

## أسئلة شائعة حول مرض (COVID-19) وكبار السن من سكان نيويورك الذين يعيشون في المنزل

يستمر مرض (COVID-19) في الانتشار في مجتمعاتنا ولكن هناك خطوات يمكنك اتخاذها لحماية نفسك وأحبائك. ابق على اطلاع واستخدم المعلومات والموارد أدناه للبقاء بصحة وأمان. إذا كان عمرك 65 عامًا أو أكثر أو لديك حالة مرضية كامنة، فأنت في خطر متزايد للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة ويجب عليك البقاء في المنزل قدر الإمكان.

### أساسيات عن مرض (COVID-19)

#### كيف ينتشر مرض (COVID-19)؟

- من المرجح أن ينتشر الفيروس إلى الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (على بعد حوالي 6 أقدام/حوالي مترين) مع شخص مصاب بمرض (COVID-19). ينتشر الفيروس عن طريق الرزاز الذي ينتشر عندما يسعل الشخص أو يعطس أو يغني أو يتحدث.
- الأشخاص المصابون بمرض (COVID-19) ولكن ليست لديهم أعراض ما زالوا قد ينشرون الفيروس.
- قد يكون من الممكن أن يصاب الناس بمرض (COVID-19) عن طريق لمس سطح به الفيروس ثم لمس فمهم أو أنفهم أو عيونهم، ولكن لا يُعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس.

#### ما هي أعراض مرض (COVID-19)؟

- أبلغ الأشخاص المصابون بمرض (COVID-19) عن مجموعة متنوعة من الأعراض، بدءًا من الأعراض الخفيفة إلى المرض الشديد. بعض الناس ليست لديهم أية أعراض.
- قد تظهر الأعراض **بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض** للفيروس.
- قد يكون الأشخاص الذين يعانون من الأعراض التالية مصابين بمرض (COVID-19) (لا تشمل هذه القائمة جميع الأعراض المحتملة):
  - الحمى أو القشعريرة
  - السعال
  - ضيق التنفس أو الصعوبة في التنفس
  - الإعياء
  - آلام في العضلات أو الجسم
  - الصداع
  - فقدان الطعم أو الرائحة بشكل غير معتاد
  - التهاب الحلق
  - الاحتقان أو سيلان الأنف
  - الغثيان أو القيء
  - الإسهال
  - قد يعاني كبار السن كذلك من ارتباك أو تشوش ويتعرضون للسقطات.

#### ما هي الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض (COVID-19) أو الإصابة بالأعراض الحادة للمرض؟

- الأعراض الحادة تعني أن الشخص المصاب بمرض (COVID-19) قد يحتاج إلى دخول المستشفى أو العناية المركزة أو جهاز التنفس الصناعي لمساعدته على التنفس أو قد يصل الأمر إلى الموت. الأشخاص الذين هم في خطر متزايد للإصابة بالأعراض الحادة يحتاجون إلى توخي الحذر بشكل خاص لمراقبة صحتهم والاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم إذا كان لديهم أي أعراض.
- الأشخاص الذين لديهم اتصال وثيق ومنظم مع أشخاص مصابين بمرض (COVID-19)، مثل الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل أو مقدمي الرعاية أو الشركاء الحميمين، هم أكثر عرضة للإصابة بالفيروس.

- الأشخاص الذين يبلغون 50 عامًا أو أكثر في خطر متزايد للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض حادة (والذين يبلغون 65 عامًا أو أكثر في خطر أكبر). كما أن الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية كامنة معرضون لخطر متزايد، ويشمل ذلك:
  - أمراض الكلى المزمنة
  - مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
  - حالة عوز المناعة (ضعف جهاز المناعة) بالنسبة لزراع الأعضاء الصلبة
  - السمنة (مؤشر كتلة الجسم [BMI] يصل إلى 30 أو أعلى)
  - أمراض القلب الخطيرة، مثل السكتة القلبية أو مرض الشريان التاجي أو اعتلال عضلة القلب
  - فقر الدم المنجلي
  - داء السكري من النوع 2

## البقاء بصحة جيدة

ما الذي يمكنني القيام به للمساعدة في منع مرض (COVID-19)؟  
لا توجد لقاحات أو أدوية للوقاية من مرض (COVID-19)، على الرغم من أن هناك أبحاث الآن للعمل على ذلك. يمكن أن تساعد التوصيات الموضحة أدناه في حمايتك وحماية الآخرين من الإصابة بالمرض.

