

خطوات التخطيط للمرضى والأسر أثناء أزمة فيروس كوفيد-19

ينطوي وباء فيروس كورونا (كوفيد 19) العالمي على صعوبات جديدة. من المهم المبادرة بالتفكير فيما ستحتاج إليه إذا تعرضت للإصابة بفيروس كورونا. يتضمن هذا نوع الرعاية الذي ستحتاج إليه إذا دخلت المستشفى وطريقة الاستعداد للإقامة في المستشفى.

نحن جميعًا في هذه الأزمة معًا. باتخاذ خطوات للتخطيط الآن، تستطيع أن تساعد أسرتك وأصدقائك ومقدمي الرعاية الصحية لك.

أوقف انتشار الفيروس

- ينبغي أن يتمرن الجميع على التباعد الاجتماعي وغسل الأيدي كثيرًا وتغطية الفم أثناء السعال والعطس. ويعني ذلك:
- يجب عليك اتباع أي نصائح بشأن "البقاء في المنزل" صادرة من الولاية أو المدينة أو البلدة التي تقيم بها.
- ابق على اتصال مع الأصدقاء وأفراد العائلة عبر الهاتف والفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.
- قد يبدو الناس في خير حال ولا يشعرون بأي مشكلات بينما يكونون مصابين بالفيروس ويمكنهم نشره بين الآخرين.
- إذا كان لديك أطفال، فابذل قصارى جهدك للحفاظ على صحتهم ونشاطهم، ولكن يرجى تذكر أن الملاعب مغلقة لسبب وجيه. يجب على الأطفال قضاء الوقت فقط مع أشقائهم وأفراد عائلتهم المقربين.
- عندما تضطر إلى مغادرة المنزل للتسوق لشراء حاجيات البقالة والأساسيات الأخرى، حاول التسوق في الأوقات التي لا تكون فيها المتاجر مزدحمة. اغسل يديك قبل ملامسة الأغراض في المتاجر وبعد ملامستها وبعد المغادرة المتجر. حافظ على صحتك - ومارس الرياضة، والمشي، وقم بقضاء بعض الوقت في الأماكن المفتوحة كل يوم. حاول الابتعاد لمسافة 6 أقدام على الأقل عن الأشخاص بخلاف أفراد أسرتك عندما تقضي وقتًا في الأماكن المفتوحة. اهتم بنفسك جيدًا.
- يجب على الجميع تغطية أفواههم وأنوفهم بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من المناديل المستخدمة في صندوق قمامة مبطن بكيس يتم التخلص منه. ثم اغسل يديك على الفور. اسعل أو اعطس في باطن مرفقك إذا لم يتوفر منديل.
- يجب على الجميع غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. افرك اليدين من الأمام والخلف واخلل بين الأصابع طوال هذه المدة. ثم اشطف يديك بالماء. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتنظيف اليدين بمطهر لليدين من الكحول ويحتوي على 60% على الأقل من الكحول، وقم بتغطية أسطح كل يد وفركهما معًا حتى يجف.
- قم بتغطية فمك وأنفك بغطاء وجه قماشى عندما تكون بالقرب من آخرين. يمكن أن تصيب آخرين بعدوى فيروس كوفيد-19 وإن لم تشعر بالمرض. ينبغي أن يرتدي الجميع غطاء وجه قماشياً عندما يكونون مضطرين إلى الخروج إلى مكان عام، مثل متجر البقالة، أو لشراء ضروريات أخرى. ينبغي عدم وضع أغطية الوجه القماشية على وجوه الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين أو وجه أي أحد يعاني من صعوبة في التنفس أو غير في حالة فقدان للوعي أو عاجز أو لا يمكنه إزالة القناع من دون مساعدة لسبب آخر.

أدويةك

- اكتب قائمة بأدويةك (الاسم والجرعة وما إلى ذلك) واحتفظ بها في المتناول.
- ضع خطة لإعادة التزود بالأدوية واتصل بعيادتك أو مستشفىك أو صيدليتك الآن.
- اتصل بصيدليتك لترى ما إذا كان يمكن إرسال أدويةك إلى المنزل.

