

نقاط الحديث التي يتناولها قادة المجتمع بشأن COVID-19:

نشكركم على مساعدة إدارة فيلادلفيا للصحة العامة في نشر معلومات مهمة متعلقة بفيروس كورونا المسبب لمرض COVID-19 في مجتمعاتكم. يرجى مشاركة هذه الرسائل على نطاق واسع بطريقتكم الخاصة، في أثناء إجراء محادثات أو مقابلات إعلامية أو عبر وسائل الاتصال المكتوبة أو المسجلة.

تختلف نقاط الحديث في كل رسالة من الرسائل. اعتمدت هذه النقاط بتاريخ 4/9/20 نظرًا إلى الوضع المتغير، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني (www.phila.gov/covid) للاطلاع على المستجدات.

لطرح الأسئلة، أو تقديم طلبات لمساعدتكم على إطلاع مجتمعاتكم بشأن COVID-19، يرجى التواصل مع Mica Root عبر mica.root@phila.gov أو الاتصال على الرقم 267-349-4241.

3

استخدم المصادر الموثوق بها

يتغير هذا الوضع سريعًا. لذا، يتعين علينا جميعًا الاطلاع على آخر المستجدات من مصادر موثوق بها.

2

غسل اليدين

اغسل يديك! تكتسب العادات الصحية الجيدة أهمية خاصة أكثر من أي وقت مضى.

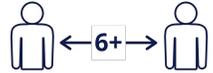
1

الحفاظ على مسافة آمنة

أفضل طريقة للمحافظة على صحتك وصحة الآخرين هي الحفاظ على مسافة آمنة.

نشكر جميع العاملين في الوظائف الأساسية للحفاظ على سلامتهم في العمل، ونرجو اتباع ما يلي:

- غسل اليدين كثيرًا.
- تنظيف الأسطح التي يلمسها الكثير من الأشخاص.
- الحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين الأشخاص الآخرين كلما أمكن.
« قد يعني هذا تباطؤ وتيرة العمل، ولكن يتعين تقبل ذلك في الوقت الراهن.
« يمكن أن تساعد العلامات الإرشادية، وقد تكون ملصقًا، أو مخروطات، أو غيرها من رسائل التذكير الملموسة.
- إذا كان عمك يتطلب التعامل مع أشخاص آخرين، فعليك ارتداء كمامة لحمايتهم — واطلب منهم ارتداء الكمامات لحمايتك. لا تلمس وجهك عندما تخلع الكمامة، واغسل يديك بعدها. اغسل الكمامات القماشية كل يوم.
- إن ارتداء قفازات أمر جيد، ولكن غسل اليدين أكثر أهمية.
- عندما تعود من العمل، اغسل يديك. إذا كان عمك يحتم عليك الاحتكاك بالآخرين، فلا تنس خلع ملابس العمل والاستحمام قبل الاحتكاك بأفراد منزلك.
- إذا كنت تحتاج إلى رعاية طفل، فعليك تجربة الآتي:
« اترك أطفالك في الرعاية ذاتها كل يوم.
« تجنّب طلب أي شيء من المسنين (من تزيد أعمارهم عن 60 عامًا)، أو الأشخاص المصابين بحالات مرضية (مثل أمراض الرئة، أو القلب، أو داء السكري، أو السرطان).
- لا ترسل الطفل المريض إلى الرعاية. أخبر جهة العمل التي تعمل بها أنه يتعين عليك البقاء في المنزل لرعاية الطفل المريض. يتعين على جهات العمل منح إجازات مرضية مدفوعة الأجر.
- إذا لم تتخذ جهة العمل التي تعمل بها الخطوات اللازمة لحماية العاملين، فاتصل بالرقم 311.



PHILLY 311

معلومات أساسية عن نقاط الحديث



الحفاظ على مسافة آمنة



لماذا؟

- ينتشر فيروس كورونا في جميع أرجاء المدينة.
- قد لا تظهر الأعراض على الأشخاص المصابين بفيروس كورونا. ويمكن أن يتعرض أي شخص للإصابة به، وينقله للآخرين، إذا اقتربنا بعضنا من بعض.
- ينتشر الفيروس من الرذاذ المتطاير من الأشخاص المصابين به عندما يعطسون، أو يسعلون، أو حتى يتحدثون. يمكن أن يتطاير الرذاذ إلى مسافة ستة أقدام، بالإضافة إلى التصاقه على الأبواب والأسطح التي يتم لمسها كثيرًا.

