

الوقاية من فيروس كورونا المستجد COVID-19: نصائح للأسر كبيرة الحجم أو الأسر الممتدة التي تعيش في نفس المكان

إذا كان لديك عدد قليل من الغرف لمجموعة من الأفراد، فهناك طرق لحماية نفسك والأفراد الذين يعيشون في منزلك. وهذه النصائح هي إضافة لنصيحة الوقاية الأساسية وتوجيهات العزل وما ينبغي عليك القيام به إذا مرض أحد الأفراد. للقراءة ساعد في الحد من انتشار المرض، كيفية القيام بالعزل الذاتي لمواجهة فيروس كورونا COVID-19 والمزيد على الموقع [healthvermont.gov/covid19-translations](https://healthvermont.gov/covid19-translations)



#### حماية الأسرة

الأفراد الذين يبلغ عمرهم 65 سنة أو أكثر معرضون لخطر شديد للإصابة بمرض أكثر حدة إذا انتقلت إليهم عدوى فيروس كورونا COVID-19. أما الأفراد الذين لديهم مشاكل صحية بغض النظر عن عمرهم فهم أيضا معرضون لخطر شديد. أبق في البيت قدر المستطاع

- أبق في البيت قدر المستطاع
- اتبع نصيحة الوقاية للقراءة ساعد في الحد من انتشار المرض.
- لا تستقبل ضيوفا في منزلك إلا إذا كانت هناك حاجة ملحة لوجودهم هناك.
- كن متباعدة عن الأفراد المقيمين في منزلك المعرضين لمخاطر عالية.
- يجب على الأفراد المعرضين لخطر شديد تجنب القيام برعاية الأطفال.

إذا كنت في حاجة إلى الخروج من المنزل:

- حافظ على مسافة 6 أقدام (2 متر) من الآخرين الذين لا يعيشون في منزلك.
- تجنب الزحام والتجمعات الاجتماعية.
- ارتدِ كمامة من القماش. للقراءة

استخدام الكمامات المصنوعة من القماش من أجل المساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

- تجنب المواصلات العامة أو ركوب سيارة مع آخرين من منزل مختلف.
- لا تلمس أسطح يتم لمسها بكثرة في مناطق عامة، مثل أزرار أو درابزين المصعد.
- إذا دعت الضرورة إلى لمس أسطح في مناطق عامة، فتجنب لمس عينيك وأنفك أو فمك، واغسل يديك أو استخدم مطهر بعد ذلك مباشرة.
- اغسل يديك بمجرد وصولك إلى المنزل .

**عندما يكون أحد أفراد الأسرة مصابا بفيروس كورونا COVID-19**

إن معظم المصابين بفيروس كورونا COVID-19 تكون لديهم أعراض مرضية خفيفة، ويتوجب عليهم المكوث في المنزل، بعيدا عن الآخرين، للتعافي. اتصل بمقدم الرعاية الصحية لك إذا ما كانت لديك أية مخاوف. للقراءة ما تفعله لو تم تشخيص إصابتك بفيروس كورونا COVID-19

منع انتشار الفيروس للآخرين في المنزل:

- حافظ على مسافة 6 أقدام (2 متر) بين الشخص المريض والأفراد الآخرين بالمنزل، خاصة أولئك المعرضين لخطر شديد.
- شخص واحد فقط يكون عليه العناية بالمريض.
  - يجب ألا يكون مقدم خدمة الرعاية أحد المعرضين لخطر شديد (65 سنة أو أكثر أو أي شخص لديه مشاكل صحية).
  - يجب أن يقلل مقدم خدمة الرعاية من مخالطة الآخرين المقيمين بالمنزل.
  - يجب ألا يعتني مقدم خدمة الرعاية بأفراد آخرين مقيمين بالمنزل.
- يجب أن يرتدي الشخص المصاب كمامة من القماش في أي وقت يكون فيه مع آخرين، إلا إذا كانت لديه مشكلة في التنفس أو لا يمكنه نزع الكمامة بنفسه.
- لا تشارك الشخص المصاب في الأغراض الشخصية، مثل الهواتف أو الأطباق أو مفروشات الأسرة أو الألعاب.
- يتم تخصيص غرفة منفصلة وحمام منفصل للشخص المصاب كلما أمكن ذلك.

إذا تحتم عليك مشاركة الشخص المصاب في نفس الغرفة:

- تأكد من أن الغرفة جيدة التهوية. يتم فتح نافذة أو تشغيل مروحة.
- خصص حيز منفصل للشخص المصاب يكون أبعد ما يمكن عن الأشخاص الآخرين في الغرفة.
- ضع ستارة أو فاصل آخر مادي بين حيز الشخص المصاب وباقي مساحة الغرفة.
- ضع الأسرة أبعد ما يمكن عن بعضها البعض، بمسافة لا تقل عن 6 أقدام (2 متر).
- نم بوضع راسك في اتجاه قدم الشخص الآخر : عند الاستلقاء، يواجه رأس الشخص نفس اتجاه أقدام الشخص الآخر.

