

**+C IFRC**



إرشادات مؤقتة لموظفي ومتطوعي الصليب  
الأحمر والهلال الأحمر الذين يعملون مع كبار  
السنّ خلال الاستجابة لمرض فيروس كورونا  
(كوفيد-19)

الصورة: © الصليب الأحمر المقطوني

## المقدمة

يتمثل الغرض من هذه الوثيقة في تقديم معلومات لموظفي ومتطوعي الصليب الأحمر والهلال الأحمر حول كيفية التعامل مع كبار السن وإعطائهم المعلومات اللازمة ودعمهم في مواجهة التحديات الجديدة المرتبطة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). وتجدر الإشارة إلى أن هذه الوثيقة ستخضع للتحديث المستمر مع تطوّر الوضع.

## ماذا يمكنك أن تجد في هذه الوثيقة؟

أ- **توجيهات** حول كيفية التعامل مع كبار السن والتواصل معهم، بما في ذلك كيفية استخدام الرسائل الرئيسية الواردة في القسم "ب" أدناه.

ب- **الرسائل الرئيسية** الموجهة إلى كبار السن. يجب تكييف هذه الرسائل الرئيسية مع السياق المحلي حسب الحاجة. تأكد من أن الرسائل التي تختار استخدامها مناسبة ومقبولة ثقافياً، وراجع الموارد الموثوقة إذا كنت تريد تغيير و/أو تكييف الرسائل، وتأكد من التحقق من المعلومات المقدمة وتحديثها باستمرار. تتوفر هذه الرسائل الرئيسية أيضاً بشكل منفصل على منصة *IFRC Go*.

ج- **مصادر** يمكن الرجوع إليها إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات والأدوات.

- مواقع مفيدة وتوجيهات أخرى
- "قاموس جيب" مقترح

يُرجى أيضاً مراجعة الموارد المتاحة بلغتك (أو لغاتك). قد تحتاج إلى بعض الوقت لإعداد قائمة بالموارد المحلية لتكون على دراية بما هو متوفّر في مجتمعك المحلي ولربط الأشخاص بالخدمات والموارد المتاحة. سيتم توفير الموارد المحدّثة على الصفحة المخصّصة لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) على منصة *IFRC go* ضمن القسم المعنون "كبار السن".

 للتذكير: تعتمد كيفية استخدامك الرسائل الرئيسية الموجهة لكبار السن على السياق الذي تعمل فيه جمعيتك الوطنية، كما وعلى (مجموعة) كبار السن الذين تحاول الوصول إليهم. فم بتعديل كيفية استخدامك التوصيات وطريقة تواصلك معهم بناءً على وضعك، وفم بتكييف الرسائل مع السياق إذا لزم الأمر، وتأكد من أن الرسائل التي تختار استخدامها مناسبة ومقبولة من الناحية الثقافية.

 فم بتحديث المعلومات الواردة في الرسائل الرئيسية المتعلقة بكيفية وصول كبار السن إلى جمعيتك الوطنية: بما في ذلك معلومات الاتصال (أرقام الهاتف / معلومات الخط الساخن وما إلى ذلك) أو معلومات من مقدّمّي الرعاية الصحية ومقدّمّي الخدمات الآخرين.



## الإرشادات

### لماذا كبار السن أكثر عرضة للإصابة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

يُعد ذلك إلى أسباب جسيمة واجتماعية على حدٍ سواء. فلا يمتلك كبار السن في الغالب جهاز مناعة قويًا، ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، كما أنهم يعانون أساسًا من أمراض أخرى أكثر من سواهم، مثل أمراض القلب أو أمراض الرئة أو السكري أو أمراض الكلى، ما يضعف قدرة أجسامهم على مكافحة الأمراض المعدية.

كذلك، قد يعيش كبار السن مع أفراد العائلة في مكان مزدحم، كما ومن المحتمل أن يعيشوا في بيئات مؤسسية مثل دور التمريض أو دور التقاعد (يُرجى مراجعة إرشادات دور الرعاية من منظمة HelpAge International) حيث يتزايد خطر الإصابة. أما إذا كان كبار السن يعيشون أساسًا في عزلة أو يواجهون تحديات في التنقل، فقد لا يتمكنون من الحصول على المعلومات حول ما يجب فعله أو كيفية الحصول على الطعام أو الأدوية التي يحتاجون إليها، في حال نفذت المخزونات على

للتذكير: كبار السن أكثر عرضة للتأثر بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، ولكن ثمة أيضًا الكثير من الاختلافات

بينهم، ويجب أن نحرص على عدم التعميم وتحليل برامجنا وتكييفها وفقًا لذلك.

