

كقائد في مجتمعك خلال جائحة فيروس كورونا (COVID-19)

في الأسفل بعض الأفكار التي من الممكن أن تساعدك كقائد في مجتمعك. أستمروا في نشر المعلومات الصحيحة والواقعية لحماية المجتمع وسلامته ورفاهيته. مجتمعك يعتمد ويعول عليك لذلك من فضلك أتبع الإرشادات وطبقها من خلال نشاطك المجتمعي.

- **خذ حذرك من هذه الأعراض:** المي (ارتفاع درجة حرارة الجسم)، السعال(الكحة)، ضيق التنفس، صداع الرأس، تعب الجسم والإحساس بالإرهاق، ألم العضلات. **أجلس في المنزل** وأعزل نفسك لمدة أربعة عشر يوماً إذا كانت لديك هذه الأعراض. إذا كنت غير مطمئن اتصل على الأخصائي الصحي ما أمكن.
- **أغسل يديك باستمرار** بالماء والصابون لمدة تتراوح ما بين أربعين الى ستين دقيقة. (أنظر الى الصورة في الأسفل) عند السعال(الكحة) أو العطس ضع مفصل الساعد على أنفك. تجنب لمس الوجه.

- **أبتعد بمقدار مترين** من غير الأشخاص الذين يسكنون معك وتجنب التجمعات. يمكنك تبادل المعلومات مع الآخرين عن بعد وعلى مسافة مترين. **لا تجتمع** مع مجموعة كبيرة وحاول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل الوتس اب وغيرها من الوسائط. **لا تلمس** أي شخص عند تبادل المعلومات.
- ما أمكن، **نظف الأسطح والأشياء** التي تلمس بشكل مستمر بالماء والصابون.
- إذا خرجت للضرورة، **ضع الكمام أو ملابس تغطي الفم والأنف** مع الالتزام بالحفاظ على مسافة مترين تباعد جسدي مع الآخرين.

احتياطات للمجتمع: هنا بعض التوصيات لأعداد المجتمع لفيروس كورونا (COVID-19). حان الوقت لتحرك وأخبر أفراد مجتمعك الاتي:

- **أجلس في الوحدة المنزلية:** وحدتك المنزلية هي عبارة عن الأفراد الذين يسكنون معك محيط منزلك. من المهم لك وللمن يسكن معك عدم الاحتكاك بأي شخص لا يسكن في نفس الوحدة المنزلية حتى لو كان ذلك الشخص قريب للعائلة او صديق للعائلة. يجب ترك مسافة مترين على الأقل من أي شخص لا يسكن معك في الحالات الطارئة عند الاجتماع. ما أمكن عند مقابلة الأشخاص من خارج المحيط السكن في الحالات الطارئة يجب أن يكون من شخص بالغ يسكن المنزل. يجب أن يرتدي من سيقوم بهذه المقابلة ملابس تغطي الفم والأنف وترك مسافة مترين طوال وقت المقابلة وتكرار غسل اليدين. على الأفراد البقاء في منازلهم ما أمكن ولتذكير أن أتباع هذه التعليمات مهم ليس فقط لسلامة الوحدة المنزلية ولكن للمساعدة في الحد من انتشار الفيروس بين أفراد المجتمع.
- **الحفاظ على الأجزاء في مجتمعنا:** فيروس كورونا جداً خطير على كبار السن في المجتمع لذلك من المهم أن نكون أكثر حذراً عندما يكون بيننا مسنين أو حوامل أو أفراد لديهم أمراض مزمنة. فعليه عدم مشاركتك معهم الأكل أو الأطباق أو الأكواب أو أدوات الأكل مثل الملحقة وخلافه. أعمل على ترك مسافة مترين طوال الوقت من هؤلاء أيضاً.
- **تعيين قائد للوحدة المنزلية:** تعيين قائد للوحدة المنزلية بحيث يكون مسؤول من التأكد على أن الجميع يتبع هذه الإرشادات. تبادل صفحة الإرشادات مع أفراد الوحدة المنزلية والتأكيد عليها من قبل قائد الوحدة المنزلية.
- **كن إيجابياً** وساعد أفراد الوحدة المنزلية قدر الإمكان. طبق التدريبات الذهنية. (iACT) تشرك على جهودك للحفاظ على المجتمع. أنت قائد مهم لذلك كن صحي وحيوي وصديق.