إذا تحتم عليك مشاركة الشخص المصاب نفس الحمام:

- اطلب من الشخص المصاب تنظيف وتعقيم الأسطح ومقابض الأبواب عند مغادرة الحمام. وإذا لم يكن في حالة تسمح له بالتنظيف، فإنه ينبغي على مقدم خدمة الرعاية تعقيم المناطق المستخدمة بصورة عامة.
- ينبغي على الأشخاص الآخرين بالمنزل الانتظار لأطول فترة ممكنة قبل استخدام الحمام بعد استخدامه من قبل شخص مصاب. وينبغي عليهم أيضا تنظيف المناطق الأكثر لمسا قبل استخدامها.

#### أوقات الوجبات

- ينبغي على الأشخاص غير المصابين فقط إعداد الطعام وتجهيز المكان وتقديم الطعام، بعد غسل أيديهم.
- يتم إعداد طبق للشخص المصاب ليأكل في غرفة أخرى. وإذا لم يكن ذلك ممكنا، فإنه ينبغي عليه الحفاظ على مسافة 6 أقدام (2 متر) بينه وبين باقي أفراد الأسرة.
- ينبغي أن يكون مقدم خدمة الرعاية للشخص المصاب هو الشخص الوحيد الذي يقدم له الوجبات ويقوم بإفراغ وغسل الصحون.
- لا يجب أن يشارك الشخص المصاب الأطباق مع أي شخص آخر. كما ينبغي على مقدم خدمة الرعاية أن يرتدي قفازات للمس تلك الأطباق والكؤوس والأواني، إن أمكن.
- اغسل يديك بعد لمس الأطباق والكؤوس والأواني.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

[www.healthvermont.gov/covid19-translations](http://www.healthvermont.gov/covid19-translations)

## Preventing COVID-19: Tips for Large Households or Extended Families Living in the Same Space

If you have few rooms for a group of people, there are ways to protect yourself and the people living in your household. These tips are in addition to basic prevention advice, guidance for isolation, and what to do if someone is sick. Read [Help Keep Illness from Spreading](#), [How to self-isolate for COVID-19](#) and more at [healthvermont.gov/covid19-translations](http://healthvermont.gov/covid19-translations).



### Protect the household

**Act as if you are as much at risk as the most vulnerable person in your home.** People who are 65 years or older are at high risk of getting a more severe illness if infected with COVID-19. People who are any age and have health problems are also at higher risk.

- Stay home as much as possible.
- Follow prevention advice. Read [Help Keep Illness from Spreading](#).
- Do not have visitors come to your home unless they need to be there.
- Stay physically distant from members of your home who are at high risk.
- People at high risk should avoid taking care of children.

### If you need to go outside of the house:

- Stay 6 feet (2 meters) from people who do not live in your house.
- Avoid crowds and social gatherings.
- Wear a cloth mask. Read [Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19](#).
- Avoid public transportation or riding in a car with people from a different household.
- Don't touch frequently touched surfaces in public areas, like elevator buttons or handrails.
- If you need to touch surfaces in public areas, avoid touching your eyes, nose, and mouth, and wash your hands or use hand sanitizer right after.
- Wash your hands as soon as you get home.

### When a household member is sick with COVID-19

Most people sick from COVID-19 will have only a mild illness and should stay at home, apart from others, to recover. Call your health care provider if you have any concerns. Read [What to do if you are diagnosed with COVID-19](#).

### Prevent the spread of the virus to other people in the house:

- Keep a distance of 6 feet (2 meters) between the person who is sick and other people of the household, especially those people at higher risk.
- Only one person should take care of the person who is sick.

- The caregiver should not be someone who is high risk (65 years or older or anyone with a health problem).
- The caregiver should limit contact with other people in the household.
- The caregiver should not take care of other members of the household.
- The person who is sick should wear a cloth face covering any time they are around people, unless they have trouble breathing or cannot remove the face covering on their own.
- Don't share personal items with the sick person, like phones, dishes, bedding or toys.
- Provide a separate room and bathroom for a person who is sick if possible.

### **If you must share a room with someone who is sick:**

- Make sure the room has good air flow. Open a window or run a fan.
- Make a separate space for the person who is sick that is as far from the other people in the room as possible.
- Put a curtain or other physical divider between the sick person's space and the rest of the room.
- Place the beds as far apart as possible, at least 6 feet (2 meters).
- Sleep head to toe: when laying down, one person's head is facing the same direction as the other person's feet.

### **If you must share a bathroom with someone who is sick:**

- Ask the sick person to clean and disinfect surfaces, doorknobs, and handles as they leave the bathroom. If they are not well enough to clean up, the caregiver should disinfect the commonly used areas.
- Other people in the home should wait as long as possible before using the bathroom after a sick person used it. They should also clean high touch areas before they use them.

### **Mealtimes**

- Only people who are not sick should prepare food, set place settings, and serve food, after they wash their hands.
- Make a plate for the sick person to eat in another room. If this is not possible, they should stay 6 feet (2 meters) apart from the rest of the household members.
- The caregiver of the sick person should be the only person who serves them their meals and clears and washes their dishes.
- The person who is sick should not share dishes with anyone else. The caregiver should wear gloves to handle those dishes, glasses, and utensils, if possible.
- Wash your hands after handling dishes, glasses and utensils.

**For more information, visit [www.healthvermont.gov/covid19-translations](http://www.healthvermont.gov/covid19-translations)**