع المبادئ التوجيهية الموص بها للتغذية الرضع وصفار الأطفال.
- بالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر، استمر في تقديم الطعام والسوائل (بما في ذلك حليب الأم).
- أضيفي وجبة أخرى أثناء فترة التعافي.
- استخدمي طرق التغذية السريعة لتشجيع الأطفال المرضى على الأكل والشرب.
- انظري لهذا الرابط لمزيد من المعلومات وللحصول على بطاقات المشورة لتغذية الأطفال عند الاشتباہ أو التأكيد من إصابة كوفيد-19:
<https://www.advancingnutrition.org/news-events/2020/04/24/infant-and-young-child-feeding-recommendations-when-suspected-or19>

الرضاعة الطبيعية وكوفيد-19

- إذا كانت الأم مصابة بكوفيد-19 أو أعراضه، فيجب أن تستمر في الرضاعة الطبيعية
- لا توجد أدلة قاطعة تشير إلى إمكانية انتقال الفيروس إلى الرضع عن طريق لبن الأم.
- تفوق فوائد الرضاعة الطبيعية أي خطر لانتقال العدوى.

- هناك أدلة مهمة تظهر أن الرضاعة الطبيعية تقلل من وفيات حديثي الولادة والرضع والأطفال وتحسن الصحة والنمو مدى الحياة في جميع المناطق الجغرافية والبيئات الاقتصادية.
- يجب على الأمهات المصابات بكوفيد-19 أو أعراضه ممارسة السلوكيات الصحية التالية عند الرضاعة الطبيعية
 - يجب على الأمهات المرضعات ارتداء كماماً لتقليل احتمالية انتشار قطرات مصابة بكوفيد-19 لرضيعها.
 - يجب على الأمهات دائمًا غسل اليدين بالصابون والماء في الأوقات المهمة، بما في ذلك قبل وبعد الاتصال بالطفل.
- في الحالات التي يمنع فيها المرض الشديد لدى الأم المصابة بكوفيد-19 أو مضاعفات أخرى استمرار الرضاعة الطبيعية المباشرة، ينبغي تشجيع الأمهات على إفراز الحليب.
 - يمكن تخزين حليب الثدي بدون تبريد لمدة تصل إلى 4 ساعات وفي الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام.

رعاية الطفل والخدمات الصحية الروتينية خلال الإصابة بكوفيد-19

رسائل رئيسية:

- إذا كانت الأم مصابة بكوفيد-19 أو أعراضه، فلا يجب أن تفصل بينها وبين رضيعها، إلا إذا كانت غير قادرة على رعاية الرضيع. أثناء العناية بالرضيع، يجب عليها ارتداء كماماً، وغسل اليدين بالماء والصابون في الأوقات المهمة، بما في ذلك قبل الاتصال مع الرضيع وبعده.
- خلال فترة تفشي المرض، من المهم الاستمرار في الالتزام بخدمات ما قبل الولادة، والولادة في المرافق الصحية، ورعاية ما بعد الولادة، ورعاية حديثي الولادة، وخدمات العيادة الجيدة (أخذ اللقاحات ومراقبة النمو) في المرفق الصحي.
- يجب تشجيع التماس الرعاية المستمرة للأطفال المرضى والخدمات المجتمعية الأساسية من أجل معالجة الأسباب الرئيسية لأمراض الطفولة بما في ذلك الملاريا والالتهاب الرئوي والإسهال والهزال.
- أولئك الذين لا تعانين حالات مزمنة أو الآتي تقل أعمارهن عن 60 سنة يجب أن يستمروا في البحث عن خدمات صحية روتينية أيضاً.

- إذا كانت الأم مصابة بكوفيد-19 أو أعراضه، فيجب أن تستمر في رعاية طفلها قدر المستطاع. يجب أن تلتزم بما يلي:
 - أغسلي يديك كثيراً بالماء والصابون أو استخدمي محلول اليدين الذي يحتوي على الكحول، خاصة قبل لمس الطفل.
 - نظفي وطهري الأسطح بانتظام.
 - ارتدي قطعة قماش أو كماماً يمكن التخلص منها أثناء الرضاعة (راجع التعليمات الخاصة باستخدام الكمامة في القسم الثالث).
 - استمري في ضمان تلقي طفلك الخدمات الأساسية المستمرة بما في ذلك الزيارات الطبية الروتينية.
 - يجب على الأم والطفل الحفاظ على الابتعاد الجسدي عن الآخرين (2 متر).
 - يجب على الأم والطفل تجنب لمس العين والأذن والفم.

الخدمات الصحية الروتينية والأساسية

- لقد صدرت تعليمات إلى المرافق الصحية بتغيير مناطق الانتظار وغرف الكشف وتوفير موقع لغسل اليدين لجميع العملاء. لحماية نفسك والآخرين أثناء زيارتك الطبيب:
 - ارتدي قطعة قماش أو كماماً يمكن التخلص منه أثناء الرضاعة (راجع التعليمات الخاصة باستخدام الكمامة أعلاه).
 - أغسلي يديك قبل مغادرة المرفق الصحي وعند مغادرته.
 - حافظي على مسافة 2 متر بينك وبين الآخرين.
 - احضرى الزيارة بمفردك أو مع أقل عدد ممكن من الأشخاص من أسرتك
- من المهم جداً طلب الرعاية الطبية مبكراً واتباع التعليمات من مقدم الرعاية الصحية إذا أصبح الطفل مريضاً بأعراض الحمى والسعال وصعوبة التنفس، وهو ما قد يشير إلى كوفيد-19 أو نوع آخر من الأمراض مثل الإسهال.
 - يمكن نصح الأمهات والأسر أنه من بين الحالات القليلة التي تأكّد فيها الإصابة بكوفيد-19 لدى الأطفال، فإن معظمهم عانوا فقط من أعراض خفيفة أو مرّ بدون أعراض.

