WHO-EM/HSG/349/A

كوفيد-19

مرض فيروس كورونا 2019

10 طرق لمساعدة المسنين و/أو من لديهم حالات مَرَضية كامنة، ويعيشون وحدهم

اطمئن عليهم بين الحين والآخر، ويفضل بالهاتف تجنباً لخطر انتقال العدوى.

إذا زرتَهم حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد، وتجنب الملامسة الجسدية (كالمصافحة والعناق).

اشترِ لهم موادَ البقالة والمستلزمات والأدوية.

تأكد من أن لديهم مخزونَ شهر على الأقل من أدويتهم التي يداومون عليها إذا لزم بقاؤهم في المنزل.

ساعدهم على التواصل مع الأطباء والجيران والأصدقاء وأفراد الأسرة إذا لزم الأمر.

ذكِّرهم بتكرار غسل أيديهم، والحفاظ على نظافة الأغراض والأشياء والأسطح، **وتجنب الملامسة الجسدية مع المرضى.**

ضع خطة إذا مرضوا، **ورتّب لوسائل الانتقال من أجل حصولهم على الرعاية الصحية.**

شجّعهم على الحفاظ على نمط حياة صحي، وتناول أطعمة مُغذِّية، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وعدم التدخين، والحفاظ على نشاطهم البدني، وعدم تعاطي الكحول.

كن لطيفًا، وتعاطف معهم. تحدث معهم، واستمع إليهم وساعدهم في التغلب على التوتر والضغوط. عندما تنتهي الجائحة، سنتعانق مرةً أخرى!

إذا كان من تحب نزيلاً في دار للمسنين، **فتجنب زيارته. استخدم الهاتف أو المحادثة المرئية أو البريد الإلكتروني للتواصل معهم.**

اعرف. استعد. تصرَّف.

www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط