

معلومات تحتاج إلى معرفتها بشأن انتشار فيروس كورونا الجديد (COVID-19) في المجتمع

تتخذ إدارة الصحة في هيوستن خطوات استباقية لحماية صحة أفراد المجتمع من خلال جعل التوصيات التي تهدف إلى إبطاء انتشار فيروس كورونا الجديد (COVID-19) وتقليل عدد المصابين بالعدوى.

ونحن نعلم أنه سيكون لتوصياتنا تأثير كبير على حياة سكان هيوستن، لذا نطرحها عليهم الآن من أجل الوصول إلى أفضل حماية لصحة أفراد مجتمعنا. وتظهر إمكانية انتشار فيروس COVID-19 في مجتمع هيوستن في إطار تفاقم الوضع بشكل كبير على مستوى العالم، لذا يُطلب منا جميعاً أن نكون أكثر يقظة للمساعدة في تقليل خطر التعرض للعدوى.

نوصيكم باتباع الخطوات التالية حتى إشعار آخر، علماً بأننا نجري إعادة تقييم للموقف برمته بشكل مستمر.

إرشادات مقدمة للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة بمرض COVID-19

يجب على الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة بالفيروس المكوث في منازلهم وابتعادهم عن أماكن التجمعات الكبيرة قدر الإمكان، بما في ذلك الأماكن العامة التي يكثر تواجد الناس فيها وتلك التي يختلط الناس فيها ببعضهم البعض عن قرب. ومن بين الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة الفئات التالية:

- الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 60 عاماً فأكثر.
- الأشخاص الذين يعانون أساساً من ظروف صحية معينة، بما فيها أمراض القلب أو أمراض الرئة أو داء السكري.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهازهم المناعي.
- النساء الحوامل.

يجب على مقدمي الرعاية للأطفال الذين لديهم ظروف صحية معينة أن يستشيروا مقدمي الرعاية الصحية حول ما إذا كان من الأفضل أن يبقى هؤلاء الأطفال في المنزل. وعلى كل من لديه تساؤلات أو استفسارات حول ما إذا كانت ظروف هؤلاء الأطفال تجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا الجديد أن يستشير مقدمي الرعاية الصحية لهم.

إرشادات لأماكن العمل والشركات

يجب على أصحاب الأعمال اتخاذ الخطوات اللازمة لتسهيل عمل موظفيها وفق طرق تقلل من اتصالهم عن قرب مع أعداد كبيرة من الناس.

فعلى أصحاب الأعمال اتخاذ التدابير التالية:

- زيادة خيارات التواصل عن بعد لأكثر عدد ممكن من الموظفين.
- حثّ الموظفين على البقاء في المنزل حال شعورهم بالمرض أو الاعتلال وزيادة المرونة في منحهم الإجازات المرضية.
- النظر في تأخير بدء يوم العمل ومغادرة العمل في أقرب وقت ممكن بغرض تقليل عدد الأشخاص الوافدين إلى محل العمل أو مغادرته في وقت واحد.

اعتبارات يجب النظر فيها أثناء الفعاليات والتجمعات المجتمعية

يُرجى تجنب اجتماع أعداد كبيرة من الناس سوياً، والنظر في تأجيل الفعاليات والتجمعات، قدر المستطاع.

إذا تعدّر تفادي تجمع الناس سوياً:

- وجّه أي مريض بعدم الحضور.
- حتّى من أهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا على عدم الحضور.
- تأكد من توافر مخزون كافٍ من صابون اليدين والمطهرات.
- انظر في توفير نقاط في أماكن متفرقة يوجد بها مطهرات لليدين.
- شجّع ممارسات تكرار مرات النظافة والتوفير المستمر للصابون والمناشف الورقية في دورات المياه.
- اعمل على زيادة مرات تطهير وتعقيم نقاط التماس المشتركة، وحاول البحث عن وسائل لمنح الأشخاص مساحة فعلية أكثر اتساعاً أثناء تواجدهم في أي مكان حتى لا يحدث اتصالاً عن قرب فيما بينهم، قدر المستطاع.
- شجّع الحضور على التحلي بعادات صحية طيبة، مثل غسل اليدين باستمرار.