- يجب أن يستمر الأطفال في حضور مواعيد الطبيب المنتظمة وأن يداوموا علىأخذ اللقاحات ومرافق نموهم حتى الآن. سيعمل هذا من احتمال الإصابة بفيروسات أخرى. يجب أن يستمر الأطفال في:
 - تلقى اللقاحات الروتينية الخاصة بهم خلال فترة تفشي كوفيد-19.
 - اذهب إلى المرفق الصحي للحصول على خدمات جيدة للأطفال مثل مراقبة النمو ومكمّلات فيتامين أ الموصى بها والتخلص من الديدان.
 - يجب تشجيع طلب رعاية الأطفال المرضى لمعالجة الأسباب الرئيسية لأمراض الطفولة بما في ذلك الملاريا والالتهاب الرئوي والإسهال والهزال.
 - يحتاج الإسهال في مرحلة الطفولة إلى متابعة العلاج، حتى خلال تفشي كوفيد-19.
- من الناحية المثالية، يجب على الآباء الاحتفاظ بالزنك وأملاح البهاء الفموية (محلول الجفاف) في منزلهم في حالة حدوث نوبة إسهال في مرحلة الطفولة. إذا لم يكن الأمر كذلك، يجب على الأهل التماس الرعاية في المرفق الصحي، وعدم التأخير.
- يجب أن تستمر النساء الحوامل في الالتزام بخدمات ما قبل الولادة، والولادة في المرافق الصحية، ورعاية ما بعد الولادة، ورعاية حديثي الولادة، وخدمات العيادة الجيدة خلال فترة تفشي كوفيد-19.
 - تُعد رعاية ما قبل الولادة، ورعاية الولادة، ورعاية ما بعد الولادة، ورعاية حديثي الولادة ضرورية.
 - ما لم يكن ذلك مستحيلاً تماماً، يجب على النساء حضور المواعيد بمفردهن وعدم إحضار الأطفال إلى المرفق الصحي لإجراء كشف طبي مع طبيب الولادة وطبيب الأسرة.
 - أثناء تفشي الفيروس، ستُعد خدمات ما قبل الولادة، والولادة في المرافق الصحية، ورعاية ما بعد الولادة، ورعاية حديثي الولادة بشكل صحي لضمان السلامة من خلال استيعاب المسافات الاجتماعية، وتوفير المعدات الوقائية، وضمان ممارسات غسل اليدين الآمنة.
 - من المهم الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن جيداً أثناء الحمل، وتناول الحديد وحمض الفوليك وأي مكمّلات أخرى قبل الولادة، خاصة في هذا الوقت.
 - يجب تحذير النساء الحوامل من أن الولادة في المنزل تتطوّر على مخاطر جسيمة على الأم والطفل.
- يُعد البالغين والأطفال المصابين بحالات مزمنة مثل السلس وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) أكثر عرضة للأعراض الشديدة إذا أصيبوا بكوفيد-19، لذا يجب أن يقللوا من التواجد بالمرفق الصحي.
 - يجب الاستمرار في مراقبة الأشخاص المصابين بحالات مزمنة عن بعد من قبل الأخصائيين الصحيين أو أطباء المجتمع لضمان الالتزام بالعلاج ومراقبة المضاعفات والتشجيع على مواصلة تناول الأدوية الموصوفة.
 - إذا كان ذلك ممكناً، فيجب تزويدهم بإمدادات أكبر من الأدوية لتقليل الحاجة إلى زيارة المرفق الصحي.
- أولئك غير المصابين بحالات مزمنة والذين تقل عمرهم عن 60 سنة يجب أن يستمروا في السعي لطلب خدمات صحية روتينية أيضاً.
- الأخصائيين الصحيين أو أطباء المجتمع والزيارات المنزلية الروتينية
 - إذا ذهب الأخصائيون الصحيون أو أطباء المجتمع لزيارات منزلية روتينية، فيجب عليهم:
 - إجراء الزيارة في الهواء الطلق إن أمكن.
 - في حالة دخول الأسرة، يجب أن يبقى الأخصائيون الصحيون أو أطباء المجتمع على الأقل في بُعد مترين على الأقل أثناء الزيارة.
 - تشجيع الأخصائيين الصحيين أو أطباء المجتمع على تبني طرق اللمس المنخفضة أو المعدومة، ولكن إذا كان عليهم لمس الشخص (على سبيل المثال لقياس العلامات الحيوية لطفل)، فيجب عليهم ارتداء كمامه وغسل أيديهم جيداً قبل وبعد ذلك.
- من المهم استمرار حصول السيدات على طرق تنظيم الأسرة خلال فترة تفشي كوفيد-19.
 - يجب على الأخصائيات الصحيات تقديم المشورة للنساء حول خيارات تنظيم الأسرة خلال هذا الوقت وتقديم حبوب منع الحمل عن طريق الفم للنساء إذا كان ذلك جزءاً من مسؤولياتهن.
 - يمكن للأخصائية الصحية أو الطبيبة أيضاً تحويل المرأة إلى أقرب مرفق صحي إذا كانت ترغب في استخدام طرق تنظيم الأسرة القابلة للحقن، مثل حقن ديبو Depo أو سيانا برس Sayana Press. قد لا يُعد اللولب من أولويات النظام الصحي خلال هذا الوقت.
 - يجب على العاملين الصحيين أيضاً نصح العمالء بأنه قد ينتشر مرض كوفيد-19 من خلال التقبيل أو من خلال الاتصال المباشر.

القسم الخامس: الدعم النفسي الأسري

رسائل رئيسية:

- عليك إدراك أن الأشخاص المختلفين داخل أسرتك سيعانون من ضغوط مختلفة.
- قدر الإمكان، قلل مصادر القلق والتوتر من خلال البحث عن معلومات من مصادر موثوقة وتقليل الوقت المستغرق في تصفح الأخبار (2-1 مرات في اليوم، بدلاً من كل ساعة).
- في حين أن توفير الرعاية الصحية السريعة للأطفال قد يكون صعباً خلال هذا الوقت، فإن قضاء الوقت مع الأطفال والتحدث معهم واللعب معهم سيساعد الأطفال على الشعور بالحب والأمان.

مساعدة البالغين

عليك إدراك أنه بالإضافة إلى الضغط الناجم عن فقدان مصادر معينة للدخل وغياب دعم رعاية الأطفال، فإن إجراءات العزل المنزلي والحجر الصحي والتباعد الاجتماعي يمكن أن تؤثر على حالتك النفسية وعلى أسرتك.

- عليك إدراك أن الأشخاص المختلفين داخل أسرتك سيعانون من ضغوط مختلفة.
 - قد يصبح كبار السن، وخاصة في فترة العزل وأولئك الذين يعانون من التدهور المعرفي/الخرف، أكثر قلقاً وغضباً وضغطياً وتهيجاً وإفراطاً في الشك خلال فترة العزل وأثناء وجودهم في الحجر الصحي.
 - شارك الحقائق البسيطة حول ما يحدث وأعط معلومات واضحة حول كيفية تقليل خطر الإصابة بالعدوى في كلمات يمكن أن يفهمها كبار السن الذين يعانون من ضعف الإدراك أو يفقدونه. كرر المعلومات كلما لزم الأمر.