- **ابق في المنزل إذا كنت مريضًا.** إذا لم تشعر أنك بصحة جيدة، فابق في المنزل وغادره فقط للحصول على الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك **الرعاية الطبية الروتينية وإجراء اختبار (COVID-19)**) والمهام الأساسية التي لا يستطيع الآخرون القيام بها عنك. إذا كانت لديك أعراض وتبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر أو لديك حالة مرضية كامنة، **فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور** حتى يتمكن من مراقبتك عن كثب وتقديم المشورة لك بشأن الاختبار.
- **التزم بالتباعد الجسدي.** كلما أمكن، ابق على بُعد 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
  - إذا كنت تعاني من حالة مرضية كامنة أو تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر، ففكر في البقاء في المنزل قدر الإمكان لحماية نفسك حتى إذا لم تكن مريضًا، وذلك باستثناء الخروج لطلب الرعاية الطبية (بما في ذلك **الحصول على اختبار مرض (COVID-19)**) والقيام بالمهام الأساسية مثل الحصول على مواد البقالة والسلع، أو ممارسة التمارين الرياضية بشكل منفرد.
  - عندما يكون ذلك ممكنًا، اطلب من الآخرين غير المرضى والذين هم في خطر أقل للإصابة بأعراض شديدة لمرض (COVID-19) القيام بالمهام اللازمة عنك.
  - إذا كنت بحاجة إلى التسوق للحصول على الطعام أو الضروريات الأخرى بنفسك، فاختر التسوق من المتاجر التي لديها خدمات توصيل أو ساعات مخصصة للمتسوقين المعرضين لخطر الإصابة بأعراض شديدة لمرض (COVID-19).
  - حاول الاختلاط والعمل عن بعد كلما أمكن ذلك.
- **تدرب على الالتزام بالنظافة الصحية لليدين.** اغسل يديك بالصابون والماء باستمرار، خاصة عند العودة إلى المنزل. اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة أو استخدم معقم يدين يحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الماء والصابون.
  - لا تلمس وجهك بأيدي غير مغسولة.
  - إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس، قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل أو كُمك، وليس بيديك.
  - لا تصافح باليد. لُوح بيديك بدلاً من ذلك.
- **ارتدِ غطاءً للوجه.** عندما تغادر منزلك، ارتدِ **غطاء وجه** وتأكد من أنه يغطي أنفك وفمك.

حتى لو لم تكن قد أصبت بمرض (COVID-19)، فمن المهم أن تستمر في الالتزام بتوصيات التباعد الجسدي والنظافة الصحية لليدين وارتداء غطاء الوجه. ما زلنا لا نعرف ما إذا كان يمكنك أن تصاب بمرض (COVID-19) مرة أخرى بعد الشفاء منه.