كيف يكون الحفاظ على المسافة الآمنة ("التباعد الاجتماعي" أو، "التباعد الجسدي"):

- تقليل الاتصال المباشر بالأشخاص الآخرين، بما في ذلك أفراد الأسرة الذين لا تعيش معهم.
- البقاء في المنزل قدر الإمكان. عدم الخروج إلا لأسباب ضرورية، إذا كان يتعين عليك الذهاب إلى العمل أو شراء مستلزمات البقالة أو طلب الرعاية الطبية أو أداء بعض التمارين.
- عندما تكون مضطراً إلى الخروج، عليك ارتداء الكمامة والحفاظ على مسافة ستة أقدام بحد أقصى بينك وبين الآخرين. واطعم اليدين كثيراً.
- ازدادت أهمية التواصل مع أحبائنا أكثر من ذي قبل، لكن عبر الهاتف أو الإنترنت، وليس وجهًا لوجه.
- ليس بإمكان الجميع الحفاظ على مسافة آمنة بينهم وبين الآخرين. فالمجتمعات التي تعاني من الاستغلال الاقتصادي والعنصرية الممنهجة هي الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا والمعاناة من شدة المرض. ويصارع الكثيرون بالفعل أوبئة أخرى، مثل العنف والإدمان والأمراض المزمنة. يتعين علينا على المدى الطويل تغيير أوجه الظلم في مجتمعنا التي ترسم الوقائع التي نعيشها. في الوقت الراهن، يتعين علينا جميعاً بذل قصارى جهدنا لتقليل الاحتكاك المباشر مع الأشخاص من خارج أفراد الأسرة.



غسل اليدين



- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً.
- اغسل يديك كثيراً بالصابون والماء الدافئ، لمدة 20 ثانيةً بحد أقصى.
- استخدم معقم اليدين إذا كان الصابون والماء غير متوفرين.
- لا تلمس وجهك بيديك إذا كانت غير مغسولتين. استخدم المنديل أو الكوع للتغطية عند السعال أو العطس.
- لا تلمس الأسطح التي قد يلمسها أشخاص آخرون إذا سعلت أو عطست في يدك.
- خذ قسطاً وثيراً من النوم، وتناول الأطعمة الصحية، وحافظ على تحريك جسمك (إنه من الجيد الخروج للسير، أو التجول أو الجري، أو ركوب دراجة، بمفردك أو بصحبة آخرين من أفراد الأسرة، ولكن مع الحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات، والذهاب مباشرة إلى المنزل بعد ذلك).
- تواصل مع الأصدقاء، والأسرة، والجيران.
- تمتع بالحياة، حتى في ظل هذه الأوقات العصيبة. وضحك، وغنّ، وارقص. تأمل بإعجاب الشجر، والسماء، والحيوان، والطفل.
- اعتن بالاحتياجات الصحية الأخرى. لا تزال تتوفر الرعاية الصحية للرئو، وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) / مرض الإيدز (AIDS)، وداء السكري، والإدمان، والحالات المرضية الأخرى. وتخدم المراكز الصحية بالمدينة متحدثي جميع اللغات ومختلف الجنسيات، كما أنك لا تحتاج إلى تأمين. يجنب الاتصال المسبق قضاء وقت إضافي في غرفة الانتظار حيث يوجد أشخاص آخرون قد يكونون مرضى.



استخدم المصادر الموثوق بها



ينتشر الكثير من المعلومات غير الصحيحة بشأن COVID-19 على وسائل التواصل الاجتماعي، ومن خلال الشائعات، وحتى في الأخبار. وحين يتناوبنا شعور الفلق، قد يكون من الصعب تمييز الحقيقة من الخيال.

للحصول على أحدث المعلومات وأكثرها دقة:

- اشترك في خدمة تنبيهات المدينة على هاتفك (باللغتين الإنجليزية والإسبانية): أرسل رسالة نصية تتضمن كلمة COVIDPHL إلى 888-777.
- يتوفر في الموقع الإلكتروني www.phila.gov/covid إرشادات ومعلومات حالية بشأن الدعم (بالإنجليزية، والإسبانية، والصينية، والفيتنامية، والفرنسية، والمزيد من اللغات). يُعد الموقع الإلكتروني www.cdc.gov/coronavirus مصدرًا محليًا جيدًا.
- تجيب خدمة 311 عن الأسئلة العامة والمخاوف بشأن فيروس كورونا المسبب لمرض COVID (بأكثر من 100 لغة)؛ وتجيب الممرضات عن الأسئلة الطبية على مدار اليوم وطوال أيام الأسبوع على الرقم 800-722-7112.
- يمكنك مشاهدة البيان الصحفي من الإثنين حتى الجمعة الذي يُذاع الساعة 1 ظهراً (باللغتين الإنجليزية والإسبانية) عبر حساب Facebook أو Twitter التابعين لإدارة فيلادلفيا للصحة العامة، أو على القناة 64 (Comcast) أو 40 (Verizon).