● إذا شعرت أنك ستغضب:

- استكشف حقيقة ما وراء غضبك.
- انتبه إلى علامات التحذير من الغضب.
- حدد مهيجات غضبك.
- تعلم طرقاً لهديتك سريعاً.
- ابحث عن طرق صحية للتعبير عن غضبك.
- حافظ على هدوئك من خلال الاعتناء بنفسك.
- اعرف ما إذا كنت بحاجة إلى مساعدة متخصصة.

● قدر الإمكان، قلل مصادر التوتر عن طريق:

- البحث عن معلومات من مصادر موثوقة وتقليل الوقت المستغرق في تصفح الأخبار (2-1 مرات في اليوم، بدلاً من كل ساعة).
- طلب الدعم من العائلة والأصدقاء عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والرسائل النصية وما إلى ذلك.
- تخصيص بعض الوقت كل يوم للقيام بشيء ممتع – على سبيل المثال، التحدث إلى صديق عبر الهاتف.
- محاولة الحفاظ على الروتين اليومي (بما في ذلك عدم تخفيض وجبات الطعام) وتوفير الوقت للنشاط البدني والنوم.
- استخدام التأمل أو الصلاة لتخفيف الأفكار والمشاعر المجهدة.
- الانخراط في الأنشطة التي ساعدتك في الماضي لتخفيض الشدائد.

مساعدة الأطفال

عليك تقديم دعم إضافي لأطفالك خلال فترة تفشي كوفيد-19

- خلال أوقات التوتر والازمات، من الشائع أن يسعى الأطفال إلى المزيد من التعلق وأن يكونوا أكثر طلباً للآباء.
- نقاش مرض كوفيد-19 مع أطفالك بطريقة صادقة ومناسبة للعمر. إذا كان لدى أطفالك مخاوف، فإن معالجتها معًا قد تخفف من قلقهم.
- سيلاحظ الأطفال سلوكيات البالغين وعواطفهم كي يتمثلوا بها في كيفية إدارة عواطفهم خلال الأوقات الصعبة.

- في حين أن توفير الرعاية الصحية السريعة للأطفال قد يكون صعباً خلال هذا الوقت، فإن قضاء الوقت مع الأطفال والتحدث واللعب معهم سيساعد الأطفال على الشعور بالحب والأمان.
- سيتأثر العديد من الأطفال بإغلاق المدارس. من المهم الحفاظ على نشاط الأطفال والتعلم مع ممارسة التمرين البدني.
- لاحظ ما يbedo أنه يلفت انتباه الطفل أو تركيزه وزوده بمزيد من الألعاب من هذا النوع.
- نظراً لأنه من المرجح أن يقضي الأطفال مزيداً من الوقت في داخل المنزل، عليك إخراجهم بالفناء أو في الهواء الطلق (إذا لم يكن هناك مساحة كافية في داخل المنزل) وليس بصحبة أصدقائهم. زوّدهم بلعب مصنوعة من مواد آمنة متاحة للأطفال محلياً.

● علم أطفالك عن مرض كوفيد-19 والجهاز التنفسى ونظافة اليدين

- **حول الفيروس:** تحدث مع الأطفال حول مرض كوفيد-19 لهم ما يعرفونه حقاً عنه. تحقق من مشاعرهم وعواطفهم وأخبرهم أن كل مشاعرهم على ما يرام، وتأكد من أن هذا الوباء سيتهي في نهاية المطاف. وعليك تصبح أي معلومات غير دقيقة وتحقيفهم حول المرض.
- ارسم أو ابحث عن صور للفيروسات/الميكروبات يمكن للأطفال تلوينها مثل: <https://www.chrichmond.org/blog/7-pages-of-fun-book-during-covid-19-a-kid-friendly-coloring>
- اقرأ الكتب أو المجلات مع أطفالك. فيما يلي تجميع مقتبس للقصة القصيرة يمكن طباعتها لشرح كوفيد-19 للأطفال؛ "Storybook for Children on COVID-19, My Hero is You" أو <http://www.elsiestayhome.com> من قبل المجموعة المرجعية لجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بشأن الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ، ومتاح بعدة لغات.
- **غسل اليدين:** علم الأطفال أن يغسلوا أيديهم. اشرح أن غسل اليدين يمكن أن يحافظ على صحتهم ويمنع انتشار الفيروس إلى الآخرين. ساعد الطفل على عمل نظام روتيبي حول غسل اليدين – على سبيل المثال، احفظ معهم جملة "دائماً نغسل اليدين بعد عودتنا إلى المنزل."

ألعاب غسل اليدين مع أغنية أو إيقاع

ابحث عن أغنية خاصة أو إيقاع تستخدموهم في كل مرة تغسل أنت والطفل يديك. من شأن هذا أن يجعل غسل اليدين أمراً ممتعاً للطفل ويسمح له بالذكر كم من الوقت يجب عليه غسل يديه.

- **كمامات الوجه:** عليك شرح استخدام أدوات الحماية الشخصية والكمامات للأطفال حتى لا يخافوا من ارتدائها أو من الأشخاص الذين يرتدوها.
- أخبر الأطفال أن الكمامات لا تقل أهمية عن ارتداء الملابس أو غسل اليدين – اجعلها جزءاً من روتينهم اليومي.
- لجعل الطفل يشعر بالراحة تجاه فكرة ارتداء الكمامة، ضع أولأً كماماً على دمية أو لعبة ثم ادع الطفل لتجربة ارتداء الكمامة.
- **التباعد الاجتماعي:** يمكنك توضيحه لهم عبر لعب الأدوار مع الطفل، أو باستخدام الدمى أو الألعاب حيث ستصرف كيفية الحفاظ على التباعد الاجتماعي عن الآخرين.
- **تطهير المنزل:** اجعل التنظيف وتطهير المنزل لعبة ممتعة.

القسم السادس: دعم المتضررين من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي

رسائل رئيسية:

- إذا كنت ضحية للعنف المنزلي: احتفظ بالمعلومات عن الخطوط الساخنة للعنف المنزلي والأخصائين الاجتماعيين وحماية الأطفال أو أقرب مركز شرطة والملاجئ وخدمات الدعم التي يمكن الوصول إليها. كن حريصاً حتى لا يجد شريكك أو أفراد عائلتك هذه المعلومات.
- تواصل كمسؤول مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء الداعمين الذين يمكنهم المساعدة عملياً (مثل توفير الطعام ورعاية الأطفال) وكذلك في توضيح كيفية التعامل مع الضغط.
- عليك كمسؤول وضع خطة أمان لسلامة هؤلاء الضحايا وأطفالهم في حالة تفاقم العنف.