## ما الذي يمكنني فعله بالإضافة إلى ذلك للبقاء بصحة جيدة؟

- ابق على اتصال مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وتأكد من تحديد مواعيد للرعاية الروتينية والالتزام بها.
- تشمل الرعاية الروتينية الذهاب لرؤية مقدم الرعاية الخاص بك بخصوص حالة مزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو أمراض القلب)، والفحوصات السنوية، والتطعيمات، والفحوصات الصحية، وزيارات السلامة العقلية.
- على الرغم من عدم وجود لقاح للحماية من مرض (COVID-19)، فإن البقاء على علم باللقاحات الأخرى مهم لصحتك بشكل عام.
- عندما يتوفر لقاح الإنفلونزا، تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك بشأن تلقي لقاح الإنفلونزا. إذا كان عمرك يزيد عن 65 عامًا، فاطلب من مقدم الرعاية لديك لقاح الإنفلونزا المصمم خصيصًا للأشخاص من فئة عمرك، وتأكد من الحصول على اللقاح.
- اسأل مقدم الرعاية إذا كان يجب أن تتلقى لقاح الالتهاب الرئوي ولقاح القوباء المنطقية.
- سيكون لدى العديد من مقدمي الرعاية لقاحات ضد الإنفلونزا والالتهاب الرئوي في مكاتبهم. تعطي العديد من الصيدليات أيضًا لقاحات الإنفلونزا والالتهاب الرئوي والقوباء المنطقية – راجع الصيدلية في منطقتك لمعرفة اللقاحات الموجودة بها. تفضل بزيارة "[NYC HealthMap](#)" (خريطة الصحة في NYC) أو اتصل بالرقم 311 للعثور على موقع لقاح إنفلونزا بالقرب منك.
- اطلب من مقدم الرعاية الخاص بك توفير كمية تكفي لمدة 90 يومًا من الأدوية التي تتناولها بانتظام. ضع في اعتبارك استخدام صيدلية توصل الطلبات إلى منزلك.
- ابق على اتصال مع طبيب الأسنان للتخطيط للعناية الروتينية بالأسنان.
- ابق على اطلاع على فحوصات العيون وتأكد من وجود زوج من النظارات أو العدسات اللاصقة الحالية إذا كنت تستخدمها.
- يمكن للعديد من مقدمي الرعاية الصحية مساعدتك عبر الهاتف أو من خلال التطبيق عن بعد، ولكن قد تكون هناك حاجة أيضًا إلى الزيارات الشخصية للفحوصات واللقاحات والرعاية الأخرى.
- زاد مقدمو الرعاية الصحية من تدابير مكافحة العدوى لجعل الرعاية الشخصية آمنة، بما في ذلك ممارسات التنظيف والتطهير المتزايدة، والمواعيد المتباعدة الشخصية، ومتطلبات تغطية الوجه، وساعات العمل المخصصة للمعرضين لخطر الإصابة بأعراض شديدة.
- إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية أو لم يكن مقدمك مفتوحًا، فيمكنك العثور على مركز صحي مجتمعي بالقرب منك يقبل مرضى جدد عن طريق زيارة [nyc.gov/health/covidresources](#). يمكنك أيضًا الاتصال برقم 844-692-4692 أو 311 للعثور على مقدم رعاية بالقرب منك. الرعاية متاحة لجميع سكان نيويورك بغض النظر عن حالة الهجرة أو القدرة على الدفع.
- كن آمنًا وتعامل مع مخاطر السقوط في المنزل. يمكن أن يتسبب السقوط في إصابة خطيرة أو في الوفاة، ويمكن أن يؤثر على جودة الحياة.
- أزل أو أصلح الأشياء التي تسبب مخاطر التعثر والسقوط. وتشمل هذه إزالة الأشياء من الأرض، وتثبيت السجادة السائبة أو الممزقة، وتأمين السجاد المؤقتة على الأرض بشريط لصق السجادة، ولف الأسلاك الكهربائية وتثبيتها بجوار الجدار.
- راجع مصابيح الإضاءة. استبدل المصابيح الكهربائية المحترقة بأسرع ما يمكن، وضع أضواء الليل على طول الممرات المظلمة، وقلل الوهج بإضافة ستائر أو ظلال إلى النوافذ.
- تفضل بزيارة [nyc.gov/health](#) وابحث عن "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (كيفية منع السقوط: قائمة مرجعية لسلامة المنزل) للعثور على أفكار حول حماية منزلك من مخاطر السقوط.
- إذا كانت هناك حاجة ملحة لعمل إصلاحات صغيرة في منزلك، فتحدث إلى إدارة المبنى أو المشرف أو اتصل بمتجر الأجهزة المحلي واسأل عن خدمات التوصيل بدون تلامس.
- حافظ على صحة قدمك وخلوها من الألم. حافظ على نظافة القدمين وجفافهما، وقلم أظافر أصابع القدمين، وراجع الطبيب لمعرفة أي مشاكل في القدم أو صعوبة في تقليم الأظافر.

- تجنب ارتداء الخفان ذات النعال الواهية بالمنزل أو ارتداء أحذية بدون ظهر مثل الشباشب. لا تتجول في المنزل مرتدياً الجوارب العادية أو الجوارب النسائية الطويلة، وقلل من الوقت الذي تمشي فيه حافي القدمين. ارتد أحذية مريحة مقاسها مناسب، حتى في المنزل.

## ماذا تفعل عند المرض

- هل هناك خطوات معينة يمكنني اتخاذها للاستعداد في حالة مرضي أو مرض غيري في منزلي؟
  - احتفظ بقوائم محدثة لجميع الأدوية التي تتناولها بانتظام وجميع مقدمي الرعاية الصحية، بما في ذلك معلومات الاتصال الخاصة بهم.
  - ضع خطة للذهاب إلى مقدم الرعاية الخاص بك أو إلى موقع اختبار محلي، إذا لزم الأمر.
    - تتوفر بعض خدمات النقل للمواعيد الطبية الأساسية للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر عبر المنظمات المجتمعية. لمزيد من المعلومات، تواصل مع "[Aging Connect](#)" (التواصل مع المسنين)، وهي مركز المعلومات والإحالة التابع لإدارة المسنين وعائلاتهم في NYC المعروف باسم DFTA، على رقم 212-244-6469، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا حتى 5:30 مساءً.
    - تغطي بعض شركات التأمين، بما في ذلك "Medicaid" (ميديكيد)، وسائل نقل للحالات غير الطارئة، بما في ذلك الزيارات لمقدم الرعاية. اتصل بشركة التأمين الصحي الخاصة بك لمعرفة ما تغطيه خطتك التأمينية وكيفية ترتيب النقل.
  - ضع في اعتبارك تفضيلاتك للرعاية الطبية واختيار وكيل رعاية صحية، إذا كنت غير قادر على التحدث بنفسك. تفضل بزيارة [ny.gov](#) وابحث عن "[advance care planning](#)" (التخطيط المسبق للرعاية) للمزيد من المعلومات حول تدوين رغباتك في مستند توجيهي مسبق.
  - إذا كنت تقدم رعاية لشخص آخر مثل شريك أو طفل، أو لحيوان أليف، فضع خطة تقتضي أن يحل شخص ما محلك في الرعاية في حالة إصابتك بمرض (COVID-19).
  - إذا احتجت مساعدة من مقدم الرعاية، فحدد من يمكنه أن يعتني بك إذا كان مقدم الرعاية مريضًا.
  - احتفظ بميزان حرارة وإمدادات من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل أسيتامينوفين (تايلينول)، والتي ستكون آمنة بالنسبة لك.

**متى وكيف يجب أن أطلب رعاية خاصة بمرض (COVID-19)، بما في ذلك اختبار العدوى؟**  
من المهم أن تتابع حالتك الصحية وتطلب الرعاية أو الرعاية الطبية الطارئة الخاصة بمرض (COVID-19) والمشاكل الصحية الأخرى عند الحاجة.

- إذا بدت عليك أعراض خفيفة أو متوسطة لمرض (COVID-19)، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور حتى يتمكن من مراقبتك عن كثب وتقديم المشورة لك بشأن الاختبار.
  - ابق في المنزل، باستثناء الخروج للحصول على الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك [الرعاية الطبية الروتينية](#) واختبار مرض (COVID-19)) أو الاحتياجات الأساسية مثل مواد البقالة، إذا لم يتمكن أحد من الحصول عليها نيابة عنك.
  - لا تذهب إلى العمل حتى لو كنت موظفًا أساسيًا.
  - قد يوفر مقدم الرعاية الخاص بك اختبار مرض (COVID-19) في مقره. يمكنك أيضًا العثور على موقع اختبار قريب منك عن طريق الاتصال بالرقم 311 أو زيارة [nyc.gov/covidtest](#).
    - الاختبارات مجانية في العديد من مواقع الاختبار.
    - إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فستتلقى مكالمة من "Contact Tracer" (مقتفي أثر المخالطين) مُدرَّب للتأكد من حصولك على الرعاية الطبية والدعم الذي تحتاجه، بما في ذلك الوجبات والأدوية وأماكن الإقامة في الفنادق إذا لم تتمكن من الانعزال بأمان عن الآخرين في المنزل.
    - لمعرفة المزيد حول برنامج "Test & Trace Corps" (الاختبار والتتبع) ومقتفي أثر المخالطين، تفضل بزيارة [nyc.gov](#) وابحث عن "[trace](#)" (التتبع).
  - راجع مقدم الرعاية إذا ظهرت عليك أعراض جديدة أو إذا تغيرت أعراضك. فبإمكانه تقديم النصح لك حول الحاجة إلى مزيد من التقييم.