تختلف تعريفات "كبار السن"، وهي تشمل الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عامًا وما فوق. غير أنّ العمر الأكثر استخدامًا لتعريف "الشخص الكبير في السن" في سياق الاستجابة لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو 65 عامًا. ويشكّل البالغون فوق سنّ 65 مجموعةً متنوّعة: فالعمر والجنس والعرق والحالة الصحية وغيرها كلها عوامل يمكن أن تحدّد احتياجات الشخص، والمخاطر التي قد يتعرّض لها، وقدرته على التعامل مع استراتيجيات التكيف المختلفة في خلال الأزمة.

- الكثير من كبار السن هم في صحة جيّدة ونشطون ويمكنهم دعم جمعيتك الوطنية من خلال تصميم أنشطة لكبار السن والمجموعات الأخرى وتنفيذها. وقد يشمل ذلك توفير دعم الأقران لكبار السن الآخرين.
- من المرجّح أن تفرض قيود التباعد الجسدي توفير هذه الاستشارة والدعم عن بعد، حتى لا يتعرّض كبار السن لخطر الإصابة.

سبيل المثال. وفي الكثير من المجتمعات، من المرجّح أيضًا أن يعيش كبار السن في حالة فقر، ما يزيد من صعوبة حصولهم على المستلزمات التي يحتاجون إليها والاعتناء بأنفسهم.

- تُظهر الأدلة المتعلقة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) أنّ كبار السن يشكّلون مجموعةً ضعيفةً للغاية يمكن أن تظهر لديها أعراض شديدة في حال إصابتها بالفيروس، وهي أكثر عرضةً للوفاة.
- قد يصبح بعض كبار السن، وخاصة أولئك الموجودون في الحجر الصحي الذين يعانون من التدهور المعرفي أو الخرف، أكثر قلقًا أو غضبًا أو توترًا أو انعزاليًا، وقد تساورهم الشكوك بشكل مفرط. وقد يعني ذلك أنهم قد يتصرّفون بطرق غير متوقّعة.
- قد يعيش كبار السن في منشآت الرعاية الدائمة أو ظروف أخرى بالقرب من بعضهم البعض، وقد يكون التباعد الجسدي صعبًا.
- قد لا يتمكنون دائمًا من الوصول إلى الخدمات الصحية، أو قد لا تكون الخدمات المقدّمة مناسبة لكبار السن.

- قد يجدون صعوبة في الاعتناء بأنفسهم ويعتمدون على أفراد الأسرة أو مقدّمي الرعاية. وقد يشكّل ذلك تحدّيًا أكبر في حالات الطوارئ.
- قد لا يفهمون المعلومات / الرسائل المقدّمة أو يكونون غير قادرين على اتّباع التعليمات.
- قد لا يستخدمون منصّات التواصل الشائعة (مثل وسائل التواصل الاجتماعي).
- قد يكونون أكثر عرضةً للاستغلال المالي أو الإساءة والأنشطة الإجرامية الأخرى (مثل الاحتيال والسرقة).
- قد يتعرّض كبار السنّ لانعدام الأمن الغذائي، وخاصّة أولئك الذين يخضعون للحجر الصحي والعزل من دون شبكات أمان والذين لا يملكون سوى أموال محدودة للوصول إلى السوق.
- من المرجّح أيضًا أن يواجه كبار السنّ مشكلات تتعلّق بالتنقّل، ما يعني أنّه في أماكن مثل مخبّات اللاجئين أو النازحين داخليًا، قد يكونون أقلّ قدرة على المشي إلى المساحات المشتركة من أجل الوصول إلى المعلومات والخدمات.

## الإجراءات الموصى بها

### 1. التفاعل

- إبحث عن طرق للحصول على مساهمات واقتراحات من كبار السنّ لإشراكهم في عملية التخطيط للاستجابة الأكثر ملاءمة لكبار السنّ وتنفيذها في جمعيتك الوطنية.
- تفاعلًا بنشاطٍ مع كبار السنّ لتجنّب العزلة الاجتماعية. أعطهم فرصًا لدعم مجتمعهم من خلال التطوّع أو تقديم دعم الأقران. على سبيل المثال، يمكن للمسنّين المتطوّعين أساسًا في الصليب الأحمر والهلال الأحمر المشاركة في العمل التطوّعي عن بُعد (على غرار تقديم الدعم النفسي والاجتماعي عبر الهاتف).
- شجّع الأصدقاء والعائلة خارج منزلهم على الاتّصال بهم أو كتابة الرسائل أو إرسال بطاقات لرفع معنويات أحبائهم.
- نظّم برامج تواصل افتراضية بين الأجيال لزيادة التفاعل الاجتماعي وإقامة الروابط.
- إجمع التعليقات من الأشخاص للتأكّد من أنّ المعلومات المقدّمة تلبي احتياجاتهم.
- شجّع الأنشطة مثل الحرف اليدوية، أو سرد القصص، أو الكتابة، لتسهيل المقاربات بين الأجيال.
- تواصل مع مجموعات تُعنى بكبار السنّ أو مجموعات أخرى ذات صلة / أشخاص يعملون مع كبار السنّ في المجتمع: يمكن لمجموعات المجتمع المحلي أو الجمعيات أو مقدّمي الخدمات المساعدة في تحديد الأشخاص الأكثر عرضةً للخطر، ومعرفة الدعم الذي يحتاجون إليه، بما في ذلك الوصول إلى الإمدادات الأساسية على غرار الغذاء والأدوية. وبناءً على ذلك، ضع خططًا لتحديد كميّة الوصول إلى المحتاجين لدعمهم وتزويدهم بالمعلومات.

### 2. التواصل

قد يواجه بعض كبار السنّ تحديات في فهم الرسائل الواردة من وسائل الإعلام أو من مصادر أخرى. وقد تكون لديهم أسئلة حول معنى مصطلحات محدّدة أو كلمات تتعلّق بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). فقد يتساءلون مثلًا عن الفرق بين التباعد الجسدي والحجر الصحي والعزلة. لذلك، كُنْ مستعدًا لتوضيح هذه المفاهيم لهم باستخدام كلمات بسيطة، ويمكنك أن تجد في

الموارد معلومات وأدوات ورسوم إضافية جاهزة لمساعدتك في ذلك. ويمكنك أيضًا إعداد قاموس جيب خاص بك، باستخدام كل من النصوص والرسوم حتى يتمكن كبار السن من الاحتفاظ به معهم (خاصة في حالة كبار السن الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية على غرار الخرف).

وقد يعاني كبار السن من عجز جسدي مع ضعف في الرؤية أو السمع أو الإدراك، ما قد يتطلب أساليب تواصل مختلفة. لذلك، كن مبدعًا وانظر في أساليب التواصل المناسبة والمكيفة، بما في ذلك:

- استخدام طرق مرئية أو طرق أخرى (راجع الموارد) لدعم الرسائل. ويجب توصيل الرسائل بطريقة موجزة ومحترمة وهادئة. قد يطرح الأشخاص أسئلة عدة أثناء التفاعل معهم، وقد لا تمتلك الإجابات على جميع أسئلتهم.
- مشاركة حقائق بسيطة حول ما يحدث وإعطاء معلومات واضحة حول ما يمكنهم القيام به بأنفسهم، مثل كيفية الحد من خطر الإصابة بالعدوى، باستخدام كلمات يمكن أن يفهمها كبار السن الذين يعانون من ضعف إدراكي والأصحاء. وتأكد من الاستحصال على هذه المعلومات من مصادر موثوقة وعدم نشر الشائعات، وكرر المعلومات كلما لزم الأمر.
- استخدام قنوات اتصال يفهمها الناس ويعرفونها جيدًا، بما في ذلك القنوات التقليدية مثل التلفزيون، أو الراديو، أو مواد المعلومات المكتوبة (على غرار النشرات)، ولكن يجب التفكير أيضًا في العمل مع أشخاص آخرين مثل الأقران (كبار السن الآخرين)، أو مقدمي الرعاية، أو أفراد الأسرة، أو القادة الدينيين والمجتمعيين، وذلك بهدف نشر المعلومات. وكلما زادت ثقة الناس في مصدر المعلومات، زاد احتمال اتباعهم للنصيحة.
- قم بتكييف الرسائل الرئيسية وفقًا للسياق إذا لزم الأمر، وتأكد من أن الرسائل التي تختار استخدامها مناسبة ومقبولة ثقافيًا - على سبيل المثال، في ظروف معينة، قد لا يكون التباعد الاجتماعي ممكنًا. وراجع أيضًا الموارد الموثوقة إذا كنت تريد تغيير الرسائل وتكييفها، وتأكد من التحقق من المعلومات المقدمة وتحديثها باستمرار.

### 3. الاطمئنان بشكل منتظم

- إذا أتحت لك الفرصة، اسأل الناس عن أحوالهم وعمًا إذا كانوا بحاجة إلى أي مساعدة.
- انظر في إمكانية إنشاء مجموعة أصدقاء تتألف من الجيران، أو أفراد العائلة، أو متطوعي الصليب الأحمر والهلال الأحمر، أو كبار السن، أو أشخاص من منظمات (محلية) أخرى. وشجع أعضاء المجموعة على تشكيل مجموعات صغيرة أو أزواج والاتفاق على جدول للاتصال ببعضهم البعض. يشكل ذلك طريقة جيدة للبقاء على اتصال والتأكد من أن الجميع بخير. وقد ينفذ ذلك أيضًا في المجتمعات التي ليست لديها مجموعات قائمة.
- اقترح أن تقترن مع أحد الجيران أو أفراد المجتمع وقدم جدولًا زمنيًا لإجراء المكالمات والبقاء على اتصال.
- ساعد كبار السن على استخدام دردشة الفيديو مع الآخرين باستخدام الهواتف الذكية أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة أو الأجهزة اللوحية.

### 4. المراقبة

- أثناء توصيل البقالة أو الأدوية، كن على دراية بالظروف غير المعتادة. أثناء مراقبة ما حولك، تحقق من أن كل شيء في مكانه وأنه ما من علامة على وجود مشاكل (مثل القذارة، والظلام في المنزل، وما إلى ذلك). ويمكنك

القيام بذلك أثناء الوقوف عند الباب لتتمكن من الحفاظ على المسافة الآمنة. وتذكّر أنّه من المقبول أيضًا إلقاء التحية والتوقّف لإجراء دردشة سريعة. وحتى إذا شعرت بأنّ الناس سعداء بالتحدّث معك لبعض الوقت، احرص على الحفاظ على التباعد الجسدي.

- انتبه لأيّ علامات محتملة تدلّ على العنف أو الإساءة أو الإهمال في المنزل. وإذا كنت أنت أو غيرك من الموظفين أو المتطوعين مدربين على التعرف على علامات الإنذار ودعم الناجين، يمكنك استخدام هذه المعرفة والخبرة لمعالجة مخاطر العنف. وفي حال لم تكن مدربًا على ذلك ولكن تساورك شكوك إزاء وجود مشكلة ترتبط بالعنف أو سوء المعاملة في المنزل، فعبر عن قلقك للمشرفين، الذين يمكنهم بعد ذلك طلب المشورة من الخدمات المتخصصة حول أفضل طريقة لمعالجة الموضوع.

### العناية بالذات للموظفين والمتطوعين أثناء دعم كبار السنّ

- تأكد من اتباع التدابير اللازمة لحماية نفسك والناس الذين تساعدهم، مثل غسل اليدين والتباعد الجسدي، وفقًا للتوجيهات التي تقدّمها جمعيتك الوطنية. إذا كنت غير متأكد من هذه التوجيهات، اطرح الأسئلة اللازمة لتتضح لك الفكرة قبل الانخراط في الأنشطة. وللحصول على معلومات إضافية، يمكنك أيضًا زيارة منصة [IFRC go platform](https://www.ifrc.org/go).
- دعم الأشخاص الآخرين نشاط مهمّ، ولكن لتتمكن من القيام بذلك جيّدًا، عليك الاعتناء بصحتك وسلامتك. إذا شعرت بالتوتر أو القلق أو التوعك، احرص على إبلاغ أشخاص تثق بهم بذلك (على غرار المتطوعين الآخرين) وقم بإبلاغ مشرفك. يمكنك أيضًا العثور على توجيهات إضافية في قائمة الموارد.
- قم بإنشاء مجموعة أصدقاء مع زملائك للاطمئنان على بعضكم البعض. ومن المهمّ إجراء هذه المكالمات بصورة يومية لتخفيف الضغط وتجنّب الإرهاق.

## الرسائل الرئيسية التي يمكن للجمعيات الوطنية استخدامها وتكييفها قبل استخدام هذه الرسائل الرئيسية:

- تم تطوير هذه الرسائل الرئيسية الموجهة إلى كبار السن من قبل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر بناءً على طلب الجمعيات الوطنية في أوروبا وبعد استشارتها.
- سيتم استخدام هذه الرسائل كأساس للتواصل من قبل الجمعيات الوطنية.
- يُرجى تكييف القسم المظلل باللون الأصفر وتعديله قبل استخدام هذه الوثيقة.
- **!!!!احذف النص المظلل باللون الأصفر بالكامل!!!!**

## الرسائل الرئيسية الموجهة لكبار السن في خلال جائحة مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

ترد في هذه الوثيقة توصيات لكبار السن حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، وهي توفر معلومات أساسية حول الإجراءات التي يمكن لكبار السن اتباعها للحد من خطر إصابتهم بفيروس كورونا أو إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة والدعم.

تعمل جمعية الصليب الأحمر والهلال الأحمر / فرع [اسم الفرع/ الجمعية الوطنية] في المجتمع المحلي لدعم الأشخاص الذين لديهم مخاوف بشأن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19). يمكنك الاتصال بهم على [معلومات الاتصال]

يمكن أن يصاب الناس من جميع الأعمار بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). إلا أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية أخرى قائمة (على غرار مرض السكري، أو مشاكل القلب، أو السرطان، أو أمراض الجهاز التنفسي، أو ضعف المناعة) أكثر عرضة لأن يعانون من أعراض أشد في حال أصيبوا بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19).

ما هو مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) وكيف يمكن أن ينتشر؟

- مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض يسببه نوع جديد من "الفيروسات التاجية" ظهر في كانون الأول/ديسمبر 2019.
- عادةً ما يعاني الأشخاص الذين يصابون بالفيروس من الحمى والسعال الجافّ المستمرّ وضيق التنفّس. ويعاني بعض الأشخاص من أعراض أخرى مثل احتقان الأنف وآلام العضلات والتهاب الحلق.
- بعض الأشخاص المصابين بالفيروس لا تظهر عليهم أي أعراض - ولكن بإمكانهم نقل العدوى.
- لا يوجد حاليًا أي علاج أو لقاح متاح لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، إلا أنه يمكن علاج الكثير من عوارضه.
- يتعافى معظم الأشخاص من مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) بشكل جيّد من دون الحاجة إلى علاج خاصّ.
- يمكن أن ينتقل مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) من شخص إلى آخر من خلال قطرات تنطير عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. ويمكن أن ينتشر المرض أيضًا عندما يلمس الشخص سطحًا أو غرضًا يتواجد عليه الفيروس ومن ثمّ يلمس عينيه أو أنفه أو فمه.

## أشعر بالخوف والقلق. ماذا يمكنني أن أفعل؟

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو التوتر أو القلق أو الغضب إزاء التغييرات في روتينك اليومي، مثل عدم القدرة على الخروج من المنزل بالقدر نفسه والحدّ من الاتصال بالأصدقاء والعائلة والجيران، وقد تؤثر هذه التغييرات أيضًا على نومك. إلا أنه من المهم أن ندرك أن هذه كلها ردود فعل طبيعية تمامًا - فهذا وقت عصيب على الجميع. في ما يلي بعض التوصيات التي يمكن أن تساعدك:

- ابق على اتصال منتظم مع الأشخاص الذين تثق بهم - أي العائلة، والأصدقاء، والجيران، والمتطوعين، أو اتّصل بفرع الصليب الأحمر / الهلال الأحمر المحلي. فقد يكون التحدّث مع شخص ودود مفيدًا للغاية.
- قُم ببعض الأنشطة التي تستمتع بها، مثل القراءة، والطبخ، ومشاهدة التلفاز، والتصوير، والاستماع إلى برامج الراديو المفضّلة لديك، أو غيرها من الهوايات التي يمكنك القيام بها داخل المنزل.
- ابحث عن التمارين التي يمكنك القيام بها في المنزل لتبقى نشطًا، مثل التثقل في منزلك، أو القيام ببعض الأعمال، أو الوقوف، أو التمدّد، أو التمارين البسيطة التي يمكنك القيام بها بشكل مريح. لا تضغط على نفسك لتفعل أكثر ممّا أنت قادرٌ عليه. تمرّن ببطء، وإذا شعرت بالألم - توقّف.
- دع الهواء النقي يدخل من خلال النوافذ واقض بعض الوقت على الشرفة أو في حديقتك إذا أمكن.
- احصل على معلومات من مصادر موثوقة، مثل مقدّمي الرعاية الصحية، أو الحكومة، أو فرع الصليب الأحمر / الهلال الأحمر المحلي، أو منظمة الصحة العالمية، وتجنّب الاستماع إلى المعلومات الصادرة عن مصادر غير موثوقة أو نشرها.
- إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، فاتّصل بفرع الصليب الأحمر / الهلال الأحمر المحلي أو بالمنظمات المجتمعية الأخرى، وتذكّر أنك لست مضطرًا إلى التكيف بمفردك، فثمة أشخاص يمكنهم مساعدتك!
- إذا كان ذلك ممكنًا، قُم بتجهيز غرفة أو مساحة منفصلة في منزلك، في حال ظهرت عوارض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) عليك أو على غيرك ممّن يعيشون معك، لكي تتمكنوا من عزل أنفسكم.

- اطلب المساعدة من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو فرع الصليب الأحمر / الهلال الأحمر المحلي في منطقتك [فقط إذا كانت هذه الخدمة متوفرة] إذا كنت بحاجة إلى الدعم للحصول على البقالة أو الإمدادات الطبية.

## ماذا يعني "التباعد الجسدي"؟ ماذا عليّ أن أفعل؟

- يعني "التباعد الجسدي" (يُسمى أحياناً "التباعد الاجتماعي") الحدّ من الاتصال الجسدي مع الآخرين والحفاظ على مسافة آمنة (حوالي طول ذراعين) بينك وبين الأشخاص الآخرين خارج منزلك. تجنّب مصافحة الأشخاص الذين لا يعيشون معك أو معانقتهم، وحاول إيجاد طرق أخرى للترحيب مثل الإيماء أو التلويح أو الابتسام.
- قد يجبرك ذلك على تغيير روتينك اليومي، وقد تكون هذه التغييرات صعبة، ولكنها مهمة لمساعدك على حماية نفسك والآخرين من خلال إبطاء انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).
- يُعتبر التباعد الجسدي في الوقت الحالي أفضل دفاع لدينا ضدّ انتشار عدوى فيروس كورونا، وقد يساعد اعتماد هذه التدابير على إنقاذ الأرواح.

| التوصيات التي لا تُنصح بها   | التوصيات التي تُنصح بها  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تحضر تجمّعات العائلة والأصدقاء، على غرار الحفلات، والمناسبات الأهلية، وحفلات الزفاف، والخدمات الدينيّة، ولا تزرّ المساحات العامّة مثل الحدائق والشواطئ أو أيّ مكان مزدحم.</li> <li>• نعلم أن ذلك ليس سهلاً، لكنّ التجمّعات عامل أساسيّ يساهم في انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ابقَ في المنزل قدر الإمكان ولا تخرج إلا عند الضرورة، باتباع نصيحة الحكومة.</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تخرج للتسوية أو السفر، وقلّ من أوقات خروجك لشراء البقالة قدر الإمكان إذا كان باستطاعة شخص آخر التسوّق بدلاً منك.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• قلّل من الاتصال الجسدي مع أيّ شخص لا يعيش معك أو يعتني بك بشكل مباشر.</li> <li>• إذا اضطررت إلى الخروج لأغراض أساسية: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ اخرج في الصباح الباكر أو المساء عندما يكون عدد الأشخاص قليل.</li> <li>○ حافظ على مسافة لا تقلّ عن ذراعين بينك وبين الآخرين.</li> </ul> </li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تذهب مباشرةً إلى الطبيب أو المستشفى إذا ظهرت لديك عوارض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19). اتّصل قبل أن تذهب وصِف لمقدّم الرعاية الصحية العوارض ليخبرك ما يجب عليك القيام به.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• اطلب توصيل الطعام أو الدواء - اطلب الدعم من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو مقدّمي الرعاية. [فرع الصليب الأحمر / الهلال الأحمر المحلي - فقط إذا كانت هذه الخدمة متوفرة] يمكنه أن يساعدك في ذلك. تأكّد من ترك الأغراض عند الباب للحدّ من الاحتكاك.</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تطلب من الأصدقاء أو العائلة أو مقدّمي الرعاية زيارتك، وخاصّةً إذا كانوا يعانون من عوارض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ابقَ على اتّصال مع الجيران والأصدقاء، والعائلة، ومقدّمي الرعاية، باستخدام الهاتف أو الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي، واطلبُ الدعم إذا كنت</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا تستمع إلى آخر الأخبار حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) أو تقرأ عنها طوال اليوم - فقد يشعرك ذلك بالضيق.</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• فُقم بتسليّة نفسك وابقَ على اطلاع على المستجدّات بطريقتك المعتادة - أي عن طريق القراءة، والاستماع إلى الراديو، ومشاهدة التلفزيون وما إلى</li> </ul>      |

### [معلومات مهمّة قبل استخدام هذه الوثيقة]

يُرجى إضافة المقطع الآتي فقط إذا كان فرعك / مقرّك العامّ يقدّم الدعم في هذه المنطقة مباشرةً، أو يمكنه إحالتك إلى جهات تقدّم الدعم إلى كبار السنّ الذين يتعرّضون للعنف أو الاستغلال أو الإهمال.