مساعدة البالغين

يجب توعية أفراد المجتمع بالخطر المتزايد للعنف المنزلي خلال هذا الوباء وال الحاجة إلى البقاء على اتصال مع أولئك الذين يتعرضون للعنف ودعمهم، والحصول على معلومات حول مكان تقديم المساعدة للناجين.

- من المهم التأكد من أنه من الأمان التواصل مع ضحايا العنف المنزلي عندما يكون المعتدي موجوداً في المنزل، وأن التدخل لن يؤدي إلى مزيد من الأذى للضحية أو الشخص الذي يتدخل.
- عليك فهم أن السلوك المسيء الجديد قد يكون مرتبطاً بالضغط الناجم عن جائحة كوفيد-19، لذا قد يحتاج المساء أيضاً إلى الدعم.
- قد يستفيد الأفراد الذين يعانون من العنف المنزلي من:
 - التواصل مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء الداعمين الذين يمكنهم المساعدة عملياً (عبر توفير الطعام ورعاية الأطفال) وكذلك في توضيح كيفية التعامل مع الضغط العاطفي.
 - الاحتفاظ بالمعلومات عن الخطوط الساخنة للعنف المنزلي والأخصائين الاجتماعيين وحماية الأطفال أو أقرب مركز شرطة والملاجئ وخدمات الدعم التي يمكن الوصول إليها. وعلى المتضرر الالتزام بالحرض حتى لا يجد شريكك أو أفراد عائلتك هذه المعلومات.
 - وضع خطة أمان لسلامة هؤلاء الضحايا وأطفالهم في حالة تفاقم العنف.
- ويشمل هذا الاحتفاظ بأرقام هواتف الجيران والأصدقاء والعائلة التي يمكنك الاتصال بها أو الذهاب إليها للحصول على المساعدة.
- ضمان الوصول إلى المستندات المهمة والمالي وبعض الأشياء الشخصية التي يمكنك اصطحابها معك إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المنزل على الفور.
- التخطيط لكيفية مغادرة المنزل والحصول على المساعدة (مثل معرفة عنوانين للنقل والوجهة)

دعم الأطفال الذين تعرضوا لصدمة نفسية وسوء المعاملة

- ناقش التأثير الاجتماعي والاقتصادي لجائحة كوفيد-19 وما يعنيه ذلك بالنسبة للعائلات، بما في ذلك عائلتك (مشاعر القلق والعزلة والخوف وما إلى ذلك) مع أطفالك.
- اشرح أن الأشخاص المختلفين بطبيعتهم يستجيبون بشكل مختلف للمواقف العصبية ويمكن أن يصبح بعضهم عنيفاً ومسيناً.
- شجعهم على الإبلاغ عن أي إساءة معاملة سواء كانت فعلية أو كلامية أو مصورة وأكد لهم أن جميع المعلومات ستبقى سرية.
- إذا كنت تشك في تعرض الطفل للإساءة أو إذا كان الطفل يعبر عن تعرضه للإساءة، فلا تتجاهل الأمر. عالجها إما عن طريق مناقشتها مع أفراد الأسرة أو إبلاغ السلطات المختصة أو كلا الأمرين معاً. تأكد من التفكير في الأمر أو مناقشته مع شخص ثق به قبل اتخاذ إجراء معين، لأن الإجراء الذي ستخترقه قد يؤدي إلى المزيد من الأذى للطفل.
- إذا استمر الاعتداء، يجب إخراج الضحية أو الضحايا من البيئة المنسنة.

القسم السابع: الأمن الغذائي المنزلي والتغذية المزنلية

رسائل رئيسية:

- كن على دراية بكيفية توصيل الطعام والمياه والمواد في المجتمع وادعم ذلك.
- إذا كانت العائلات تحت العزل المنزلي، فساعد في تحديد الجيران أو الأسرة التي يمكنها المساعدة في توصيل الطعام والمياه.
- حاول الحد من رحلات التسوق، ولا ترسل مقدم الرعاية للشخص مصاب بكورونا-19 أو أعراضه إلى التسوق.
- تحتاج العائلات إلى أغذية ومياه مغذية لحفظها على الصحة، بما في ذلك خلاصات الإصابة بكورونا-19.
- استمر في تلبية الاحتياجات الغذائية لأولئك في الأسرة، وخاصة النساء الحوامل والمرضى والأطفال الصغار.
- يجب على أفراد الأسرة المصابين بحالات مرضية مزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري وما إلى ذلك) تجنب السكر والملح والدهون.

الأمن الغذائي

يمكن أن تؤثر رعاية مريض كوفيد-19 في عائلتك على الأمان الغذائي للأسرة بأكملها. حيث تحتاج الأسرة بأكملها إلى طعام ومياه آمنة ومغذية لحفظها على صحة الأسرة بأكملها.

- إذا كانت عائلتك تكافح من أجل تأمين الغذاء الكافي ومياه الشرب النظيفة، استفسر عنها إذا كانت هناك برامج لمساعدة الحصول على الطعام أو معالجة المياه في مكان سكناك.
- إذا كان يجب على عائلتك البقاء في المنزل بسبب قواعد الحجر المحلي، فنسق مع الجيران لتوصيل الطعام إلى منزلك.
- يجب على الأخصائيين الطبيين والأطباء وقادمة المجتمع والأسر أنفسهم العمل على تحديد المنازل التي تحتاج إلى دعم غذائي (بما في ذلك استمرار برامج الإمدادات الغذائية) والمساعدة في ترتيب الطعام والمياه وتوصيل الموارد للأسر التي تعيش في عزلة.
- عند التسوق للحصول على الطعام:
 - حدد شخصاً لا يعتني بشخص مصاب بكورونا-19 أو أعراضه. يجب على هذا الشخص ارتداء كمامه والالتزام بالابتعاد الجسدي أثناء وجوده خارج المنزل.
 - قدر الإمكان، اترك الأطفال والآخرين غير الضروريين لرحلة التسوق في المنزل.
 - أغسل يديك قبل وبعد رحلات التسوق.
 - حاول الحد من تكرار رحلات التسوق.