إذا صارت لديك أي من الأعراض التالية الحادة، فإذهب إلى غرفة طوارئ أو اتصل برقم 911 على الفور:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر أو البطن
- اضطراب صحي جديد أو عدم القدرة على البقاء مستيقظاً
- زرقة الشفاه أو الوجه
- صعوبة في الكلام
- تدلي مفاجئ في الوجه أو فقدان الإحساس بالوجه أو الذراع أو الساق
- نوبة الصرع
- أي ألم شديد ومفاجئ
- نزيف لا يمكن التحكم فيه
- قيء أو إسهال شديد أو مستمر
- أي حالة طارئة أخرى

هل هناك أوقات أخرى يجب أن أخضع فيها للاختبار؟

نعم ، يجب على جميع سكان نيويورك إجراء اختبار تشخيصي لمرض (COVID-19)، سواء كانت لديهم أعراض أم لا. هناك نوعان رئيسيان من الاختبارات:

- اختبارات مرض (COVID-19) **التشخيصية** (أو اختبارات الفيروسات) هي اختبارات المسحة أو اللعاب المستخدمة لتحديد ما إذا كان شخص ما لديه مرض (COVID-19) في الوقت **الحالي** (أي ما إذا كان مريضاً حالياً). الاختبارات مجانية في العديد من المواقع. يمكنك العثور على موقع اختبار قريب منك عن طريق الاتصال بالرقم **311** أو زيارة [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest).
- اختبارات **الأجسام المضادة** لمرض (COVID-19) (أو اختبارات المصل) هي اختبارات الدم التي قد تحدد ما إذا كان شخص ما قد تعرض للإصابة بمرض (COVID-19) في **الماضي**. نتيجة الاختبار الإيجابية لا تعني أنك محصن ضد مرض (COVID-19) أو أنك لا يمكن أن تصاب به مرة أخرى.

لمزيد من المعلومات حول اختبار مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) وابحث عن "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](https://www.nyc.gov/health/coronavirus/covid-19-testing-frequently-asked-questions)" (اختبار مرض (COVID-19): أسئلة شائعة).

إذا كنت قد تم اختبارك بالفعل وكانت النتيجة سلبية، يجب أن تحصل على اختبار آخر إذا:

- كانت لديك أعراض جديدة لمرض (COVID-19)
- كنت تشعر أنت أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالقلق بشأن التعرض المحتمل، مثل قضاء الوقت في حشد كبير أو مع شخص ثبتت إصابته بمرض (COVID-19) أو كانت إصابته محتملة.
- كنت تخطط لقضاء بعض الوقت مع شخص لا يعيش معك وهو معرض لخطر الإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة، بما في ذلك الأشخاص الذين يبلغون 65 عامًا أو أكثر

ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على أمان الجميع في المنزل إذا كنت أنا أو شخص آخر مصابًا بمرض (COVID-19)؟

حافظ على وجود مسافة مادية ولا تستقبل زائرين:

- إذا كنت مريضاً، ابق على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- ابق الأشخاص المرضى منفصلين عنك وعن المعرضين لخطر الإصابة بالأعراض الخطيرة للمرض.
- انقل المقاعد وقطع الأثاث الأخرى للحفاظ على المسافة المادية.
- يجب على الأفراد المرضى تناول الطعام أو أن يتم إطعامهم بشكل منفصل عن غيرهم من المرضى في المنزل، إن أمكن.
- مارس التغطية:
- قم بتغطية أنفك وفمك **بغطاء وجه** عندما تكون على مسافة أقل من 6 أقدام (حوالي مترين) من الآخرين.