معاملاتك المالية وفواتيرك

- اختر شخصًا تثق به يمكنه أن يساعد في معاملاتك المالية وفواتيرك.
 - تأكد من أنه يعرف طريقة الوصول إلى معلوماتك وحساباتك المالية، بما في ذلك كلمات المرور.
- انتبه للمخادعين. لا تقدم معلومات للغريب بشأن أموالك.
- إذا كنت تحصل على ضمان اجتماعي، فسيصل المال إليك (www.ssa.gov/coronavirus/).
- تستطيع مؤسسة الدفاع عن المرضى أن تساعدك في العثور على موارد للمساعدة على تقليل العبء المالي للعلاج الطبي (<https://www.patientadvocate.org>).

حيواناتك الأليفة

- اختر شخصًا يستطيع أن يرعى حيواناتك الأليفة.
 - احرص على أن يكون لديه اسم الطبيب البيطري والتعليمات الخاصة برعاية حيواناتك الأليفة وقائمة بالمشكلات الطبية التي يعاني منها حيواناتك الأليفة.

- امنح هذا الشخص مفتاحًا للمنزل ليستخدمه في حالة أن احتاج للدخول ليرعى حيوانك الأليف.
- اطلب من متجر مستلزمات الحيوانات الأليفة أن يقوم بتوصيل طعام الحيوانات الأليفة ومستلزماتها أو استخدم خدمة شراء عبر الإنترنت (مثل Chewy.com).

خطة رعايتك الطبية: ثلاث خطوات لاتخاذ إجراء

1. شارك رغباتك بشأن العناية التي تريدها. **هذا هو الأمر الأهم.**
 - ففكر في الأمر الأهم في حياتك: الأسرة، الحيوانات الأليفة، الهوايات، إلخ:
 - **Cake** وهو عبارة عن أداة للتخطيط تستطيع أن تساعدك على استكشاف كل قراراتك المتعلقة بالصحة والأمور القانونية والجنائز والإرث وتوثيقها ومشاركتها (www.joinCake.com).
 - يمكن أن يكون هذا عملاً صعباً، لكن التخطيط يمكن أن يجعل اتخاذ القرارات عند الضرورة أمراً أسهل على أسرته.
 - ففكر فيما تريده في رعايتك الطبية:
 - تحدث إلى وكيل رعايتك الصحية (صاحب القرار الطبي) أو أسرته أو أصدقائك، إلى جانب مقدم رعايتك الطبية بشأن الرعاية التي تريدها.
 - **Prepare for your Care (استعد لرعايتك)** عبارة عن موقع إلكتروني يبين لك كيفية إجراء هذه النقاشات (www.prepareforyourcare.org).
 - ففكر في مشاركة رغباتك مع وكيل رعايتك الصحية (صاحب القرار الطبي) وغيره عبر الهاتف و/أو اتصال الفيديو. يمكنك أيضاً التحدث مع آخرين عبر مكالمة فيديو:
 - واتس أب (www.whatsapp.com)، أو زووم (<https://zoom.us>)، أو سكايب
 - (<https://skype.com>) أو FaceTime (وهي ميزة تقدم مكالمات الفيديو على أجهزة Apple).
 - قم بتنزيل نموذج طلبات شراء المستلزمات الطبية الخاصة بعلاجات الحفاظ على الحياة في ولاية مساتشوستس واملأه (<https://www.molst-ma.org/>)

2. اختر "صاحب القرار الطبي" (وكيل الرعاية الصحية)

- سيحدث هذا الشخص بالنيابة عنك إذا كنت لا تستطيع التحدث بنفسك بسبب حالة طبية. اختر صاحب قرار طبي احتياطياً إذا كان ذلك بمقدورك.
- يستطيع أن يتأكد من أن أطباءك يعرفون الرعاية التي تريدها.
- اجعل رقم هاتفه في المتناول.
- صاحب القرار الطبي الجيد هو الشخص الذي:
 - يستطيع التحدث مع أطباءك بشكل شخصي أو عبر الهاتف.
 - يعرف رغباتك بشأن العناية التي تريدها والتي لا تريدها.
 - تثق بأنه سيلتزم برغباتك.
- أبلغ صاحب القرار الطبي الخاص بك بأنك اخترته لهذا الدور.
- يستطيع موقع "استعد لرعايتك" أن يساعد على تجهيزك لهذه النقاشات (www.prepareforyourcare.org).