التغذية

- أثناء رعاية شخص مصاب بأعراض كوفيد-19، عليك أن تكون على دراية بالاحتياجات الغذائية لجميع أفراد الأسرة. يجب على جميع أفراد الأسرة تناول نظام غذائي متوازن وشرب الكثير من الماء.
- يتمتع الأشخاص الذين يتناولون وجبات متوازنة بجهاز مناعة أقوى في الغلب، وهو أقل خطراً للإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية، ويتمتعون بصحة أفضل بشكل عام.
- يمكن أن يسهّل تناول وجبات صحية ومغذية في توفير جميع احتياجات أفراد الأسرة الغذائية للتمتع بالصحة البدنية والعقلية لأفراد عائلتك أثناء رعايتم لمريض كوفيد-19.
- إعطاء الأولوية للأطعمة الصحية والمغذية على الأطعمة التي تحوي القليل من المواد المعدية. تجنب الأطعمة والمشروبات المحتوية على مواد مصنعة مثل المشروبات الغازية ومنتجات الوجبات الخفيفة المалаحة. تناول مزيجاً من الأطعمة المختلفة، بما في ذلك:
 - الأطعمة الأساسية (مثل الجبوب مثل القمح أو الشعير أو الجاودار أو النرة أو الأرز أو النباتات مثل البطاطا أو الباذنجان أو الكسافا).
 - استخدم المواد الغذائية الآمنة حيثما أمكن.
 - البقوليات (مثل العدس والفول)
 - الخضار والفواكه (عليك تنظيف جميع الفواكه والخضروات الطازجة)

- الأطعمة من مصادر حيوانية (مثل اللحوم والأسمالك والبيض والحلب).
- استمر في تلبية الاحتياجات الغذائية ملء معك في الأسرة. قد تشمل هذه:
 - يجب على الأمهات الحوامل والمرضعات مواصلة المكملاة الوقائية وفقاً للإرشادات المحلية (مثلاً أقراص الحديد يومياً وحمض الفوليك).
 - يجب على الأمهات المرضعات تناول 2-1 وجبة إضافية في اليوم.
 - يجب على الآباء الاستمرار في توفير مسحوق المغذيات للأطفال من سن 6 إلى 23 شهراً.
 - يجب أن يستمر الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية والأطفال الملتحمين ببرنامج التغذية في تلقي مكملاة التغذية.
 - يجب على أفراد الأسرة المصابين بأمراض مزمنة أخرى (ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري وما إلى ذلك) تجنب السكر والملح والدهون.
- سلامة الأغذية: ممارسة سلامة الأغذية الجيدة لمنع الأمراض المنقلة بالغذاء.
 - اغسل يديك جيداً قبل تحضير الطعام أو التعامل معه أو لتحضيره لنفسك أو لأفراد أسرتك مع الحفاظ على نظافة وتعقيم أسطح وأدوات تحضير الطعام.
 - حافظ على الأطعمة نظيفة (على سبيل المثال، اغسل الخضار والفواكه بمياه الشرب).
 - افصل الأطعمة النيئة عن المطبوخة.
 - يجب طهي الأطعمة النيئة جيداً.
 - حافظ على الأطعمة في درجات حرارة آمنة (أقل من 5 درجات مئوية أو أعلى من 60 درجة مئوية).
 - إذا لم يُتاح لك وسائل التبريد، فاستكشف الخيارات الأخرى مثل حفر حفرة، واستخدام الماء البارد، وما إلى ذلك.

الملحق الأول: نسبة المبيض (الكلور) إلى الماء لتحضير المطهرات المنزلية

ملاحظة: أُختيرت العلامات التجارية المدرجة في هذا الجدول من قبل قيادة الصحة العامة بالجيش الأمريكي في وثيقتها [إعداد وقياس محاليل الكلور على التركيز للتطهير - Preparing and Measuring High Chlorine Concentration Solutions for Disinfection](#). وتم اختيارهم على أساس أنهم ماركات شائعة الاستخدام. لا يُعد هذا الجدول مصادقة على هذه العلامات التجارية.

أمثلة (1 ملعقة صغيرة = 5 مل، 1 ملعقة كبيرة = 14.78 مل)	حجم الماء المضاف إلى قدر واحد من المبيض (الكلور) لإعداد تركيز 1000 جزء في المليون	نسبة الكلور النشط (تركيز القاعدة)	المادة المبيضة (الكلور): والدولة المصنعة بها أو التي تستخدمه.
3 ملاعق صغيرة مبيض إلى 500 مل ماء	1:34	٪3.5	JIK (كينيا، ليبيريا)، Ajax (جامايكا)
1 ملعقة كبيرة مبيض إلى 500 مل ماء	1:39	٪4	(السنغال) Bref Javel
5 ملاعق صغيرة مبيض إلى 1 لتر ماء	1:52	٪5.25	Household Bleach (الولايات المتحدة الأمريكية وإندونيسيا وكندا)؛ ACE (تركيا)
2 ملاعق صغيرة مبيض إلى 500 مل ماء	1:59	٪6	Blanquedor, Cloro (المكسيك)
1 ملعقة صغيرة مبيض إلى 250 مل ماء	1:82	٪8.25	Household Bleach (الولايات المتحدة الأمريكية) Clorox ® (وماركات أخرى)
2.5 ملاعق صغيرة مبيض إلى 1 لتر ماء	1:99	٪10	Blanquedor (المكسيك)، Lavindina (بوليفيا)
1 ملعقة صغيرة مبيض إلى 500 مل ماء	1:139	٪14	La Croix Eau (غينيا)

الملحق الثاني: كيفية عمل كمامه للاستخدام المنزلي

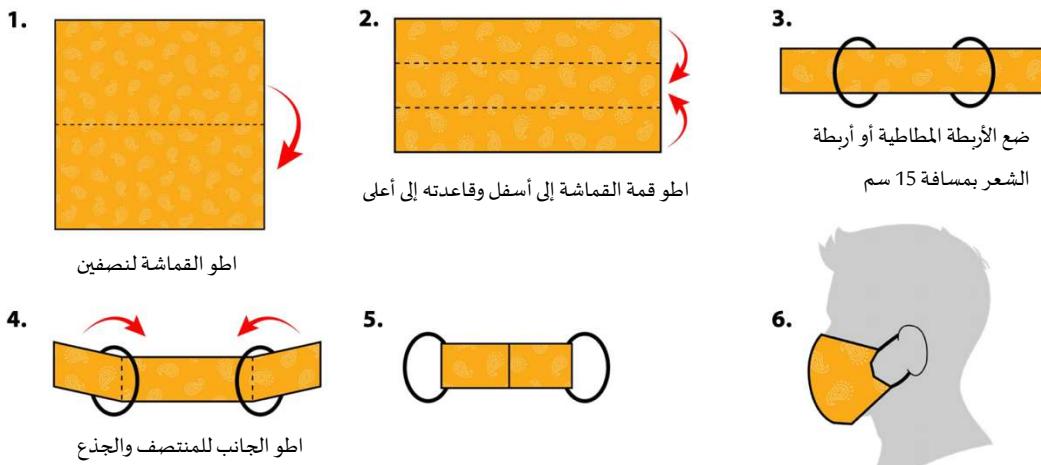
- المواد المطلوبة: قطعة مربعة من القماش القطفي بقياس 50 سم × 50 سم (أو 20 بوصة × 20 بوصة، حوالي طولين من اليد). يمكنك استخدام قطعة قماش قطنية: قميص أو باندانا (رابطة رأس) أو منشفة يد أو قطعة قماش قطنية أخرى، وشريطين مطاطيين أو أربطة شعر مرنة. استخدم قماشًا يتحمل ضوء.
 - اطوي القماش من النصف.
 - اطوه إلى ثلاثة عن طريق طي الجزء العلوي والسفلي نحو المركز.
 - ضع الأربطة المطاطية خلال قطعة القماش المطوية واتركها بحيث يكون هناك 15 سم بين الأربطة المطاطية (مسافة 15 سم تساوي حوالي عرضين من الكف): اطوي القماش إلى المنتصف.
 - ضع الأربطة المطاطية حول الأذنين مع وضع جزء مطوى من القماش بغضي الأنف والفم.
 - اضبطه بحيث يناسب وجهك بشكل مريح.

