

إعادة التوطين في الولايات المتحدة أثناء جائحة COVID-19

النشرات والملصقات: حيثما أمكن، سيقوم موظفو إعادة التوطين بتعليق ملصقات إعلامية في منطقتك أو وضع نشرات تحت بابك.

حقوقك ومسؤولياتك

إن لك دورًا مهمًا في حماية نفسك وعائلتك. وإليك بعض ما يمكنك القيام به:

التحلي بالهدوء: احم نفسك وأحبائك بغسل يديك بانتظام باستخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة ارتيادك لمكان عام أو تنظيف أنفك أو السعال أو العطاس. تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك إذا كانتا غير مغسولتين. تجنب الاختلاط بالمرضى. تظهر على معظم المصابين بمرض COVID-19 أعراض خفيفة ويمكنهم التعافي في المنزل. عليك باتباع نصيحة الخبراء الطبيين وإدارة الصحة العامة المحلية ووكالة إعادة التوطين.



إن الانتقال إلى بلد جديد خلال أزمة صحية عالمية لأمر عسير حقًا. وقد يكون لديك العديد من الأسئلة والمخاوف. ومن ثم فمن الضروري أن تفهم وتلتزم بالمعلومات المقدمة هنا بغرض مساعدتك أثناء إعادة توطينك.

وكالة إعادة التوطين المعنية بك

من المهم الآن، وأكثر من أي وقت مضى، أن تظل على اتصال بوكالة إعادة التوطين التي تتولى حالتك. ويبدل موظفو وكالة إعادة التوطين كل ما في وسعهم لتقديم الخدمات المهمة التي تحتاج إليها. ولكن نظرًا إلى الجائحة الحالية فقد يتم بصورة مؤقتة إغلاق العديد من المكاتب الموجودة، وسوف يعمل موظفو إعادة التوطين في تلك الأثناء من منازلهم. إليك بعض الطرق التي يمكنهم من خلالها التواصل معك:

الهاتف: إذا كان لديك هاتف، فقد تحاول وكالة إعادة التوطين الاتصال بك أو إرسال رسالة نصية إليك أو التواصل معك عبر برنامج WhatsApp أو FaceTime.

من المهم إذن إبقاء هاتفك قيد التشغيل ومشحونًا حتى يتمكنوا من الوصول إليك.

تسليم المستندات: قد يجلب لك شخص ما مستندات مهمة أو أشياء أخرى تحتاجها، ولكن لمنع انتشار الفيروس لن يكون بوسعهم الدخول إلى منزلك.

البريد: قد يتم إرسال المعلومات إليك

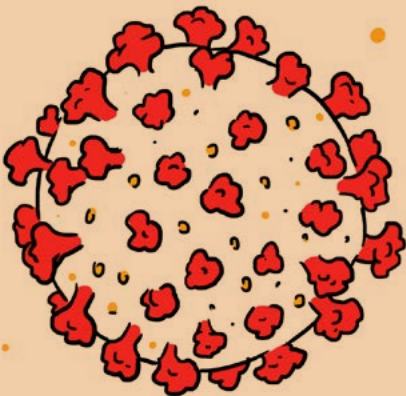
عبر البريد، لذا ينبغي عليك تفقد صندوق البريد الخاص بك بانتظام.



ما هو COVID-19؟

- إن COVID-19 مرض تنفسي يسببه فيروس أخذ في الانتشار بسرعة في جميع أنحاء العالم. وينتشر الفيروس عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بعدوى الفيروس بالقرب من شخص غير مصاب بها. وينتشر الفيروس أيضًا عندما يلمس شخص سطحًا ملوثًا بالفيروس ثم يلمس بعدها فمه وأنفه وعينه. يمكن أن ينتشر الفيروس بين أشخاص على مقربة من بعضهم البعض (في نطاق 6 أقدام).

تشمل الأعراض ارتفاع درجة الحرارة والسعال وضيق التنفس. يمكن للفيروس أن يسبب أمراضًا تنفسية تتراوح في شدتها بين خفيفة وحادة.



حماية نفسك والآخرين من COVID-19

COVID-19 مرض جديد يمكن أن يصيب أي شخص. ولكن كبار السن ومن يعانون من مشكلات صحية أساسية هم الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات أخطر ناجمة عن COVID-19. إذا كان عمرك يزيد عن 65 عامًا أو كنت تعاني من مشكلة صحية أساسية خطيرة مثل أمراض الرئة المزمنة أو أمراض القلب الحرجة أو السكري، فاحتمالات أن تسوء حالتك أكبر حال الإصابة بهذا المرض.



