



بيان مؤسسة بيلاريس (PILARES) لاستقلالية الشخصية في الوقاية من فايروس كورونا (COVID-19) في الفئات الضعيفة والمسننة.

لماذا يؤثر الفيروس على كبار السن أكثر من الفئات العمرية الأخرى؟

ويرجع ذلك بشكل كبير إلى أنهم يعانون من مشاكل صحية أساسية في كثير من الأحيان ، مثل التهابات الجهاز التنفسي المزمنة، ومشاكل القلب والأوعية الدموية ، والسكري ، والربو ، وما إلى ذلك.

لهذا السبب ، يوصى بأن يتوخى كبار السن ، خاصةً أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية مسبقًا ، عناية فائقة للوقاية من الإصابة بالمرض.

ومع ذلك ، يجب أن نتجنب هذه الأزمة الصحية حتى لا يتصاعد مشاكل التمييز والقوالب النمطية التي يواجهها المسنين. كونك أكبر سنًا ليس مرادفًا لهذا المرض.

كيف تحدث العدوى؟

تحدث العدوى من خلال الاتصال الوثيق بإفرازات الجهاز التنفسي الناتجة عن سعال أو عطس المريض. القطرات التنفسية (الإفرازات) المنبعثة عند العطس ، السعال ، الحديث ، تنتقل عبر الهواء على مسافة تتراوح من متر إلى مترين تقريبًا ، وليس أكثر.

يمكننا أيضًا ان نصاب بالمرض عن طريق لمس الأشياء أو الأسطح التي قد تكون مصابة ثم لمس وجهنا أو عيوننا.

ما هي الأعراض الأكثر شيوعًا للتنبيه حول COVID-19؟

- الحمى
- السعال
- ضيق في التنفس

قد تكون هناك أيضًا مشاكل في الجهاز الهضمي ، مثل الإسهال وآلام البطن. إذا كان لديك هذه الأعراض ، يجب عليك الاتصال برقم 112 للحصول على إرشادات.

التوصيات والتدابير الوقائية:

- ابق في المنزل وتجنب الاتصال بالخارج. إذا كان عليك الذهاب للتسوق ، احتفظ دائمًا بمسافة آمنة من متر إلى مترين من الأشخاص الآخرين.
- لا تصافح أو تقبيل أو تعانق.
- تجنب البقاء في رعاية الأحفاد ، لأن الأطفال هم الأكثر انتشارًا للمرض.
- استخدام أنسجة تستخدم لمرة واحدة.
- عند العطس أو السعال ، لا تفعل ذلك على اليدين أو في الهواء. افعل ذلك على المنديل أو غطي الفم والأنف بداخل الذراع (انظر الشكل في نهاية هذا المستند).
- غسل اليدين المتكرر هو المقياس الأساسي للوقاية من العدوى ومكافحتها. افعل ذلك كلما ذهبت إلى الحمام ، قبل وبعد الوجبات ، وبعد تنظيف المنزل ، وبعد العودة من الشارع ، وما إلى ذلك (تظهر بعض الأشكال ذات التقنية الصحيحة لنظافة اليد في نهاية هذا المستند، وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (oms)).
- يجب أن تبقى الأظافر قصيرة و مقلمة ، وتجنب استخدام الخواتم والأساور وساعات المعصم وبعض المجوهرات الأخرى .
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- حافظ على اتصال متكرر بالعائلة أو الأصدقاء أو الحي أو المهنيين عن طريق الهاتف أو Skype أو whatsapp ، خاصة عند العيش بمفردك. إذا كان لديك خدمة Telecare فاستخدمها إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى الدردشة.
- إن تعزيز الشبكات الاجتماعية لكبار السن مهم للغاية في هذه الحالة. تعد الشبكة الاجتماعية (الأسرة والأصدقاء والجيران) مفيدة جدًا للإبلاغ عن التدابير التي يجب اتخاذها وحالات الغموض و إظهار المودة و تقديم فرص ترفيهية من المنزل ... تقترح وسائل الإعلام (الراديو والتلفزيون) عدة طرق للاستمتاع بوقت الفراغ من المنزل.
- يمكن أن يقدم حي كل منزل الكثير لكبار السن ، خاصة أولئك الذين يعيشون بمفردهم: الاهتمام بهم ، وإظهار المودة، وعرض الشراء لهم (سوبر ماركت ، صيدلية ، إلخ).
- رفض المعلومات الزائفة والقلق الزائد.

نحن نطالب بالمسؤولية المدنية:

يمكننا جميعًا المساهمة في إيقاف العدوى وأفضل طريقة للقيام بذلك هي البقاء في المنزل. كبار السن، إنهم قد أثبتوا دائمًا التزامهم الاجتماعي وتضامنهم ، و الآن إنهم يتظاهرون مرة أخرى أنهم هم أول من يعرف كيف يلتزمون بالمسؤولية.

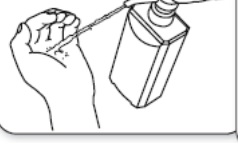
كيفية السعال أو العطس :



كيفية تدليك اليدين بالكحول

كيفية غسل اليدين بالماء والصابون

1a



1b



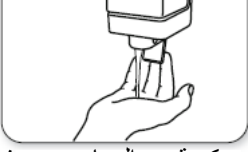
املا قبضة يدك من المطهر مغطيا كافة السطح

0



بلل يدك بالماء

1



ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد

2



باطن اليد بباطن اليد الأخرى

3



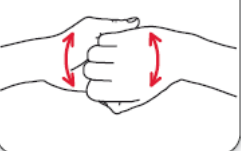
باطن اليد اليمنى على ظاهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس

4



باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع

5



ظاهر الأصابع بباطن اليد الأخرى و الأصابع مضمومة

6



الدلك الدائري للإبهام الأيسر ثم الأيمن

7



الدلك الدائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس

8



شطف اليدين بماء جاري

9



تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام

10



أغلق المياه باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



20-30 ثانية



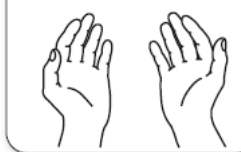
40 - 60 ثانية

8



يدك آمنة عند جفافها

11



يدك آمنة الآن