WHO-EM/HSG/350/A

كوفيد-19

مرض فيروس كورونا 2019

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

راقب حالتهم الصحية لرصد أعراض كوفيد-19، مثل الحمَّى والسُّعال وصعوبة التنفس.

إذا ظهرت أعراض على أي شخص في المنزل، تجنب الملامسة الجسدية، واتخذ تدابير وقائية مشدَّدة.

إذا ظهرت عليهم أعراض كوفيد-19، فاتصل بمقدِّم الرعاية الصحية فوراً.

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.

نظِّف وعقِّم الأسطح بانتظام، وحافظ على تهوية المنزل جيداً.

تجنب مشاركة الأشياء والأغراض مثل النظارات وأدوات المائدة والمناشف.

تأكد من أن لديهم مخزونَ شهر على الأقل من أدويتهم التي يداومون عليها إذا لزم بقاؤهم في المنزل. وشجِّعهم على اتباع النصائح الطبية بشأن العلاج.

اتبع إجراءات التباعد البدني في منطقتك، **وتجنَّب الأماكن المشتركة والتجمعات الحاشدة.**

إذا ذهبتَ إلى الطبيب، ارتدِ كمامة، إذا كانت متوفرة، **وتجنَّب المواصلات العامة إن أمكن.**

كن لطيفاً، وتعاطف معهم. تحدث معهم، واستمع إليهم وساعدهم في التغلب على التوتر والضغوط.

اعرف. استعد. تصرَّف.

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

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط