

How to Self-Isolate and Support Others in Your Home

تعرف على علامات وأعراض كوفيد-19 وماذا تفعل إذا كنت مريضا

- ابقى في المنزل واتصل بالطبيب الخاص بك إذا تدهورت عندك أعراض (على سبيل المثال الحمى، السعال، ضيق في التنفس)
- حدد الزائرين، مثل العائلة والأصدقاء، جاءوا إلى منزلك

احصل على مدة أسبوعين من:

- الدواء
- أخذ الأدوية المتاحة دون وصفة طبية
- الأكل – إذا كان من الممكن الحصول على الأكل عن طريق خدمة التوصيل
- الضروريات الأخرى

تواصل مع العائلة والأصدقاء عن بعد

- الهاتف (اتصال، رسائل، دردشة تسجيل، إلخ.)
- البريد الإلكتروني

ممارسة الإجراءات الوقائية كل يوم



- ابق في المنزل
- اغسل يديك مرارا
- تنظيف وتطهير الأسطح الكثيرة للمس بالتردد
- معرفة التدابير الإضافية التي يجب أن يتخذها الأشخاص المعرضون لخطر كبير:
 - تواصل مع طبيبك بخصوص الأدوية
 - احصل على الطعام إلى منزلك بمساعدة من العائلة، الأصدقاء، أو خدمة التوصيل
 - استمر في تواصلك مع الجيران، العائلة، الأصدقاء، أو العاملين لصحة المجتمع في حالة احتياجك للمساعدة.

التوتر وكيفية التعامل مع الوضع الحالي



- من الطبيعي أن تشعر بالضغط، الخوف، والارتباك خلال هذه الفترة الزمنية، لذا إليك بعض الأشياء التي ربما تساعدك لتقليل التوتر:
 - التحدث مع أشخاص تثق بهم
 - الحفاظ على نمط حياة صحي من خلال تناول الطعام بشكل جيد، ممارسة الرياضة، و
 - الحصول على قسط الكافي من النوم
 - البحث عن مصادر موثوقة، مثل (مراكز السيطرة على الأمراض)، (الوزارة الصحية بولاية مينيسوتا)، و(منظمة الصحة العالمية) من أجل جمع المعلومات التي تحدد خطورتك حتى تتمكن من اتخاذ الاحتياطات المناسبة.
 - تحديد الوقت الذي تستغرقه على الإعلاميات حول كوفيد – 19
 - التأمل

كيف تدعم الأطفال والآخرين في منزلك

- تحدث إلى أطفالك حول كوفيد - 19 وشاركهم الحقائق حوله بطريقة يفهمونها
- طمئن الجميع في المنزل أنهم في أمان وشاركهم ما تفعل لتقليل التوتر
- أنشئ جدول زمني لأنشطة التعليم والترفيه في منزلك لأطفال
- ضع مثلاً بطريقة أخذ فترات من الراحة، حصول على الكثير من النوم، ممارسة الرياضة، والأكل الجيد.

Sources:

WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

