

الرعاية المنزلية

دليل مرجعي لكوفيد-19



 coregroup

تحديث: 16 يوليو، 2020

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

Photo credits: Curamericas

توضيح مع الشكر

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

كُتِبَ وُجِعَ دليل الرعاية المنزلية هذا من قِبَل مجموعة من الشركاء الذين يعملون بشكل جماعي كمجموعة عمل خاصة بمجموعة CORE. يشمل الشركاء: وورلد فيجن World Vision وكورميركس جلوبال Curamericas Global وفوود فور هانجري Food for the Hungry والدليل الصحي من هيسبريان (Hesperian Health Guides) وريليف انترناشونال Relief International وبي أي تي إتش PATH و International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر) وسيف ذا تشلدرن Save the Children ونيوترشن انترناشونال Nutrition International وأي إم أيه ورلد هيلث IMA World Health وأر تي أي RTI و International Rescue Committee (لجنة الإنقاذ الدولية)، و إف إتش أي FHI 360 360، ولاست مايل هيلث Last Mile Health و مبادرة كلينتون لكسب الصحة Clinton Health Access Initiative.

للاستفسار عن مجموعة عمل الرعاية المنزلية، يرجى التواصل مع:

باربرا مافوليتو Barbara Muffoletto على BMuffoletto@curamericas.org أو نيكول جرايل 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.....	مقدمو 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 ومواقع 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: الأمن الغذائي المنزلي والتغذية المنزلية.....
25.....	الملحق الأول: نسبة المبيض (الكلور) إلى الماء لتحضير المطهرات المنزلية.....
26.....	الملحق الثاني: كيفية عمل كمامة للاستخدام المنزلي.....
27.....	الملحق الثالث: كيفية غسل الكمامة وارتداؤها.....
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 والوسائط المتعددة استجابة لمرض كوفيد-19 في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل. صُمم هذا الدليل كأداة تكميلية للمنظمات التي تنظم التعليم المجتمعي وتدعم الوقاية والاستجابة لكوفيد-19 أو الذين يعملون على وجه التحديد مع الأخصائيين الصحيين أو أطباء المجتمع (بما في ذلك متطوعو خدمة الصحة المجتمعية المدربين) بغرض توصيل الاستشارة والمعلومات للجميع بمكانهم بشكل موحد. ومع ذلك، يمكن توظيف المحتوى لأغراض أخرى بما في ذلك إرشادات الرعاية المنزلية العامة لكوفيد-19 للموظفين الداخليين والخارجيين، والخطوط الساخنة الخاصة بكوفيد-19، أو كدليل يستخدمه مقدمي نصائح وطلبات الخروج من المستشفى أو كدليل توصيات لمُقدم الرعاية المجتمعية المنزلية. تم توضيح التوصيات الرئيسية في مقدمة كل جزء وذلك لتسهيل دمج تلك التوصيات في الوسائط الميدانية والإرشادات ومناهج التدريب. كما تم توضيح التوصيات بما يناسب الظروف منخفضة الموارد كالمياه في جميع الأنحاء 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 لمُتى 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.

جُمعت 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 لتتعلمه حول تداعيات ومنع وانتقال كوفيد-19. لذلك، سِيرَاجَع هذا الدليل ويُحَدَّث كل شهر. في كل مرة تُحَدَّث المعلومات، ستُكَتَب التغييرات بشكل مميز وتُدرَج 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 أحبائهم بسبب الفيروس وفقد أكثر منهم رزقهم واستقرارهم. نأمل أن يقدم هذا الدليل رسائل واضحة وموجزة ونصائح فنية لمساعدة المنظمات التنفيذية والفِرَق الميدانية على تجاوز هذه الأوقات العصيبة.

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 لكوفيد-19؛ وإعداد الدليل كمستند يستخدمه مقدمي نصائح وطلبات الخروج من المستشفى أو كدليل توصيات لمقدم الرعاية المجتمعية المنزلية.
- الأعراض واستقرار المريض: أُضيف 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 بكوفيد-19: 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 يتركوا العزل بعد 10 أيام من الفحص الإيجابي لكوفيد-19.
- 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 ارتداها والغرض من ارتداء الكمامة والحاجة 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 الأمن 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 أعراضاً تشبه أعراض الأنفلونزا مثل السعال الجاف وضيق التنفس والحمى والضعف وآلام الجسم (ستجد قائمة شاملة تتضمن الأعراض لاحقاً في هذا الدليل). يؤثر كوفيد-19 في الغالب على الجهاز التنفسي. 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 والأنف والعينين. يُعتقد أن معظم حالات الانتقال تحدث عندما يتنفس الشخص المصاب أو يسعل أو يعطس بالقرب منك وتدخل القطرات الخارجة منه إلى الجهاز التنفسي بالجسم عن طريق الفم أو الأنف أو العينين. من المحتمل أيضاً 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. يبدأ 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 يوماً 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 - مراقبة المريض والتواصل أثناء العزل

لدى الأخصائيين الصحيين أو أطباء المجتمع دور حيوي بلعبونه 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 المصاب بكوفيد-19 أو الحامل لأعراضه.
- مساعدة الشخص المصاب 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 ومراكز 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 المجتمعيين المدربين) قائمة بالخدمات المحلية لتيسير الاتصال وتحويل المرضى. يمكن للمنظمات غير الحكومية إكمال هذه القائمة في السياق المحلي كمصدر دعم للأفراد. في هذه القائمة أدناه، ستجد بعضاً من الأمثلة عن هذه الخدمات:

نوع المورد	الموقع	بيانات التواصل
رقم الخط الساخن لوزارة الصحة		
رقم الخط الساخن ل(أخرى)		
موقع لإجراء فحص كوفيد-19		
مركز لقوائم 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 بكوفيد-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 لكوفيد-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 الراس
 - فقدان لإحساس الطعم أو الرائحة.
 - طفح جلدي، أو تغير لون أصابع اليد 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 المترتبة على كوفيد-19 هو عدم القدرة على التنفس. سيشمل علاج الحالات الشديدة الأكسجين 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 بكوفيد-19 أو أعراضه. أولئك الذين يتنفسون 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 بكوفيد-19. يجب تحويل هؤلاء الأفراد إلى العيادة إذا ظهرت عليهم الحمى وأحد الأعراض الإضافية لكوفيد-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 مرفق 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 ألا 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 قِبَل أفراد الأسرة.
 - تتعافى معظم هذه الحالات دون مضاعفات. ومع ذلك، إذا تغيرت ظروف الحالة، يرجى اتباع النصائح المذكورة أعلاه.
 - يمكن أيضاً مراعاة تقديم الرعاية المنزلية عندما لا تتوفر رعاية للمرضى 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 مستديماً بما يكفي لتلقي الرعاية في المنزل، مع توفر الموارد للحصول على الغذاء، وتوفر 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 المنزلية أو العزل الصحي في منشأة مخصصة لذلك.
- يتطلب قرار توفير الرعاية المنزلية أو رعاية العزل القائمة على المرافق حكماً إكلينيكياً دقيقاً ويجب إصداره من خلال تقييم سلامة البيئة المنزلية 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 بناءً 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 خالطه وهو مصاب بأعراض:

- التواصل وجهاً لوجه مع حالة محتملة أو مؤكدة في حدود متر واحد ولأكثر من 15 دقيقة.
- الاتصال الجسدي المباشر مع حالة محتملة أو مؤكدة.
- الرعاية المباشرة لمرضى 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، تُحدّد فترة العدوى عبر تواصله مع الآخرين بيومين قبل 14 يوماً من تاريخ أخذ العينة، حين يلزم التأكيد.

القسم الثاني: الرعاية المنزلية

مقدمو الرعاية لأولئك المصابين بكوفيد-19 أو الأعراض المصاحبة له

رسائل أساسية:

- اختر مقدم رعاية يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من حالات مرضية مزمنة (بما في ذلك العمر) ويمكنه اتباع السلوك الوقائي المناسب.
- الحد من عدد مقدمي الرعاية.
- تأكد من أن الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه يستريح ويتلقى وجبات مغذية ويبقى مريضاً.
- يجب على مقدم الرعاية دائماً ارتداء كمامة عند التواصل مع شخص مصاب بأعراض كوفيد-19.

● كيفية اختيار مقدم الرعاية

يجب أن يكون مقدم الرعاية شخصاً يتمتع بصحة 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 المصاب بكوفيد-19 أو الأعراض المصاحبة له. من المثالي أن يكون مقدم الرعاية شخصاً يعيش في المنزل، ويمكنه تقديم رعاية متكررة وقادر على ارتداء كمادة 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 قشعريرة (كمادات). استخدم الباراسيتامول (أسييتامينوفين) لخفض الحمى. للبالغين، أعط 1000 ملغ كل 6-8 ساعات. لا تعطي أكثر من 4000 ملغ في اليوم.
 - السعال: لا تفيد 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 تغطية رأسك بمنشفة فوق وعاء من الماء الساخن.
 - ألم الصدر: قد يخفف وضع وسادة التدفئة أو كمادة ساخنة (قطعة قماش مغموسة في ماء ساخن وملفوفة) على صدرك من الألم.
 - الأوجاع والآلام: تناول الباراسيتامول (أسييتامينوفين) 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 الممرات الهوائية. قد يساعد أيضاً الكافيين الموجود في فنجان من القهوة أو الشاي الأسود. لا تدخن أو تتواجد قرب الدخان.
- اتصل بأقرب مرفق صحي إذا كانت الأعراض تزداد سوءاً أو إذا أصيب الشخص بأي من الأعراض الخطيرة.

العزل المنزلي وإعداد الغرفة

رسائل رئيسية:

- يجب أن يبقى الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه معزولاً في غرفة مفردة جيدة التهوية (أي مع نوافذ مفتوحة) منفصلة عن الآخرين ممن لا يعانون من أعراض.
- يجب أن يبقى الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه على بعد مترين من الآخرين (متر واحد على الأقل – تساوي مسافة مترين حوالي طول ذراعين).
- يجب أن يرتدي الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه الكمامة عند وجود أشخاص آخرين.
- يجب أن تتاح معدات غسل اليدين والصابون (أو المطهر) بسهولة.
- يجب الحفاظ على التهوية الجيدة للغرف.
- إذا كانت مساحة المنزل محدودة، فأعط الأولوية للحفاظ على أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 60 عاماً وأكثر والذين يعانون من حالات مرضية معزولين عن الشخص المصاب 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 المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه والأشياء التي تعامل معها.