إرشادات للمدارس

لا توصي إدارة الصحة في هيوستن حالياً بإغلاق المدارس. لكن إذا اكتشفت أي حالة إصابة بفيروس COVID-19 في أي مدرسة، ستعمل إدارة الصحة مع المدرسة والمنطقة التعليمية من أجل تحديد أفضل التدابير الواجب اتخاذها، بما في ذلك احتمالية إغلاق المدرسة.

ويرجع السبب في عدم توصيتنا حالياً بإغلاق المدارس إلى أن الأطفال لم يظهر أنهم من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس على نحو خطير. وعلاوة على ذلك، عندما تم إغلاق بعض المدارس لفترة وجيزة إبان تفشي جائحة فيروس إنفلونزا H1N1، نما إلى علمنا أن الكثير من الأطفال استمروا في التجمع سوياً وبات التعرض لبعضهم البعض أمراً معتاداً. لذا فإننا سنجتهد قدر المستطاع أن يستمر الأطفال في حضور فصولهم الدراسية وأنشطتهم الاعتيادية في المدارس.

أيضاً سوف تحترم إدارة الصحة في هيوستن القرارات الفردية لبعض المدارس حيال مسألة الإغلاق أو تأجيل الأنشطة، نظراً لأن كل مدرسة تعرف جيداً احتياجات مرئديها على أفضل نحو.

وهناك بعض الأطفال الذين يعانون من ظروف صحية معينة مثل ضعف أجهزة المناعة لديهم، مما يجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروسات. يجب على مقدمي الرعاية للأطفال الذين لديهم ظروف صحية معينة أن يستشيروا مقدمي الرعاية الصحية حول ما إذا كان من الأفضل أن يبقى هؤلاء الأطفال في المنزل.

بالنسبة للمرضى

يُرَجَى المكوث في المنزل عند الشعور بالمرض أو الاعتلال. لا تخرج إلى الأماكن العامة عندما تكون مريضاً أو تشعر بأي اعتلال. تجنب التواجد في المرافق الطبية بوجه عام إلا عند الضرورة. إذا كنت مريضاً بأي شكل من الأشكال، اتصل بعيادة طبيبك أولاً قبل الذهاب إليها.

بالنسبة لعامة الجمهور

- حتى ولو لم تكن مريضاً أو تشعر باعتلال، تجنب زيارة المستشفيات أو مرافق الرعاية طويلة الأجل أو دور التمريض، قدر المستطاع. إذا احتجت لزيارة هذه المرافق لأمر ضروري، يُرجى الحد من المدة الزمنية التي ستمضيها هناك، واحرض على الابتعاد عن المرضى بمسافة لا تقل عن 6 أقدام.
- لا تتوجه إلى غرفة الطوارئ إلا عند حدوث حالة طارئة طبيياً. فغرف الطوارئ تحتاج إلى القدرة الكاملة على تقديم الخدمة إلى أصحاب الحالات الحرجة أكثر من غيرهم.

- إذا وُجدت لديك أعراض مثل الكحة أو الحمى أو مشاكل أخرى في الجهاز التنفسي، يُرجى الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية على الفور. يتعين عليك الاتصال مسبقاً قبل التوجه للعيادة أو المركز الطبي.
- اغسل يديك جيداً على فترات متقاربة بالماء والصابون، لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم مطهر اليدين عندما لا تتاح لك إمكانية غسل يديك.
- تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك بيديك حال عدم غسلهما.
- احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أثناء الكحة أو العطاس، وتخلص من المنديل على الفور. إذا لم تتوفر لك مناديل ورقية، استخدم مرفق كمك لتغطية أنفك وفمك أثناء الكحة أو العطاس. لا تستخدم يديك لتغطية أنفك وفمك أثناء الكحة أو العطاس.
- تجنّب الاتصال عن قرب بالمرضى، لا سيما إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا.
- احصل على الكثير من الراحة، واشرب الكثير من السوائل، وتناول أطعمة صحية، وتجنب الإجهاد حتى تبقي على جهازك المناعي قوياً.
- ابقَ على اطلاع بكافة المستجدات، فالمعلومات تتغير بشكل متكرر. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني HoustonEmergency.org بشكل دوري للحصول على أهم التحديثات.

Updated: March 11, 2020

