

كيفية تقديم الرعاية لشخص في منزلك يخضع للعزل الذاتي

التعامل مع كوفيد-19 أمر مجهد.
معاً، يمكننا التكيف والحد من انتشار العدوى في المنازل.

إن كنت تقدم الرعاية لشخص يعاني من كوفيد-19 أو من أعراضه أو تعرض لكوفيد-19، قد تكون معرضاً لخطر الإصابة بالعدوى. للحد من انتشار العدوى في المنزل، اختر مقدماً واحداً للرعاية، إن أمكن ذلك.

اتصل بهيئة الصحة العامة في منطقة بيل على الرقم 905-799-7700 لمعرفة كيفية مراقبة صحتك وما عليك فعله إن شعرت بالمرض. تأكد من إخبار مقدمي الرعاية الصحية بأنك قد تكون على اتصال وثيق بشخص مصاب بكوفيد-19.



اغسل يديك مراراً

- اغسل يديك بالصابون والماء قبل وبعد كل ملامسة مع الشخص الذي تعتني به.
- استخدم معقم لليدين ذي أساس كحولي إن لم يتوفر الصابون والماء. يمكن استخدام منديل مبلل أولاً.
- جفف يديك بمناديل ورقية تستخدم لمرة واحدة. يمكن أيضاً استخدام منشفة يمكن إعادة استخدامها، بحيث لا يستخدمها أحد غيرك. استبدل المنشفة عندما تصبح مبللة.



ارتد كمامة وقفازات ووسائل حماية للعينين

- ارتد كمامة مضبوطة القياس وقفازات ووسائل حماية للعينين (نظارات للوقاية أو واقي للوجه) إن تلامست مع لعاب الشخص أو سوائل الجسم الأخرى (مثل الدم والعرق واللعاب والقيء والبول والبراز).



تخلص من القفازات والكمامة بعد كل استخدام

- اخلع القفازات والكمامة ووسائل حماية العينين بعد تقديمك للرعاية مباشرة وتخلص منها في سلة نفايات ملبسة بكيس بلاستيكي.
- اخلع القفازات أولاً واغسل يديك بالصابون والماء قبل أن تخلع وسائل حماية العينين ومن ثم الكمامة.
- اغسل يديك مرة أخرى بالصابون والماء قبل أن تلمس وجهك أو تفعل أي شيء آخر.
- إن لم تكن وسائل حماية العينين مخصصة للاستخدام لمرة واحدة، اغسلها بالصابون والماء ثم عقمها بمعقم معتمد للأسطح الصلبة ذي رقم تعريف دوائي.



قلّص عدد الزوار في منزلك

- لا تستقبل زواراً إلا للضرورة (كمقدمي الرعاية).
- اترك مسافة مترين على الأقل وارزد كمّامة مضبوطة القياس إن كنت مضطراً لاستقبال زوار.
- ابق المسنين والأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض (مثل أصحاب الجهاز المناعي الضعيف والمشكلات الصحية كأمراض القلب والداء السكري والسرطان) بعيداً عن الشخص الخاضع للعزل الذاتي ومن يقدم له الرعاية.



تجنب مشاركة الأدوات المنزلية

- لا تشارك الصحون أو كاسات الشرب أو الأكواب أو أواني الأكل أو المناشف أو أطقم الفراش أو الأدوات الأخرى مع الشخص الخاضع للعزل الذاتي، إن أمكن ذلك.
- اغسل هذه العناصر بالصابون أو مواد التنظيف بماء دافئ. لا حاجة لاستخدام صابون خاص. يمكن استخدام الجلايات والغسالات.
- لا تشارك السجائر.
- تجنب استخدام الحمام نفسه، إن أمكن ذلك. بدلاً عن ذلك، أغلق غطاء المرحاض قبل شطفه.



نظّف

- نظّف منزلك باستخدام مواد تنظيف منزلية ذات رقم تعريف دوائي.
- نظّف العناصر التي يتم لمسها باستمرار مثل المرحاض ومقابض صناديق الأحواض ومقابض الأبواب والطاولات بجانب السرير بشكل يومي.



اغسل الملابس جيداً

- ارتد قفازات وكمامة مضبوطة القياس عند التعامل مع ملابس الغسيل. لا حاجة لغسل الملابس بشكل منفصل.
- اغسل يديك بالصابون والماء مباشرة بعد خلع القفازات.
- اغسل الملابس بصابون الغسيل العادي والماء الساخن (60-90 درجة مئوية) وجففها جيداً.



كن حذراً عند لمس النفايات

- يمكن رمي جميع النفايات في سلال القمامة العادية.
- احذر من لمس المناديل المستعملة بيدك عند إفراغ سلال النفايات. تلبس سلال النفايات بكيس بلاستيكي يجعل من التخلص من النفايات أكثر أماناً.
- اغسل يديك بالصابون والماء بعد إفراغ سلة النفايات.

هذا المستند مقتبس بإذن من هيئة الصحة العامة في أونتاريو. لا تتحمل هيئة الصحة العامة في أونتاريو أي مسؤولية عن محتوى أي منشور ناتج عن ترجمة/تغيير/اقتباس طرف خارجي لمستندات هيئة الصحة في أونتاريو.