- إعداد المنزل وغرفة المريض

- يجب أن يبقى الشخص المصاب بكوفيد-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 بكوفيد-19 أو أعراضه في المنزل بنفس الغرفة.
- يجب أن يمتلك الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه كيس نفايات في غرفته للمناديل المستخدمة والكمادات والنفايات الأخرى؛ يجب أن تُلقى النفايات في القمامة الخاصة بعدم إعادة الاستخدام.
- تأكد من أن المساحات المشتركة (مثل المطبخ والحمام) جيدة التهوية (اترك النوافذ مفتوحة).
- استخدام أدوات مخصصة ومائدة مخصصة للشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه؛ يمكن إعادة استخدام هذه العناصر بعد تنظيفها بالماء والصابون.
- **التباعد الجسدي والحد من التعرض**
 - يجب أن يبقى الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه على بعد مترين على الأقل من الآخرين. ضع علامة على بعد مترين بالطباشير أو ضع شيئاً كتذكير للعائلة.
 - يجب على مقدم الرعاية تقليل طول الوقت الذي يقضيه مع الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه. حيث يمكن أن يؤدي التعرض الطويل إلى زيادة خطر انتقال العدوى. لا يوجد مقدار آمن من الوقت للتعرض لشخص مصاب بكوفيد-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 بكوفيد-19 أو أعراضه (على سبيل المثال، النوم في سرير منفصل).
 - يجب أن يرتدي الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه كمامة ويحافظ على مسافة 2 متر عن الآخرين عند مغادرة "غرفة المريض" أو عند دخول الآخرين إلى غرفة المريض.
 - يجب الحد من حركة الشخص المصاب للمصاحب للمصاب بكوفيد-19 أو أعراضه في المنزل وتقليل تواجده في الأماكن المشتركة.
- لا يجب السماح بقدم الزوار حتى يتعافى الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه تماماً ولا يكون لديه أي علامات أو أعراض لكوفيد-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، فأعطِ الأولوية للحفاظ على أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 60 عاماً وأولئك الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة معزولين عن الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه.
- إذا لم يكن لدى الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه مساحة إضافية للعزل بمفرده، فوجه إليه ما يلي:
 - ارتدِ الكمامة.
 - 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 المريض.
 - 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) واغسل يديك فوراً.
 - أبقِ النوافذ والأبواب مفتوحة لزيادة التهوية.

معاودة التواصل وإنهاء العزل المنزلي

رسائل رئيسية:

- يجب عزل الأشخاص المخالطين لمدة 14 يوماً من اليوم الأخير من مخالطتهم للمريض لمرقبة 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 لكوفيد-19.

المخالطين لشخص كان مصاباً بكوفيد-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 إنهاء 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 لكوفيد-19.

على سبيل المثال، إذا كان المريض يعاني من أعراض لمدة يومين، فيمكن إخراج المريض من العزل بعد 10 أيام + 3 = 13 يوماً من تاريخ ظهور الأعراض؛ بالنسبة للمريض الذي يعاني من أعراض لمدة 14 يوماً، يمكن إخرجه بعد 17 يوماً (14 يوماً + 3 أيام) من تاريخ ظهور الأعراض؛ بالنسبة للمريض الذي يعاني من أعراض لمدة 30 يوماً، يمكن إخرجه بعد 33 يوماً (30 + 3) 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 بكوفيد-19 أو أعراضه تجنب مخالطة الأشخاص وتجنب الاتصال الجسدي.
- يجب على الشخص المصاب بكوفيد-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 (الكالور) إلى الماء لصنع مطهر منزلي).
- التعقيم والتطهير في غرفة الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه
 - نظف الأسطح التي تلمس بشكل متكرر في الغرفة حيث يتم الاعتناء بالشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه بالصابون والماء يومياً ثم طهرها (على سبيل المثال: الطاولة الموجودة بجانب السرير وإطارات السرير وأثاث غرفة النوم). إذا أمكن، يلزم تنظيف وتعقيم الأسطح التي قد تكون ملوثة داخل الغرفة من قبل الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه بنفسه.
 - يجب وضع القفازات والكمادات والنفايات الأخرى الباقية أثناء الرعاية المنزلية في سلة نفايات بغطاء في غرفة الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه. يجب أن تُلقى النفايات في قمامة غير مخصصة لإعادة الاستخدام.
- تنظيف وتطهير أسطح الحمام والمرحاض مرة واحدة على الأقل يومياً
 - إذا كان الشخص الذي يعاني من الأعراض يتشارك الحمام مع الآخرين، فيجب عليه تطهير الأسطح بعد استخدام الحمام، حتى لا يتعرض الآخرون الذين يتبعونه للعدوى.
 - يجب استخدام الصابون أو المنظفات المنزلية العادية أولاً للتنظيف، وبعد ذلك، بعد الشطف، ضع محلول مطهر (انظر الملحق الأول).

- يجب استخدام القفازات والملابس الواقية (مثل المآزر 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**
 - نظّف الملابس وبياضات الأسرة ومناشف الحمام والأيدي التي استخدمها الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه باستخدام صابون الغسيل/المنظفات العادية والماء الساخن وجففها جيداً.
 - يجب استخدام القفازات والملابس الواقية (مثل المآزر البلاستيكية) أثناء التعامل مع الملابس أو المناديل الكتانبة المتسخة بسوائل الجسم. نظف يديك قبل ارتداء القفازات وبعد خلعها.
 - ضع المناديل الكتانبة الملوثة في كيس أو تخلص منها. لا تهنز الملابس أو المناديل الكتانبة 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 خلاله.
 - اغسل الفواكه والخضروات للتخلص من التلوث الخارجي المحتمل.
 - امسح عبوات وعلب الطعام بمطهر قبل فتحها أو تخزينها.
 - نظف كل الأواني والأطباق والمعلبات بالماء والصابون، وخنزها 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 العناق، والمصافحة، وما إلى ذلك) مع أفراد الأسرة البالغين.

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 الكمامات في المقام الأول على منع انتشار كوفيد-19 للآخرين من الشخص المصاب بشكل أكبر من حماية مرتديها. 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 كمامة من 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 سنتين وأي شخص لا يستطيع خلع الكمامة بنفسه عدم ارتداء الكمامة.
- يجب أن تغطي الكمامات أو أغطية الوجه الأنف والفم.
- عند خلع الكمامة، يجب خلعها عن طريق إمساك الأربطة أو الخيوط المرنة فقط وسحبها بعيداً عن الوجه بطول الذراع؛ عليك عدم لمس الأجزاء الأمامية والداخلية من الكمامة (افتراض أنها ملوثة).
- اغسل يديك فوراً بعد إزالة الكمامة.
- اغسل الكمامات القماش بالماء والصابون بعد الاستخدام. تخلص من الكمامات الورقية بعد كل استخدام.

• الاستخدامات العامة للكمامة

- يجب ارتداء الكمامات 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 والتباعد الاجتماعي إلى جانب توصيات استخدام الكمامة.
- يجب على الأشخاص تجنب لمس وجوههم أثناء ارتداء الكمامة.
- يجب غسل اليدين جيداً بالصابون فوراً بعد إزالة الكمامة.
- يجب أن تبقى الكمامات 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 عدلتها.
- عند خلع الكمامة، يجب خلعها عن طريق إمساك الأربطة أو الخيوط المرنة فقط وسحبها 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.

• الكمامات الطبية

- تعرف على من يجب أن يرتدي الكمامات الطبية وأين يجب ارتداؤها في الجدول أدناه.
- يجب على الشخص المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه ارتداء كمامة طبية قدر الإمكان لاحتواء خروج قطرات الجهاز التنفسي وإفرازاته. يجب تغيير هذه الكمامة مرة واحدة على الأقل يومياً.
- لا تعيد استخدام الكمامات غير القطنية أو القماشية التي تُستخدم مرة واحدة فقط.
- - إذا كان يجب عليك إعادة استخدامها، فضعها في كيس ورقي منفصل بعد كل استخدام. واستخدمه الكمامات بشكل دوري حتى لا تستخدم كل كمامة سوى مرة واحدة كل 5 أيام مما يعطي 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

- تُعد الكمامات الطبية أكثر فعالية في الحد من انتقال العدوى من الكمامات القماش. ولكن نظراً لمحدودية الوصول للكمامات الطبية، يمكن استخدام كمامة من القماش في حالة عدم توفر الكمامات الطبية. تعرف على كيفية عمل كمامة 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 الكمامة مصنوعة من مادة ماصة للماء مثل القطن أو مزيج القطن. أما الطبقة الخارجية فيجب أن تكون مصنوعة من نسيج مقاوم للماء (مثل البولي بروبيلين والبوليستر). لا يوصى بتغطية الكمامة بمركبات مثل الشمع.
- مصنوعة من قماش غير مرن (اختر قطعة قماش لا تتمدد 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 تُعلّق في الشمس، لا يُسلط الضوء على الألياف الداخلية).
- اغسل الكمامات القماش بالصابون والماء الساخن كل يوم أو عندما تبتل أو تتسخ.
- في حالة عدم توفر الماء الساخن، اغسل الكمامة بالصابون أو المنظف بماء بدرجة حرارة الغرفة، متبوعاً إما: بغلي الكمامة لمدة دقيقة واحدة، أو نقع الكمامة في محلول كلور بنسبة 1٪ من الكلور لمدة دقيقة واحدة ثم شطفها جيداً.
- إذا أمكن، ضع استخدام كمامات متعددة لإتاحة الوقت للغسيل أو التجفيف.
- فيديو حول كيفية ارتداء كمامة قماش https://www.youtube.com/watchv=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"> ● الأخصائيين الصحيين والأطباء وعاملين الصحة. ● الأشخاص الذين يرون الحالات المشتبه فيها أو المؤكدة للإصابة بكوفيد-19 خارج المرافق الصحية. ● أي شخص يعاني أعراض توحى بمرض كوفيد-19. ● الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر. ● الأشخاص المصابين بحالات مرضية مزمنة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ظروف الرعاية الصحية داخل المناطق الطبية. ● ظروف المنزل مع شخص مريض. ● أي مكان في المجتمع. ● الأماكن العامة حيث لا يمكن الحفاظ على المسافة البعيدة.
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 ومواقع غسل اليدين بالمنزل

رسائل رئيسية:

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

- متى تغسل يديك
 - بعد أي نوع من الاتصال مع الأشخاص المصابين بكوفيد-19 أو أعراضه أو التواجد في بيئتهم مباشرة.
 - قبل تحضير الطعام وبعده وقبل الأكل وبعده وقبل وبعد استخدام المراحيض.
 - 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 بكوفيد-19 أو أعراضه.
 - قبل رؤية كبار السن أو أولئك المعرضين 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 نفايات.
- إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل كبير وواضح، يمكن استخدام منديل فرك اليد 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 والمتحرك.
 - 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، فتدرب على الحفاظ على المسافة الآمنة حولك واهتم بغسل اليدين.
- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي 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 وجهازك التنفسي

- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- غطِ فمك وأنفك عند السعال والعطاس. عندما تسعل أو تعطس، فغطِ فمك وأنفك بمنديل أو استخدم الجزء الداخلي من مرفقك.

- لا تلمس الأسطح التي تُلمَس 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، فتدرب على الحفاظ على المسافة الآمنة حولك واهتم بغسل اليدين وارتداء الكمامة.
 - 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.
- 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 تُلمَس بشكل متكرر مثل مساند السلالم 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 فـ:
 - 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 تركب في السيارة مع أفراد من أسر مختلفة.

القسم الرابع: رعاية الأطفال والخدمات الصحية الروتينية

تغذية الطفل أثناء المرض

رسائل رئيسية:

- يجب على الأمهات المرضعات مواصلة 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 الكمامة 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.
- استمري في اتباع المبادئ التوجيهية الموصى بها لتغذية الرضع وصغار الأطفال.
- بالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر، استمري 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 هذا الرابط لمزيد من المعلومات وللحصول على بطاقات المشورة لتغذية الأطفال عند الاشتباه أو التأكيد من إصابة كوفيد-19: <https://www.advancingnutrition.org/news-events/2020/04/24/infant-and-young-child-feeding-recommendations-when-suspected-or-19-covid-19>

الرضاعة الطبيعية و كوفيد-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 الممرضات ارتداء كمامة لتقليل احتمالية انتشار قطرات مصابة بكوفيد-19 لرضيعها.
 - يجب على الأمهات دائماً 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 كمامة، 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 للأمراض الطفولة بما في ذلك الملاريا والالتهاب الرئوي والإسهال والتهال.
- أولئك التي لا تعانين حالات مزمنة أو التي 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:
 - اغسلي يديك كثيراً بالماء والصابون أو استخدمي محلول اليدين الذي يحتوي على الكحول، خاصة قبل لمس الطفل.
 - نظفي وطهري الأسطح بانتظام.
 - ارتدي قطعة قماش أو كمامة 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 والأنف والفم.