- خلال هذه الفترة الاستثنائية، قد يعاني البعض من زيادة في التوتر، والعنف، والإساءة، والإهمال. إذا كنت قلقًا إزاء تعرّضك أو تعرّض شخص تعيش معه للعنف أو الإساءة، فاتّصل بشخص تثق به واطلب المساعدة منه. ويمكن لـ [فرع الصليب الأحمر / الهلال الأحمر المحلي] أو الشرطة تقديم الدعم. [ملاحظة مهمّة: يُرجى تعديل هذا النص بما يتلاءم مع وضعك - ضع أرقام الخطّ لساخن / الشرطة / الصليب الأحمر / الهلال الأحمر حسب الاقتضاء]

### كيف يمكنني الاهتمام بصحتي؟

- إذا كنت تعاني من أيّ مشاكل صحية قائمة، استمرّ في تناول الأدوية واتّباع تعليمات مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك، حتّى إذا ظهرت عليك عوارض جديدة مرتبطة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). وإذا كانت تساورك شكوك أو مخاوف، فاتّصل بمقدّم الرعاية الصحية. انتبه: قد يتمّ اتّباع إجراءات جديدة للتعامل مع الطلب المتزايد.
- اتّبع تعليمات السلطات العامّة. وإذا كانت تساورك أيّ شكوك، فاطلب نصائح من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك. اغسل يديك بشكل متكرّر بالماء والصابون لمدة لا تقلّ عن 20 ثانية، واستخدم مطهّرًا يحتوي على الكحول إذا لم يتوفّر الماء والصابون.
- تجنّب لمس عينيّك وأنفك وفمك قدر الإمكان.
- غطّ فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس، وتخلّص منه على الفور، أو اسعّل في كوعك إذا لم يكن بجوزتك منديل، واغسل يديك بعد ذلك.
- نظّف الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرّر وطمّئنها.
- لدعم جهازك المناعي، حاول تناول الطعام الصحيّ، واستمر في ممارسة الرياضة بانتظام وتجنّب التدخين واستهلاك الكحول بشكل مفرط.

- قُم بإعداد قائمة محدّثة بجهات الاتصال في حالات الطوارئ، بما في ذلك أفراد عائلتك، وطبيبك، وغيرهم ممن يجب الاتصال بهم في حالات الطوارئ أو في حال مرضت.
- قُم بشراء أي دواء موصوف تحتاح إليه وتأكد من توفر كمية كافية منه لديك لمدة 30 يوماً على الأقل إذا أمكن.
- إذا كنت تشعر بالحزن أو التوتر أو القلق، فحاول اتباع النصائح الواردة أعلاه.

## أشعر بأنني مريض وأشكّ في أنني أصبت بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، فماذا أفعل؟

- ابق في المنزل.
- لا داعي للذعر أو لإخفاء حالتك. اتّصل بمقدّم الرعاية الصحية الخاصّ بك عن طريق الهاتف أو الإنترنت إذا كنت تعاني من العوارض الآتية:

- حمى
- سعال جافّ
- انسداد الأنف
- ضعف عام وتعب
- في حال الاختلاط مع شخص مصاب بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)
- صِف عوارضك لمقدّم الرعاية الصحية الخاصّ بك لمساعدته على الاعتناء بك والحفاظ على سلامة الآخرين، وأخبره أيضاً عن أيّ أدوية تتناولها.
- اطلب الرعاية الطبية فوراً إذا تفاقت العوارض وظهرت عليك أيّ من علامات الإنذار الطارئة، بما في ذلك:
- صعوبة أو ضيق في التنفس
- ألم أو ضغط مستمرّ في الصدر
- ارتباك

تستند المعلومات الواردة في هذا الدليل إلى نصائح منظمة الصحة العالمية بشأن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، بالإضافة إلى توجيهات ونصائح منظمة HelpAge International.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الرابطين الآتيين:

[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

<https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-older-people>

## موارد إضافية لدعم العمل مع كبار السنّ

روابط إلى إرشادات وأدوات أخرى

1. الرسائل البصرية باللغة الإنكليزية وبلغات أخرى

- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC):

– رسائل IFRC البصرية للتحميل <https://media.ifrc.org/ifrc/emergency/global-covid-19/> (انتقل إلى أسفل الصفحة) – [Links to editable versions accessible here](#)

