

عندما يصل فيروس كورونا الى مجتمعتك

عندما يصل فيروس كورونا الى مجتمعتك سيكون الأثر جداً صعب. ينتشر فيروس كورونا بشكل سريع وصامت بين أفراد المجتمع. يمكن أن تأخذ علامات الإصابة بفيروس كورونا من يوم الى أربعة عشر يوم في الظهور على الشخص المصاب (سعال(كحة)، ضيق في التنفس، ألم في الرأس(صداع)، الاحساس بالإجهاد في الجسم، ألم في العضلات). خلال هذه الفترة، يكون الشخص المصاب معدي ويمكن أن ينقل العدوى لأشخاص آخرين من لمسح الأسطح مثل الورق، الخشب، المواد البلاستيكية، العملات المعدنية، المعادن وغيرها.

إذا كان هناك شخص مصاب في منزلك:

ينصح بأن يبقى الناس في منازلهم ما أمكن. ترشيح شخص أو شخصين من أفراد العائلة بالقيام بمهام جمع الخشب و جلب الماء والأكل وغيرها من الحاجيات الضرورية. هؤلاء يجب الا يكونون من كبار السن او الحوامل من أفراد الأسرة. هؤلاء يجب عليهم البقاء في البيت وعدم الخروج.

- العطس او السعال(الكحة)، يجب على جميع من في العائلة وضع مرفق اليد لتغطية منطقة الأنف والفم.
- على جميع من في العائلة غسل اليدين بشكل مستمر بعد لمس الأشياء.
- يجب على جميع من في العائلة تجنب لمس العيون او الفم أو الأنف وبشكل عام منطقة الوجه.
- في حالة وجود القفازات ذات الاستخدام لمرة واحدة، يجب على الأصحاء في العائلة استخدامهم عند مساعدة المرضى في داخل العائلة ورمي القفازات حال الانتهاء من استخدامهم في سلة المهملات مع التأكد من غلق كيس سلة المهملات جيداً والتخلص منه في منطقة آمنة. يجب عدم لمس منطقة الوجه نهائياً بهذه القفازات.
- عند ما يكون شخص في المجتمع لديه الشعور بأعراض فيروس كورونا، يجب عزله عن بقية أفراد العائلة في داخل المنزل قدر ما أمكن. يجب على الأصحاء في العائلة عدم مشاركة المرضى في المنزل الفراش، أدوات الطعام، الصحون، الأغطية، أو أي أشياء أخرة قد تعرضهم للعدوة. فيروس كورونا شديد العدوة وسريع الانتقال من شخص مريض الى شخص غير مريض.
- يجب على الشخص المريض داخل العائلة عدم الخروج الا في حالة مقابلة الطبيب.
- في حالة وجودها، يجب على جميع من في العائلة لبس الكمامات او الأقمشة او الحجب التي تغطي منطقة الفم والأنف. عند

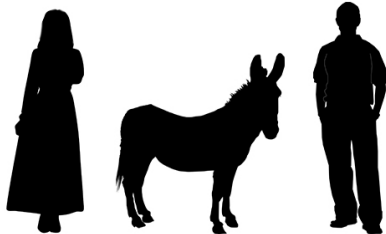
يمكن مغادرة المنزل بعد التأكد من حصول هذه الأشياء:

- لا يوجد لديك حمة خلال الاثنتان وسبعون ساعة الماضية (أي ثلاثة أيام من غير الشعور بارتفاع درجة حرارة الجسم (حمة) وعدم استخدام أدوية لذلك)
- التحسن من الشعور بحالات أخرى مثل السعال (الكحة) او ضيق التنفس.
- على الأقل سبعة أيام مضت من آخر مرة شعرة بأحد الأعراض او بداء شعورك بها.

عندما تكون خارج المنزل في وسط المجتمع

عند خروج أحد أفراد العائلة من المنزل الى وسط المجتمع، يجب أتباع هذه التعليمات المهمة:

- التحية فقط عبر وضع يدك على الصدر في منطقة القلب بدلاً من التقبيل أو الأحضان.
- عند شعورك بأي من أعراض فيروس كورونا اجلس في المنزل. اغسل يديك مباشرة عند عودتك للمنزل قبل أن تلمس أي شخص أو أي شيء في المنزل. إذا جلبت أي شيء من الخارج يمكن مسحه أو غسله قم بذلك فوراً.
- شارك وبشكل يومي المراسيم الخاصة بالمجتمع لإظهار الوحدة مع أفراد المجتمع. حتى لو لم تكن جسدياً متواجدين فيجب أن تكون روحياً متحدين بتبادل مشاعر الوحدة في داخل المجتمع.
- البقاء على مسافة التباعد بمقدار مترين من جميع من حولك من الأشخاص. عند مبرد الماء أو صف الانتظار للحصول على الأكل يجب ترك مسافة بمقدار مترين من حولك لجميع الأشخاص من هم من حولك ايضاً.
- غطي فمك وأنفك بكمام أو قطعة قماش او محرم. مع استخدام هذه العوازل يجب أيضاً الإبقاء على مسافة مترين من حولك لجميع الأشخاص الذين هم حولك.
- عندما تعطس أو تسعل (كحة) يجب أن يكون مرفق اليد يغطي أنفك وفمك.



كيف هي مسافة المترين:

- هي متوسط حجم حمار بالغ تكون ما بين المتر ونصف والمترين.
- أبسط ذراعيك وانت واقف، حدد دائرة في المكان الذي تقف فيه متضمنة ذراعيك. تخيل مسافة المترين هي ثلاثة أضعاف ذراعيك وهيا مبسطة.