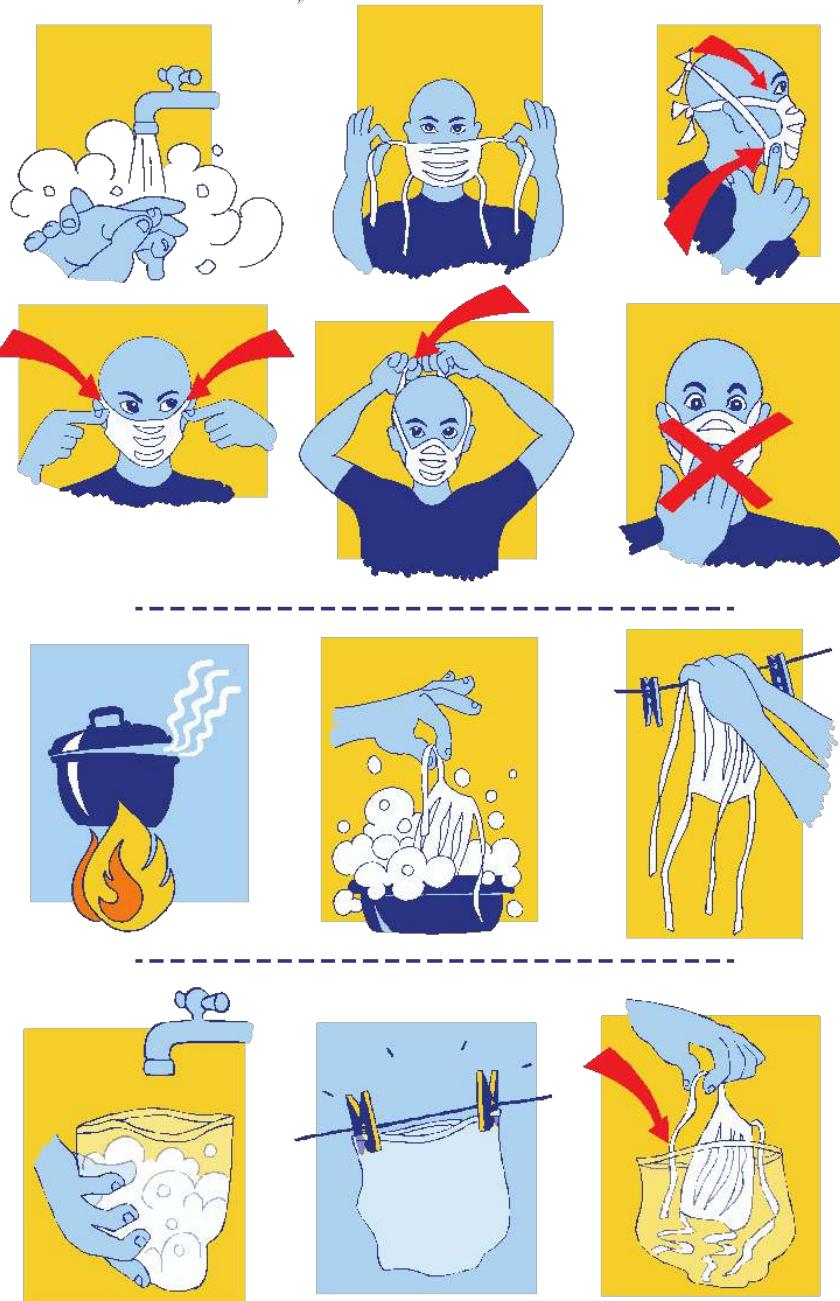
صناعة كمامه من القماش باستخدام منديل الرأس أو الباندانا (بدون خياطة)

المواضيع

- منديل الرأس أو الباندانا (أو قماش قطفي مربع بطول 50 × 50 سم تقريبًا).
- أربطة مطاطية (أو أربطة الشعر).

الشرح





طرق خاطئة لا يجب عليك ارتداء الكمامات بها



لا ترتدي الكمامات أسفل أنفك



لا تدفع الكمامات أسفل ذقنك وتضعها على رقبتك



لا تترك ذقنك مكشوفة



لا ترتدي الكمامات بطريقة غير محكمة مع ترك فتحات
بها



لا ترتدي الكمامات بحيث تغطي طرف أنفك فقط



لا ترتدي الكمامات بعيداً عن وجهك أو تضعها على
جهتك أو تتركها على صدرك

الملحق الرابع: تعليمات غسل اليدين وطرق غسل اليدين في البيئات المحدودة المياه

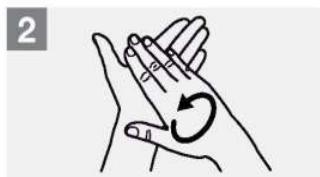
تعليمات غسل اليدين



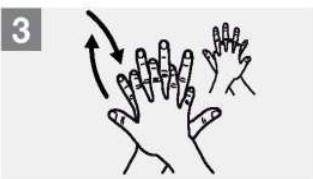
بلل يديك بالماء



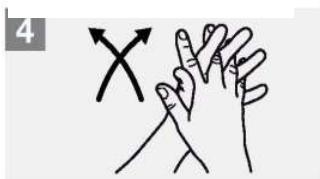
ضع قدر كافي من الصابون حتى يغطي يديك



افرك كفي يديك



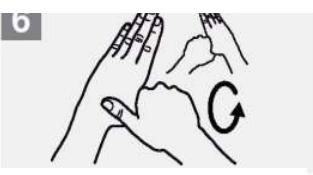
ضع يدك اليمنى على ظهر يدك اليسرى مع تداخل الأصابع بشكل متبادل