الخدمات الصحية الروتينية والأساسية

- لقد صدرت تعليمات إلى المرافق الصحية بتطهير مناطق الانتظار وغرف الكشف وتوفير مواقع لغسل اليدين لجميع العملاء. لحماية نفسك والآخرين أثناء زيارات الطبيب:
 - ارتدي قطعة قماش أو كمامة يمكن التخلص منها أثناء الرضاعة (راجع التعليمات الخاصة باستخدام الكمامة أعلاه).
 - اغسلي يديك قبل مغادرة المرفق الصحي وعند مغادرتك.
 - حافظي على مسافة 2 متر بينك وبين الآخرين.
 - احضري 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 نصيح الأمهات والأسر أنه من بين الحالات القليلة التي تأكد 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 على أخذ اللقاحات ومراقبة نموهم حتى الآن. سيقبل هذا من احتمال الإصابة بفيروسات أخرى. يجب أن يستمر الأطفال في:
 - تلقي اللقاحات الروتينية الخاصة بهم خلال فترة تفشي كوفيد-19.
 - اذهبي إلى المرفق الصحي للحصول على خدمات جيدة للأطفال مثل مراقبة النمو ومكملات 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 الإيمياء 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 وتغذية جيدة أثناء الحمل، وتناول الحديد وحمض الفوليك وأي مكملات أخرى قبل الولادة، خاصة في هذا الوقت.
 - يجب تحذير النساء الحوامل من أن الولادة في المنزل تنطوي على مخاطر جسيمة على الأم والطفل.
- يُعد البالغين والأطفال المصابين بحالات مزمنة مثل السل 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 بُعد من قِبَل 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 أعمارهم 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 تبي طرق اللمس المنخفضة أو المعدومة، ولكن إذا كان عليهم لمس الشخص (على سبيل المثال لقياس العلامات الحيوية لطفل)، فيجب عليهم ارتداء كمامة 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 العملاء 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 (1-2 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 المتري 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 وضغطاً 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 مبهجات غضبك.
- تعلم طرقاً لتهدئتك 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 (1-2 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 تخطي وجبات الطعام) وتوفير الوقت للنشاط البدني والنوم.
- استخدام التأمل أو الصلاة لتخفيف الأفكار والمشاعر المجهدة.
- الانخراط في الأنشطة التي ساعدتك في الماضي لتخطي الشدائد.

مساعدة الأطفال

عليك تقديم دعم إضافي للأطفال خلال فترة تفشي كوفيد-19

- خلال أوقات التوتر والأزمات، من الشائع أن يسعى الأطفال إلى المزيد من التعلق وأن يكونوا أكثر طلباً للأباء.
- ناقش مرض كوفيد-19 مع أطفالك بطريقة صادقة ومناسبة للعمر. إذا كان لدى أطفالك مخاوف، فإن معالجتها معاً 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 يبدو أنه يلتفت 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 التنفسي ونظافة اليدين

- حول الفيروس: تحدث مع الأطفال حول مرض كوفيد-19 لفهم ما يعرفونه حقاً عنه. تحقق من مشاعرهم وعواطفهم وأخبرهم أن كل مشاعرهم على ما يرام، وتأكد من أن هذا الوباء سينتهي في نهاية المطاف. وعليك تصحيح أي معلومات غير دقيقة وتثقيفهم 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 مقترح للقصة القصيرة يمكن طباعتها لشرح كوفيد-19 للأطفال؛ <http://www.elsiestayhome.com> أو "Storybook for Children on COVID-19, My Hero is You" من قِبَل المجموعة المرجعية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بشأن الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ، و متاح 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 روتيني 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 تستخدمهم في كل مرة تغسل أنت والطفل يديك. من شأن هذا أن يجعل غسل اليدين أمراً ممتعاً للطفل ويسمح له بالتذكر 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 يرتدونها.
- 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 أولاً كمامة على دمية أو لعبة ثم ادعُ الطفل لتجربة ارتداء الكمامة.
- التباعد الاجتماعي: يمكنك توضيحه لهم عبر لعب الأدوار مع الطفل، أو باستخدام الدمى أو الألعاب حيث ستصف 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 والأخصائيين 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 والحاجة 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 المسيء 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 والأخصائيين 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 والمال وبعض الأشياء الشخصية التي يمكنك اصطحابها معك إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المنزل على الفور.
 - التخطيط لكيفية مغادرة المنزل والحصول على المساعدة (مثل معرفة عناوين النقل 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 بطبعهم يستجيبون بشكل مختلف للمواقف العصيبة ويمكن أن يصبح بعضهم عنيفاً ومسيئاً.
- 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 تثق به قبل اتخاذ إجراء معين، لأن الإجراء الذي ستختره قد يؤدي إلى المزيد من الأذى للطفل.
- إذا استمر الاعتداء، يجب إخراج الضحية أو الضحايا من البيئة المسيئة.

القسم السابع: الأمن الغذائي المنزلي والتغذية المنزلية

رسائل رئيسية:

- كن على دراية بكيفية توصيل الطعام والمياه والموارد 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 المصاب بكوفيد-19 أو أعراضه إلى التسوق.
- تحتاج العائلات إلى أغذية ومياه مغذية للحفاظ على الصحة، بما في ذلك خلال الإصابة بكوفيد-19.
- استمر في تلبية الاحتياجات الغذائية لأولئك في الأسرة، وخاصة النساء الحوامل والمرضعات 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 الأمن الغذائي للأسرة بأكملها. حيث تحتاج الأسرة بأكملها إلى طعام ومياه آمنة ومغذية للحفاظ على صحة الأسرة بأكملها.