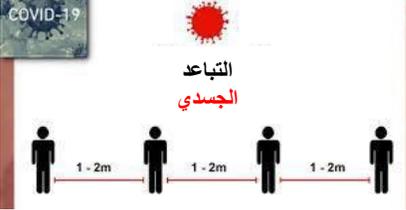
### • منظمة HelpAge International

- [نصائح إلى كبار السن بصيغة مبسطة \(نسخة قابلة للتعديل\)](#)
- [نصائح إلى كبار السن \(نسخة قابلة للتعديل\)](#)
- المنصة العالمية لتوليد المعارف حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) وكبار السن ونقلها بشكل سريع في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل (GP-Older-COVID): <https://www.corona-older.com/post/how-to-survive-the-lockdown>
- هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): <https://www.bbc.com/news/health-51711227>

## 2. الأدوات والتوجيهات

- توجيهات ونصائح للمجتمعات والجمعيات التي تُعنى بكبار السن (HelpAge International)
  - <https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-communities-and-older-peoples-associations/>
  - توجيهات لدور الرعاية بكبار السن في سياق مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)
    - منظمة HelpAge:
    - <https://www.helpage.org/what-we-do/guidelines-for-care-homes-for-older-people-in-the-context-of-coronavirus-covid19/>
    - توجيهات فنية مفصلة من منظمة الصحة العالمية:  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC\\_long\\_term\\_care-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf)
  - التأقلم النفسي أثناء تفشي المرض – كبار السن وذوي الأمراض المزمنة (الصليب الأحمر في هونغ كونغ):  
[https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-during-disease-outbreak\\_elderly\\_ENG.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-during-disease-outbreak_elderly_ENG.pdf)
  - توجيهات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات: الصحة العقلية والأوجه النفسية لتفشي مرض فيروس كورونا (كوفيد-19):  
<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>
  - الدعم النفسي-الاجتماعي للمتطوعين:  
[https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020\\_ENG-1.pdf](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf)
  - توجيهات مؤقتة حول الإسعافات الأولية النفسية عن بعد خلال تفشي مرض فيروس كورونا (كوفيد-19):  
<https://pscentre.org/archives/9119>
  - أدوات ومواد حول الشيخوخة الصحية:  
<https://fednet.ifrc.org/en/resources/health/healthy-ageing/>

## نموذج قاموس جيب

|  |   |                       |
|--|---|-----------------------|
|   | <p>يُشار إليه أيضًا بـ "التباعد الاجتماعي"، وهو محاولة الحفاظ على بعض المسافة الجسدية بيننا وبين الآخرين لتقليل معدلات الإصابة. ويمكن القيام بذلك عن طريق تجنب الأماكن المزدحمة والتجمعات الكبيرة، ووسائل النقل العام، والاحتكاك الجسدي بالآخرين، بما في ذلك التحيات مثل المصافحة أو المعانقة، وإغلاق المدارس</p>                   | <p>التباعد الجسدي</p> |
|  <p>إذا كنت مريضًا، اعزل نفسك وعائلتك</p>                       | <p><b>تفصل العزلة المرضى المصابين بمرض معدٍ عن غير المرضى.</b></p> <p>العزلة الذاتية هي إجراء مصمم لأي شخص يعاني من أعراض مرض فيروس كورونا أو تم التأكد من إصابته به، وتعني البقاء في المنزل في غرفة واحدة وعدم مغادرة المنزل لأي سبب.</p>  | <p>العزلة الذاتية</p> |
|  <p>لا تترز منازل أشخاص آخرين أو تختلط مع أشخاص خارج منزلك</p> | <p><b>يفصل الحجر الصحي الأشخاص الذين تعرّضوا لمرض معدٍ ويقيّد حركتهم لمعرفة ما إذا كانوا قد أصيبوا به.</b></p> <p>يمكن أن يكون الشخص قد تعرّض للفيروس من دون علمه. ويبقى الشخص في الحجر الصحي منفصلاً عن الآخرين، ويقال من تنقله خارج منزله أو مكانه الحالي. ويساعد الحجر الصحي على الحد من انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).</p> | <p>الحجر الذاتي</p>   |
|  | <p>أضف أي مصطلحات إضافية وتعريفات دقيقة مستخدمة في بلدك في هذه الخانة</p>   | <p>1</p>              |

<sup>1</sup> تعريفات التباعد الجسدي والعزلة الذاتية والحجر الذاتي منقولة أو معدلة بالاستناد إلى مركز مكافحة الأمراض:

<https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> and <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>