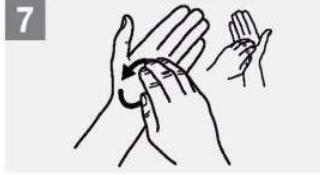
أطبق كفي يدك مع تداخل الأصبع



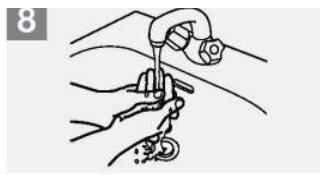
ضع مؤخرة الأصابع مع راحة اليد مع تطابق اليدين



اغسل أيماك بحركة دورانية



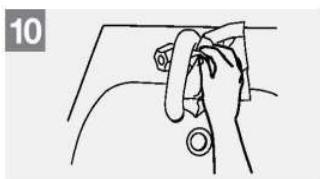
اغسل أصابعك بحركة دورانية على الكف



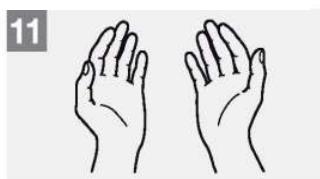
اشرط يديك بالماء



جفف يديك بمنديل الاستعمال الواحد



استخدم منديل لغلق الصنبور



يداك بأمان الآن

التعليمات

الخطوة الأولى: بلل يديك بمياه نظيفة وجارية (دافئة أو باردة)، أوقف الصنبور، وضع الصابون.

الخطوة الثانية: رغي يديك بفركماء مع الصابون. احرص على غسل ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أظافرك.

الخطوة الثالثة: افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مساعدة لضبط الوقت؟ يمكنك غناء أغنية "عيد ميلاد سعيد Happy Birthday" من البداية إلى النهاية مرتين.

الخطوة الرابعة: اشطف يديك جيداً تحت الماء الجاري النظيف.

الخطوة الخامسة: جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو جففها بالهواء.

التوضيح

الخطوة الأولى: بلل يديك بمياه نظيفة وجارية (دافئة أو باردة)، أوقف الصنبور، وضع الصابون.

- لماذا؟ لأنه يمكن أن تتلوث الأيدي إذا وُضعت في حوض ماء راكد ملوث بسبب الاستخدام السابق، يجب استخدام المياه الجارية النظيفة. ومع ذلك، فإن الغسل بماء غير صالح للشرب عند الضرورة قد يحسن الصحة. لا يبدو أن درجة حرارة الماء تؤثر على إزالة الميكروبات؛ ومع ذلك، قد يسبب الماء الدافئ المزيد من تهيج الجلد وينعد أكثر تكلفة من الناحية البيئية.

- يؤدي إغلاق الصنبور بعد تبلييل الأيدي إلى توفير المياه، كذلك يوجد القليل من البيانات تشير إلى إمكانية انتقال أعداد كبيرة من الجراثيم بين اليدين والصنبور.

- يُعد استخدام الصابون لغسل اليدين أكثر فاعلية من استخدام الماء وحده لأن المواد الخاضفة للتلوث السطحي في الصابون تزيل التربة والميكروبات من الجلد، ويميل الناس إلى فرك اليدين بشكل أكثر دقة عند استخدام الصابون، مما يزيل الجراثيم.

الخطوة الثانية: رغي يديك بفركماء مع الصابون. احرص على غسل ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أظافرك.

- لماذا؟ تسبب الرغوة مع فرك اليدين الاحتكاك، مما يساعد على إزالة الأوساخ والدهون والميكروبات من الجلد. توجد الميكروبات على جميع أسطح اليد، وغالباً ما توجد بتركيزات عالية بشكل خاص تحت الأظافر، لذلك يجب تنظيف اليد بأكملها.

الخطوة الثالثة: افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج إلى مساعدة لضبط الوقت؟ يمكنك غناء أغنية "عيد ميلاد سعيد Happy Birthday" من البداية إلى النهاية مرتين.

- لماذا؟ يُعد تحديد المدة المثلث لغسل اليدين أمراً صعباً حيث أجريت القليل من الدراسات حول التأثيرات الصحية لأوقات غسل اليدين المختلفة. من بين تلك الموجودة، درس جمبعهم تقريراً التخفيضات الحادثة في العدد الإجمالي للميكروبات، والتي يمكن لنسبة صغيرة منها فقط أن تسبب المرض، ولم تقيس الآثار على الصحة. لا يرتبط بالضرورة تقليل عدد الميكروبات الموجودة على اليدين بصحة أفضل. من المحتمل أيضاً أن تعتمد المدة المثلث لغسل اليدين على العديد من العوامل، بما في ذلك نوع وكمية الأتربة على اليدين ووضع الشخص الذي يغسل يديه.

الخطوة الرابعة: اشطف يديك جيداً تحت الماء الجاري النظيف.

- لماذا؟ يساعد الصابون والاحتكاك على إزالة الأوساخ والدهون والميكروبات - بما في ذلك الجراثيم المسببة للأمراض - من الجلد حتى يمكن شطفها من اليدين. كما أن شطف الصابون يقلل من تهيج الجلد. لأن الأيدي قد تتلوث إذا تم شطفها في حوض ماء راكد ملوث بسبب الاستخدام السابق، لذا يجب استخدام المياه الجارية النظيفة.

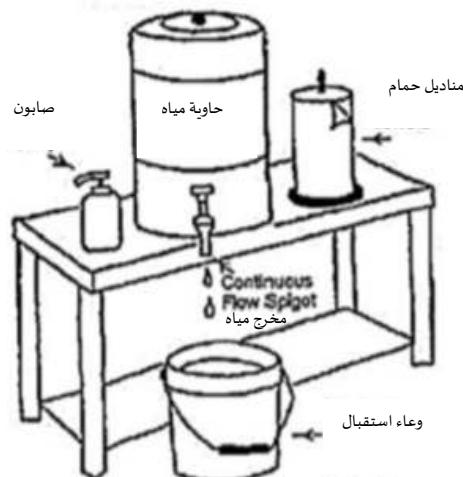
الخطوة الخامسة: جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو جففها بالهواء.

- لماذا؟ يمكن نقل الجراثيم بسهولة أكبر من اليدين الرطبين وإلهمما: لذلك، يجب تجفيف اليدين بعد الغسيل.

اصنع صنبور بالتنقيط خاص بك

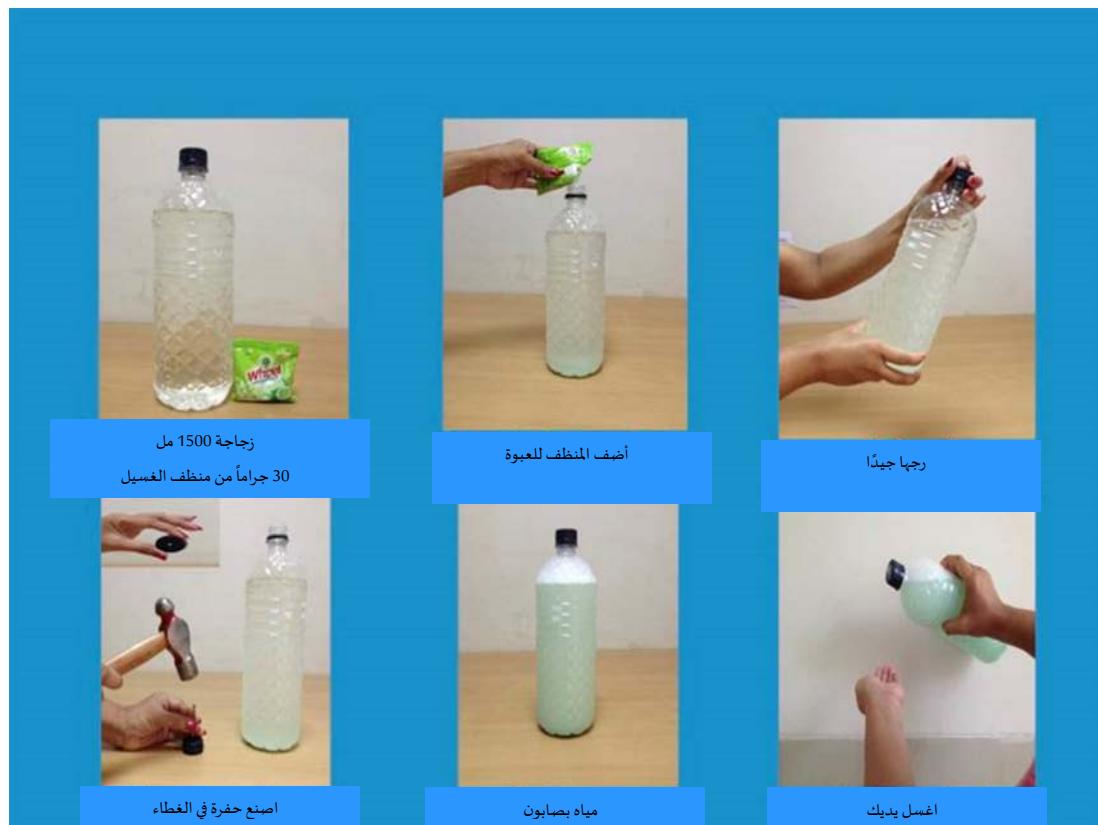


مثال على منصة لغسل اليدين مصنوعة من المواد المحلية



إعداد مياه بصابون

خذ زجاجة 1500 مل فارغة واملأها بالماء؛ أضف 30 جراماً من منظف الغسيل. رج العبوة لخلطها؛ أخلع غطاء الزجاجة وقم بعمل ثقب باستخدام مسمار. أعد الغطاء لمكانه.



المراجع

- دليل رعاية المنزل من هيسبريا <https://en.hesperian.org/hhg/Coronavirus> ○
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، 15 أبريل، 2020. رعاية شخص ما في المنزل. متاح على <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> ○
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، 13 أبريل، 2020. ماذ تفعل إذا كنت مريضاً. متاح على <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html> ○
منظمة الصحة العالمية، 17 مارس، 2020. الرعاية المنزلية لمرضى كوفيد-19 الذين يعانون من أعراض خفيفة وإدارة الاتصال بهم. متاح على [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts) ○
اليونيسف، مجموعة التغذية العالمية، آلية المساعدة الفنية العالمية للتنمية، 2020. تغذية الرضع وصغار الأطفال في سياق كوفيد-19. متاح على <https://www.unonline.net/covid19iycfbrief> ○
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، 20 أبريل، 2020. <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html> ○
دليل الوقاية من كورونا الأوروبي. تعريف الاتصال الوثيق لغرض تعريف الحالة، 26 أبريل، 2020. <https://www.ecdc.europa.eu/en/case-definition-and-european-surveillance-human-infection-novel-coronavirus-2019-ncov> ○
منظمة الصحة العالمية. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3 ○
منظمة الصحة العالمية. كوفيد-19 والعنف ضد المرأة، أبريل 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331699/WHO-SRH-20.04-ua=15eng.pdf> ○
مراكز السيطرة على الأمراض. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6915e3.htm?s_cid=mm6915e3_w ○
قيادة الصحة العامة بالجيش الأمريكي. https://20library/TIP_No_13-034-/20Resource/ https://phcamedd.army.mil/PHC_1114_Prepare_Measure_High_Chlorine_Solutions.pdf ○
معهد CDC الأفريقي لتنمية القوى العاملة بمجتمع الممارسة السريرية. COVID19 الويبينار 26 مارس، 2020. ○
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html> ○
اليونيسف. أبريل 2020. إطعام الأطفال المرضى خلال جائحة كوفيد-19. [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak) ○
منظمة الصحة العالمية. الرضاعة الطبيعية وكوفيد-19 للعاملين في مجال الرعاية الصحية، أبريل 2020. https://www.who.int/docs/default-source/maternal-health/faqs-breastfeeding-and-sfvrsn=d839e6c0_15.pdf?sfvrsn=d839e6c0_15&fileId=19 ○
راديو NPR. <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/05/13/854428849/video-3-tips-to-make-your-face-mask-more-effective> ○
مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. أرني العلم، غسل اليدين بماء محدود. <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html> ○
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر واليونيسف ومنظمة الصحة العالمية. الرعاية الصحية المجتمعية، بما في ذلك التوعية والحملات في سياق جائحة كوفيد-19. أبريل 2020. <https://www.unicef.org/media/68811/file/Guidance-Community-based-Health-Care.pdf> ○
المبادئ التوجيهية للرعاية المنزلية في وزارة الصحة الكينية. <http://www.health.go.ke/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-Home-Based-Care-Guidance-1.pdf> ○
منظمة الصحة العالمية، 8 يونيو 2020. نصيحة حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) للجمهور: متى وكيف يتم استخدام الكمامة [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak) ○
تحديث إرشادات منظمة الصحة العالمية حول استخدام الكمامات: تحديث فيروس كورونا (كوفيد-19). رقم 30. 12 يونيو 2020. [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak) ○
منظمة الصحة العالمية 20 أبريل 2020. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts) ○