

الأوبئة وتفشي الأمراض

الجائحة هي تفشٍ لمرض ينتشر على نطاق واسع، وقد يؤدي إلى إغلاق المدارس وأماكن العمل والمتاجر لأسابيع. تساعد هذه الصفحة عائلتك على التخزين بشكل معقول، وتقليل احتمال العدوى، والتأقلم حتى تعود الحياة إلى طبيعتها.

قائمة التحقق

- ☐ مياه معبأة
- ☐ طعام غير قابل للتلف
- ☐ الأدوية الموصوفة
- ☐ مستلزمات التنظيف والتطهير
- ☐ صابون ومعقم كحولي لليدين
- ☐ كامامات
- ☐ ميزان حرارة
- ☐ مناديل ورقية
- ☐ نسخ من المستندات المهمة

قبل

- تعرف على طرق انتشار المرض، بما في ذلك انتقاله من أشخاص لا تظهر عليهم أعراض.
- كون مخزوناً من المستلزمات يكفي عدة أسابيع بشكل تدريجي، حتى تبقى الرفوف ممتلئة للآخرين.
- جهز وسائل للتعليم المنزلي والعمل عن بعد والتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت تحسباً لأي إغلاق.
- ضع خطة عائلية تشمل رعاية الأطفال وكبار السن من الأقارب وأي شخص يمرض.
- تحقق مما يغطيه تأمينك الصحي، بما في ذلك الاستشارات الطبية عن بعد.
- احتفظ بنسخ رقمية محمية بكلمة مرور من المستندات المهمة، وكن متنبهاً لعمليات الاحتيال.

أثناء

- اتبع إرشادات السلطات الصحية المحلية، وتابع باستمرار آخر المستجدات حول اللقاحات والفحوصات.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون، أو استخدم معقماً كحولياً لليدين.
- حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص من خارج أسرتك، وتجنب الأماكن المغلقة المزدحمة.
- ارتد كامامة محكمة في الأماكن المغلقة أو عندما لا تستطيع الحفاظ على المسافة.
- عند السعال أو العطس، غط فمك بمرفقك المثنى أو بمنديل، وارم المنديل في سلة المهملات، ثم نظف يديك.
- افتح النوافذ لإدخال الهواء النقي إلى الداخل.
- ابق في المنزل عند المرض إلا للحصول على رعاية طبية، ونظف الأسطح كثيرة اللمس.
- لا تشارك إلا المعلومات الدقيقة، وابق على تواصل مع الآخرين للتعامل مع التوتر.

بعد

- حافظ على العادات الجيدة: غسل اليدين، وتغطية السعال، والبقاء في المنزل عند المرض.
- عد إلى أنشطتك المعتادة تدريجياً، مع اتباع الإرشادات الصحية الرسمية.
- راجع خطة الطوارئ العائلية وحدثها.
- تحدث مع مجتمعك عن الدروس المستفادة وكيفية الاستعداد بشكل أفضل في المرة القادمة.

في الإمارات

في الإمارات، اعتمد فقط على القنوات الرسمية للسلطات الصحية والجهات الحكومية لمعرفة المستجدات، وتجنب الشراء بدافع الذعر.

ملاحظات

Sources: Ready.gov (FEMA), Pandemic (<https://www.ready.gov/pandemic>); World Health Organization, Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted? (<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted>); Emirates Health Services (UAE), Pandemic readiness and response (<https://www.ehs.gov.ae/en/100-preview-c-001/pandemic-readiness-and-response>)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.