- إذا كانت عائلتك تكافح من أجل تأمين الغذاء الكافي ومياه الشرب النظيفة، استفسر عما إذا كانت هناك برامج للمساعدة في الحصول على الطعام أو معالجة المياه في مكان سكنك.
 - إذا كان يجب على عائلتك البقاء في المنزل بسبب قواعد الحجر المحلي، فتسّق مع الجيران لتوصيل الطعام إلى منزلك.
 - يجب على الأخصائيين الطبيين والأطباء وقادة المجتمع والأسر أنفسهم العمل على تحديد المنازل التي تحتاج إلى دعم غذائي (بما في ذلك استمرار برامج الإمدادات الغذائية) والمساعدة في ترتيب الغذاء والمياه وتوصيل الموارد للأسر التي تعيش في عزلة.
- عند التسوق للحصول على الطعام:
 - حدد شخصاً لا يعتني بشخص مصاب بكوفيد-19 أو أعراضه. يجب على هذا الشخص ارتداء كمامة والالتزام بالابتعاد الجسدي أثناء وجوده خارج المنزل.
 - قدر الإمكان، اترك الأطفال والآخرين غير الضروريين لرحلة التسوق في المنزل.
 - اغسل 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 الأغلب، وهم أقل خطر للإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية، ويتمتعون بصحة أفضل بشكل عام.
 - يمكن أن يساهم تناول وجبات صحية ومغذية في توفير جميع احتياجات أفراد الأسرة الغذائية للتمتع بالصحة البدنية والعقلية لأفراد عائلتك أثناء رعايتهم لمريض كوفيد-19.
- إعطاء الأولوية للأطعمة الصحية والمغذية على الأطعمة التي تحوي القليل من المواد المغذية. تجنب الأطعمة والمشروبات المحتوية على مواد مصنعة مثل المشروبات الغازية ومنتجات الوجبات الخفيفة المالحة. تناول مزيجاً من الأطعمة المختلفة، بما في ذلك:
 - الأطعمة الأساسية (مثل الحبوب مثل القمح أو الشعير أو الجاودار أو الذرة أو الأرز أو النباتات مثل البطاطا أو اليام أو القلقاس أو الكسافا).
 - استخدم المواد الغذائية الآمنة حيثما أمكن.
 - البقوليات (مثل العدس والفاول)
 - الخضار والفاكهة (عليك تنظيف جميع الفواكه والخضروات الطازجة)

- الأطعمة من مصادر حيوانية (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).
- استمر في تلبية الاحتياجات الغذائية لمن معك في الأسرة. قد تشمل هذه:
 - يجب على الأمهات الحوامل والمرضعات مواصلة المكملات الوقائية وفقاً للإرشادات المحلية (مثل أقراص الحديد يومياً وحمض الفوليك).
 - يجب على الأمهات المرضعات تناول 1-2 وجبة إضافية في اليوم
 - يجب على الآباء الاستمرار في توفير المغذيات للمنزل مثل توفير مسحوق المغذيات للأطفال من سن 6 إلى 23 شهراً.
 - يجب أن يستمر الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية والأطفال الملتزمين ببرنامج التغذية في تلقي مكملات 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 المنقولة 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 قِبَل قيادة الصحة العامة بالجيش الأمريكي في وثيقتها [إعداد وقياس محاليل الكلور عالي 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.

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

الملحق الثاني: كيفية عمل كمامة للاستخدام المنزلي

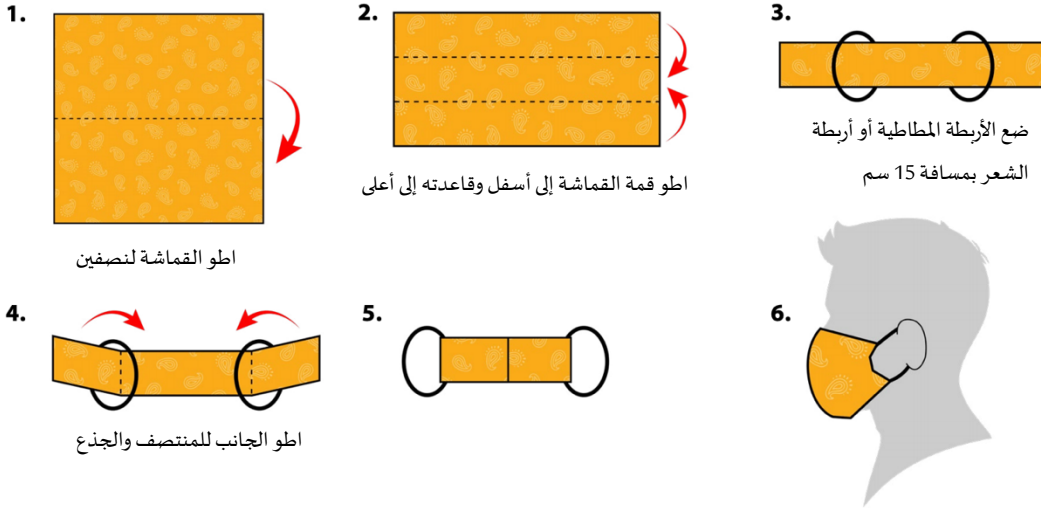
- المواد المطلوبة: قطعة مربعة من القماش القطني بقياس 50 سم × 50 سم (أو 20 بوصة × 20 بوصة، حوالي طولين من اليد). يمكنك استخدام قطعة قماش قطنية: قميص أو باندانا (رابطة رأس) أو منشفة يد أو قطعة قماش قطنية أخرى، وشريطين مطاطيين أو أربطة شعر مرنة. استخدم قماشاً يتحمل ضوء.
 - اطو القماش من النصف.
 - اطوه إلى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

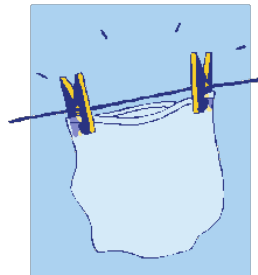
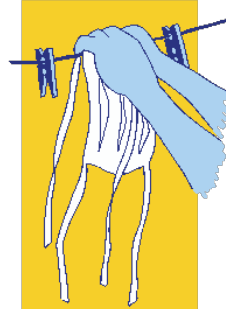
صناعة كمامة من القماش باستخدام منديل الرأس أو الباندانا (بدون خياطة)

المواد

- منديل الرأس أو الباندانا (أو قماش قطني بطول 50 × 50 سم تقريباً).
- أربطة مطاطية (أو أربطة الشعر).

الشرح





طرق خاطئة لا يجب عليك ارتداء الكمامة بها



لا ترتدي الكمامة أسفل أنفك



لا تدفع الكمامة أسفل ذقنك وتضعها على رقبتك



لا تترك ذقنك مكشوفة



لا ترتدي الكمامة بطريقة غير محكمة مع ترك فتحات

بها



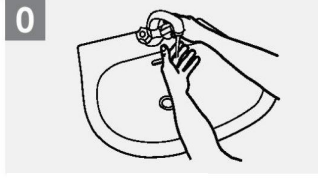
لا ترتدي الكمامة بحيث تغطي طرف أنفك فقط



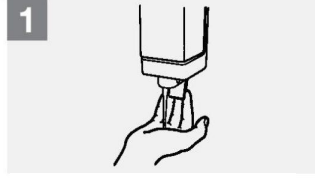
لا ترتدي الكمامة بعيداً عن وجهك أو تضعها على
جبهتك أو تتركها على صدرك

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

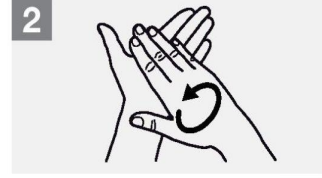
تعليمات غسل اليدين



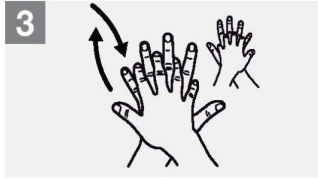
بلل يديك بالمياه



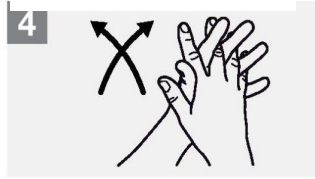
ضع قدر كافي من الصابون حتى يغطي يدك



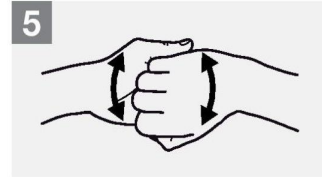
افرك كفي يديك



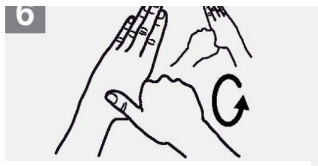
ضع يدك اليمنى على ظهر يدك اليسرى مع تداخل الأصابع بشكل متبادل



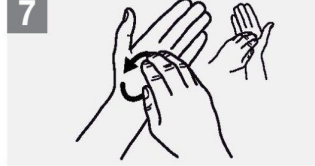
أطبق كفتي يدك مع تداخل الأصابع



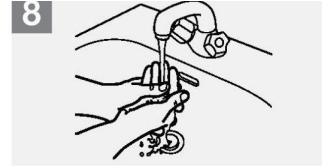
ضع مؤخرة الأصابع مع راحة اليد مع تطابق اليدين



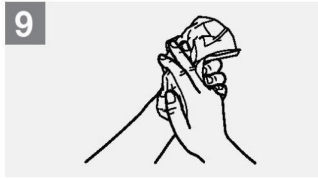
اغسل أبهامك بحركة دورانية



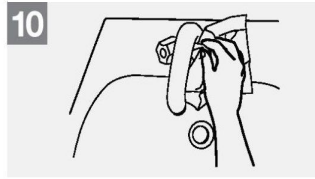
اغسل أصابعك بحركة دورانية على الكف



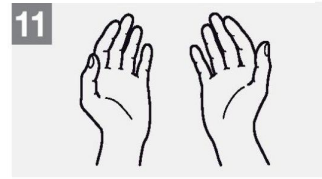
اشطف يديك بالمياه



جفف يديك بمنديل الاستعمال الواحد



استخدم منديل لغلغق الصنبور



يداك بأمان الآن

تعليمات غسل اليدين في الأماكن محدودة المياه.

التعليمات

- الخطوة الأولى: بلل يديك بمياه نظيفة وجارية (دافئة أو باردة)، أوقف الصنبور، وضع الصابون.
- الخطوة الثانية: رغي يديك بفركهما مع الصابون. احرص على غسل ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أطرافك.
- 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 ويُعد أكثر تكلفة من الناحية البيئية.
- يؤدي إغلاق الصنبور بعد تبليل 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 الخافضة للتوتر 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 بفركهما مع الصابون. احرص على غسل ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أطرافك.

- 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 المثلى لغسل اليدين أمراً صعباً حيث أُجريت القليل من الدراسات حول التأثيرات الصحية لأوقات غسل اليدين المختلفة. من بين تلك الموجودة، درس جميعهم تقريباً 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 المثلى 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 الرطبتين وإلها؛ لذلك، يجب تجفيف اليدين بعد الغسيل.

اصنع صنبور بالتنقيط خاص بك



2 عصا على شكل شوكة بطول 2 متر و 2 عصا مستقيمة بطول 1 متر

أدوات الحفر

Gravel حصى

حبال

مسما
وشمعة



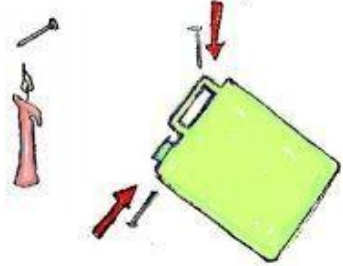
1. احفر حفرتين مع ترك مسافة قدمين بينهما



ضع العصي ثابتتين بنفس المستوى



2. املا الحفر بالبخور والحصى والتربة



3. سخّن مسمار واصنع فتحة بالحاوية



4. اصنع حفرة بالصابونة وأدخل الحبل



5. علق الحاوية والصابون وأملأ الحاوية بمياه



6. أرفق حبل بحاوية المياه

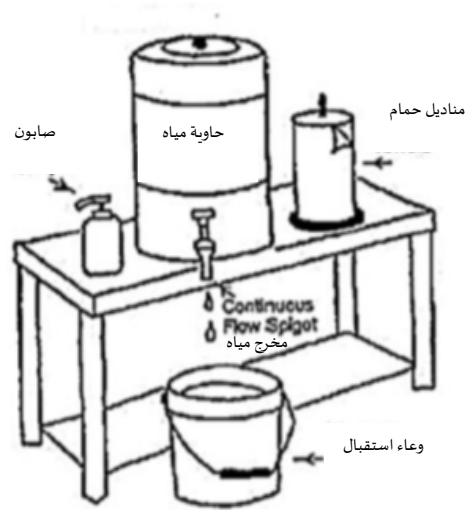


7. واربط الحبل بعضا القدم للرفع



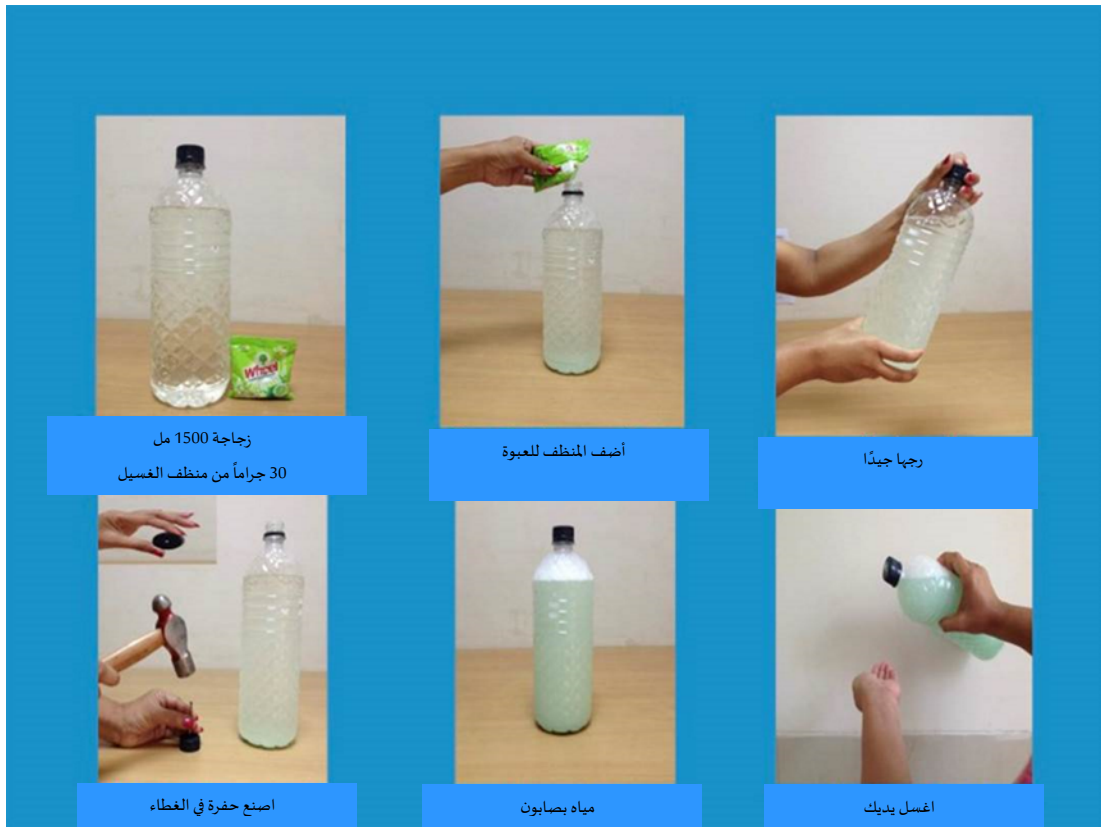
8. استخدم الحصى كقاعدة لتستقبل المياه بها

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؛ اخلع غطاء الزجاجاة وقم بعمل ثقب باستخدام مسمار. أعد الغطاء لمكانه.



المراجع

- <https://en.hesperian.org/hhg/Coronavirus> دليل رعاية المنزل من هيسبريا.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> 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/caring-for-yourself-at-home.html> مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، 13 أبريل، 2020. ماذا تفعل إذا كنت مريضاً. متاح على
- 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 للتغذية، 2020. تغذية الرضع وصغار الأطفال في سياق كوفيد-19. متاح على <https://www.enonline.net/covid19jyfbrief>
- 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، 3. 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=1?eng.pdf>
- مراكز السيطرة على الأمراض. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6915e3.htm> [s_cid=mm6915e3_w?https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6915e3.htm](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6915e3.htm)
- قيادة الصحة العامة بالجيش الأمريكي. https://phc.amedd.army.mil/PHC_20Library/TIP_No_13-034-/20Resource/ [1114 Prepare Measure High Chlorine Solutions.pdf](https://phc.amedd.army.mil/PHC_20Library/TIP_No_13-034-/20Resource/)
- معهد CDC الأفريقي لتنمية القوى العاملة بمجتمع الممارسة السريرية. COVID-19 الوبائي 26 مارس، 2020. <https://vimeo.com/401111213/a4f2ac2720>
- 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 و كوفيد-19 للعاملين في مجال الرعاية الصحية. أبريل 2020. https://www.who.int/docs/default-source/sfrsn=d839e6c0_1f.pdf19source/maternal-health/faqs-breastfeeding-and-radiop
- 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 واليونيسيف 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>
- <http://www.tippytap.org> /Tippytap.org
- 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)