- فُم بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو بالجانب الداخلي لكوعك. لا تستخدم يديك. حافظ على النظافة العامة:
- فُم برمي المناديل في صندوق القمامة مباشرة بعد الاستخدام.
- اغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد السعال أو العطاس. استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول إذا لم يكن الماء والصابون متاحين.
- فُم بتنظيف الأسطح التي تلمسها باستمرار مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والصنابير والهواتف والمفاتيح وألعاب الأطفال المفضلة وأجهزة التحكم عن بُعد.
- اغسل المناشف وملاءات الفراش والملابس وأغطية الوجه المصنوعة من القماش في الإعداد الذي يستخدم أعلى درجة حرارة ممكنة باستخدام منظف الغسيل المعتاد الخاص بك وجففها تمامًا.
- لا تشارك الأطباق، أو كؤوس الشرب، أو الأكواب، أو أدوات الأكل، و اغسلها بعد كل استخدام.

**أنا أو شخص آخر في المنزل مصاب بمرض (COVID-19)، لكن لا يمكننا الانعزال عن أفراد المنزل الآخرين. ماذا بإمكانني أن أفعل؟**

تحتوي NYC على غرف فندقية مجانية متاحة للأشخاص الذين لديهم مرض (COVID-19) أو الذين يعيشون في منزل حيث يوجد شخص لديه مرض (COVID-19) ولا يمكن عزله بأمان عن الآخرين في المنزل. إذا كنت بحاجة إلى هذه الخدمة، اتصل برقم 311 أو 844-692-4692 بين الساعة 9 صباحًا و 9 مساءً. سيقدم مقدم الرعاية الصحية حالك ويحملك إلى فندق إذا كان ذلك مناسبًا.

- في الفندق، سيكون بإمكانك الوصول إلى متابعة مجانية على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع من قبل الممرضات والأطباء، وستحصل على جميع الوجبات، إلى جانب الحصول على دعم السلامة العقلية والعافية، والقدرة على إجراء مكالمات هاتفية محلية للبقاء على اتصال بأحبائك.
- مقدمو الرعاية (سواء كان لديهم مرض (COVID-19) أو يقومون برعاية شخص لديه مرض (COVID-19)) يمكنهم عادةً البقاء في فندق مع الشخص الذي يرعونه.

### العناية بصحتك العقلية.

**هذه أوقات عصيبة. كيف يمكنني التعامل مع التوتر والقلق والعزلة الاجتماعية؟**

- من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق والحزن والقلق والخوف، أو أعراض أخرى من الكدر، والتي قد تؤدي إلى صعوبة في النوم أو التأقلم عن طريق تناول الكحول أو المواد الأخرى.
- داوم على الاتصال بالأصدقاء والأحباء عن طريق المكالمات الهاتفية ووسائل التواصل الاجتماعي ودرشة الفيديو. إذا لم تكن مريضًا، فاخرج ومارس الرياضة المنفردة، ولكن تذكر أن ترتدي غطاء الوجه، وحافظ على وجود مسافة 6 أقدام بينك والآخرين و اغسل يديك كثيرًا.
- تفضل زيارة "App Library" (مكتبة التطبيقات) على الرابط [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) للحصول على أدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وسلامتك الانفعالية.
- إن خدمة NYC Well، وهي عبارة عن خدمة دعم مجانية وسرية للصحة السلوكية، قامت بتدريب مستشارين متاحين على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع لتقديم استشارات سريعة وإحالات إلى مقدمي الرعاية. اتصل على رقم 888-692-9355.
- للحصول على مساعدة بشأن العزلة والوحدة، يمكنك البقاء على اتصال بمكالمات مجانية ومتكررة للاطمئنان عليك من أحد المتطوعين عن طريق التواصل مع Aging Connect التابع لإدارة DFTA على الرقم 244-6469-212.