إذا كنت تعاني من أمراض أخرى أو تعيش مع شخص مصاب بها، فعليك باتخاذ مزيد من الخطوات لحماية نفسك ومن تحب. إذا شعرت بالمرض، فابق على بعد ستة أقدام على الأقل (أي طول ذراعين) من الآخرين وابق في المنزل قدر الإمكان. إذا كنت بحاجة إلى التواجد مع آخرين (داخل المنزل أو في سيارة أو في عيادة طبيب)، فيجب عليك ارتداء قناع للوجه.

الاتصال قبل طلب الرعاية الطبية: قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو

غرفة الطوارئ، اتصل مسبقًا إذا كنت تعاني من أعراض COVID-19 مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو ضيق التنفس. وسيخبرونك بما عليك فعله. إذا كنت لا تعرف كيفية الاتصال بالطبيب، فاتصل بوكالة إعادة التوطين للحصول على المساعدة. في حالة ظهور أعراض حادة عليك أو على أحد أحبائك مثل صعوبة في التنفس، فاتصل برقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ في أي مستشفى. وأخطر موظف التحريات الاجتماعية بذلك في أقرب وقت ممكن.



طلب الترجمة الفورية عند الحاجة: لك الحق في الحصول على

خدمات الترجمة الفورية. أخبر موظفي المستشفى أو العيادة أنك بحاجة إلى مترجم فوري عند تحديد موعد أو الوصول إلى المستشفى للحصول على رعاية طارئة.

مداومة الاطلاع: يمكن أن تطرأ تغيرات سريعة على المعلومات والتوجيهات المتاحة أثناء جائحة COVID-19. وأنت مسؤول عن البقاء على اطلاع بشأن الوضع واتباع التوجيهات. يتوفر لدى مديريات الصحة العامة في مدينتك أو ولايتك أكثر المعلومات موثوقة.



التخطيط: قم بتجهيز منزلك وضع خطة بما سيجري في حالة مرضك أو مرض أي شخص تعيش معه.

أعد قائمة بالأدوية والأدوات المنزلية والمستلزمات الأخرى التي يستخدمها المقيمون في منزلك بانتظام. وتأكد أن لديك ما يكفي من المستلزمات في المنزل حتى لا تنفذ. وإن أمكن، فاحصل على كمية أكبر من الأدوية الموصوفة من الطبيب. إذا كنت لا تعرف كيفية الاتصال بالطبيب، فاتصل بوكالة إعادة التوطين للحصول على المساعدة.

اشترط طعامًا غير سريع التلف حتى تقلص مرات الخروج للتردد على المتاجر.

حدد من يمكنه المساعدة إذا مرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك. اطلب المساعدة من فرد آخر من العائلة أو المجتمع المحيط بك للحصول على الطعام والأساسيات الأخرى. ضع قائمة بالمنظمات المحلية التي يمكنك الاتصال بها في حالة احتياجك إلى المعلومات وخدمات الرعاية الصحية والدعم والموارد.

الحذر من المعلومات الزائفة: قد لا تتوفر معلومات صحيحة من حكومتك المحلية بلغتك. فإذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، فابحث عن مترجم المعلومات المحلية لك، مثل وكالة إعادة التوطين. قد لا يتوفر في الوسائط الاجتماعية أو لدى الأصدقاء والعائلة المتواجدين في مناطق أخرى معلومات دقيقة ذات أهمية. عليك أن تعلم أن هناك شائعات وخرافات بشأن الفيروس وكيفية حماية نفسك أو التعافي منه. فإياك وتلقي نصيحة طبية سوى من طبيب أو غيره من المتخصصين في الرعاية الطبية.

الحذر من الخداع: احترس من عمليات الاحتيال المتعلقة بالوباء المنتشر. وتشمل عمليات الاحتيال المعروفة بيع عدة الفحص المنزلي والعلاجات المزيفة ووثائق التأمين وغير ذلك. فإذا تلقيت مكالمة أو رسالة نصية من شخص لا تعرفه أو تواصل معك شخص غريب يطلب معلوماتك المصرفية أو رقم الضمان الاجتماعي أو معلومات شخصية أخرى، فلا تقدمها له واتصل بوكالة إعادة التوطين للحصول على المساعدة.

Cultural Orientation Resource Exchange • 8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**

لمزيد من المعلومات حول COVID-19، تفضل بزيارة موقع COREnav.org.