### موارد المدينة الإضافية للمساعدة في الحفاظ على سلامتك وصحتك

- ماذا أفعل إذا شعرت بعدم الأمان في منزلي، أو إذا شعرت بالإهمال أو الضغط أو التخويف من قبل أي شخص؟
- تواصل مع مركز موارد ضحايا الجرائم من المسنين ("Elderly Crime Victims Resource Center") التابع لإدارة DFTA على الرقم 212-442-3103 بين الساعة 9 صباحًا و 5 مساءً.

- تواصل مع مراكز العدالة الأسرية في نيويورك ("NYC Family Justice Centers")، والتي تقدم خدمات اجتماعية حيوية، ومساعدة بشأن القانون المدني والعدالة الجنائية للناجين من العنف المنزلي والعنف القائم على نوع الجنس، بما في ذلك إساءة معاملة المسنين. تتوفر خدمات الناجين عبر الهاتف، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً.

○ Bronx: 718-508-1220

○ Brooklyn: 718-250-5113

○ Manhattan: 212-602-2800

○ Queens: 718-575-4545

○ Staten Island: 718-697-4300

- اتصل بخط المساعدة الخاص بمركز إساءة معاملة المسنين بمدينة نيويورك ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons") على رقم 212-746-6905، من الاثنين إلى الجمعة، بين الساعة 9 صباحًا و 5 مساءً.
- اتصل بالخط الساخن في NYC الذي يعمل على مدار 24 ساعة وتديره منظمة "Safe Horizon": 800-621-4673 في جميع الأوقات الأخرى.
- إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة، اتصل برقم 911.

### إذا واجهت صعوبة في الحصول على الطعام أثناء وجودي في المنزل، فماذا أفعل؟

- تقدم مواقع مركز وجبات إدارة التعليم ثلاث وجبات مجانية في اليوم، من الاثنين حتى الجمعة. ليس مطلوبًا التسجيل أو إظهار الهوية. أفراد الأسرة أو الأصدقاء المعرضين لخطر أقل من حيث الإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة يمكنهم الحصول على وجبات الطعام بالنيابة عنك. تفضل بزيارة [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) أو اتصل بالرقم 311 للعثور على مواقع مركز الوجبات.
- إذا لم تتمكن من الخروج للحصول على الطعام، ولم يتمكن أحد من إحضار الطعام لك، ولم تتمكن من استخدام خيارات التوصيل الخاصة، ستقوم NYC بتوصيل وجبات الطوارئ إليك. تفضل بزيارة [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) أو اتصل برقم 311 لمعرفة المزيد.

### أنا قلق بشأن كيفية الحفاظ على برودة جسمي والحفاظ على سلامتي في المنزل خلال فصل الصيف. ماذا بإمكانني أن أفعل؟

- موجات الحرارة ليست فقط غير مريحة — يمكن أن تسبب أيضًا أمراضًا مرتبطة بالحرارة أو الوفاة وتفاقم الظروف الصحية الحالية. استخدام مكيف الهواء هو أفضل وسيلة للحماية. المراوح ليست كافية للحفاظ على سلامتك من الحرارة أثناء الطقس الحار.
- إذا كان لديك مكيف هواء، فتأكد من أن وحدتك تعمل. أثناء موجة الحر، قم بتشغيل وحدتك وضبطها على 78 درجة فهرنهايت أو "low" (إعداد الدرجة المنخفضة) لتبقى آمنًا، وتوفر في فاتورة الكهرباء الخاصة بك وتوفير الطاقة.
- لن تزيد النوافذ المفتوحة وتكييف الهواء من خطر الإصابة بمرض (COVID-19). إذا كان هناك شخص مصاب بمرض (COVID-19) في منزلك، فإن فتح النوافذ أو استخدام تكييف الهواء يمكن أن يزيد من دوران الهواء، مما قد يساعد في وقف انتشار مرض (COVID-19) عن طريق تقليل كمية الفيروس في الهواء. إذا فتحت النوافذ وكنت مقدم رعاية للأطفال الصغار، فتأكد من تركيب حماية النوافذ.
- إذا لم يكن لديك مكيف هواء:
  - تقدم بطلب للحصول على مكيف هواء مجاني من خلال برنامج مساعدة الطاقة المنزلية ("Home Energy Assistance Program") المعروف أيضًا باسم HEAP إذا كنت تستوفي الدخل والمعايير الأخرى. تفضل بزيارة [nyc.gov/hra](http://nyc.gov/hra) وابلحث عن "HEAP Cooling Application" (طلب التبريد من HEAP) أو اتصل على 312-3126-331 بين الساعة 9 صباحًا و 5 مساءً للمزيد من المعلومات. طلب التقديم متاح بلغات متعددة.
  - قم بزيارة منزل شخص تعرفه بأمان لديه مكيف هواء يعمل مع اتخاذ احتياطات الأمان. ضع في اعتبارك الأصدقاء أو الأقارب الذين يمكنك زيارتهم لطلب التخفيف من الحرارة.

- إذا لم تتمكن من زيارة منزل شخص تعرفه، فاتصل برقم **311** للعثور على مركز تبريد في مدينة نيويورك أثناء موجة الحر.
- انتبه لتوقعات الطقس لموجة الحر القادمة. ابق على اطلاع حول حالات الطوارئ وكن متيقظاً للرسائل الحكومية الرسمية.
- اشترك في "Notify NYC" (إشعارات NYC)، وهو البرنامج الرسمي للإخبار بوجود طوارئ في المدينة، وذلك من خلال زيارة [nyc.gov/notifynyc](http://nyc.gov/notifynyc) أو الاتصال برقم **311**.
- لمزيد من المعلومات حول البقاء آمناً في ظل الحر، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat).
- يمكن أن تؤدي العواصف الصيفية والطقس الحار في بعض الأحيان إلى انقطاع التيار الكهربائي.
  - أخبر مقدم الخدمات لديك إذا كنت تستخدم معدات طبية تعمل بالطاقة الكهربائية. يمكنه إخبارك إذا كانت مشاكل الطاقة متوقعة في منطقتك. حتى إذا كانت فواتير المرافق مشمولة ضمن الإيجار الخاص بك، فإنك لا تزال مؤهلاً للحصول على هذه الخدمة من مزود الخدمة الخاص بك.
  - كن مستعداً للطوارئ. تأكد من أن لديك بطاريات احتياطية أو خزانات أكسجين، إذا لزم الأمر.
- لمزيد من المعلومات حول الاستعداد لانقطاع التيار الكهربائي، تفضل بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "[power outage](http://nyc.gov/health)" (انقطاع التيار الكهربائي).

أحتاج إلى مساعدة بشأن الخدمات أو المسائل المحلية الأخرى مثل المسائل أو الإسكان أو المرافق. أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات أو الموارد؟

- للحصول على معلومات عامة عن خدمات ودعم المدينة، بما في ذلك المسائل المالية وحماية المستهلك والإسكان والمرافق والصحة والسلامة، تفضل بزيارة [nyc.gov/agingcovid](http://nyc.gov/agingcovid).
- يمكنك أيضاً العثور على معلومات حول الموارد المحلية في منطقتك، مثل عيادات الرعاية الأولية والصيدليات ومحلات البقالة ومخازن المواد الغذائية والمنظمات المجتمعية والمساعدة المالية أو القانونية من خلال زيارة [nyc.gov/health/covidresources](http://nyc.gov/health/covidresources).
- للتقدم بطلب للحصول على خدمات إدارة الموارد البشرية في مدينة نيويورك ("NYC Human Resources Administration") أو HRA، بما في ذلك SNAP والمساعدة النقدية، تفضل بزيارة [nyc.gov/accesshra](http://nyc.gov/accesshra)، أو قم بتنزيل تطبيق [ACCESS HRA](http://nyc.gov/accesshra) للهاتف المحمول. إذا لم تتمكن من الوصول إلى موقع الإنترنت أو تطبيق الهاتف، فاتصل برقم **311**.

للحصول على معلومات عامة حول مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) أو [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19).

7.28.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.