3. ففكر في ملء "توجيه مسبق"

- يتيح لك هذا النموذج إمكانية أن تحدد اسم صاحب القرار الخاص بك وأن تدون ما تريده في رعايتك الطبية في حالة إذا كنت لا تستطيع أن تتكلم بنفسك بسبب حالة طبية.
- إذا كان لديك توجيه مسبق بالفعل، فراجع وحدته وشاركه مع وكيل رعايتك الصحي (صاحب القرار الطبي) ومقدم رعايتك الصحية.
- نماذج التوجيه المسبق متاحة على موقع "استعد لرعايتك" (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>)
 - من المقبول ألا تستطيع توقيع النموذج أو إحضار شهود حالياً.
 - يمكن أن تساعدك قراءة النموذج على التفكير في نوع الرعاية التي تريدها.
 - يمكن أن يساعد ملء النموذج أسرته ومقدمي رعايتك على معرفة الرعاية التي تريدها والتي لا تريدها بقدر أكبر.
- تستطيع إجراء مسح ضوئي للنموذج أو إرساله عبر الفاكس أو إرساله مرفقاً في بريد إلكتروني أو حتى إرسال صورة منه من هاتفك الخليوي إلى وكيل رعايتك الصحية (صاحب القرار الطبي) ومقدم رعايتك الطبية وغيرهم ممن تثق بهم.

الإقامة في المستشفى والسياسات الجديدة في المستشفى

قد تكون الرعاية في المستشفى أثناء وباء فيروس كورونا مختلفة تمامًا عما اعتاد عليه المرضى والأسر. الأشياء التي قد تكون مختلفة:

- قد لا تتمكن من التحدث إلى طبيبك المعتاد بشكل شخصي، وإنما عبر الهاتف فقط.
- لن تكون الزيارات مسموحًا بها إلا في ظروف خاصة.
- قد يتم نقلك إلى مستشفى غير الذي تتلقى الرعاية فيه عادةً.

يحتاج المرضى أحيانًا إلى دخول وحدة العناية المركزة والوضع على جهاز تنفس عند إقامتهم في المستشفى بسبب الإصابة بفيروس كورونا.

- تبيين الأبحاث أن معظم من يحتاجون إلى جهاز تنفس سيحتاجون إلى أن يوضعوا عليه لعدة أسابيع، وربما أكثر.
- لا يستطيع الأشخاص الذين على جهاز تنفس أن يتحدثوا.

من المفيد تحضير قائمة مسبقًا بما تحتاج إلى إحضاره من المنزل. ستساعدك الاقتراحات التالية على البدء في ذلك.

▪ الأوراق والمعلومات:

- أرقام الهواتف وجهات الاتصال الرئيسية التي تعطيها لمقدمي خدماتك الطبية، بما في ذلك الشخص (الأشخاص) الذي تحدده بصفته صاحب (أصحاب) القرار الطبي (انظر الخطوة 2 أعلاه)
- قائمة أدويةك (أو أحضر زجاجات الأدوية)
- التوجيه المسبق أو معلومات الرغبات الطبية (انظر الخطوة 3 أعلاه)
- الخطط الخاصة بحيواناتك الأليفة أو فواتيرك

▪ المعدات:

- **الهاتف و/أو الجهاز اللوحي و/أو الكمبيوتر والشواحن.** يمكن أن تساعدك هذه الأجهزة على أن تبقى على اتصال بالأسرة والأصدقاء
- النظارات وأجهزة المساعدة السمعية وتركيبات الأسنان الصناعية والأشياء الأخرى من هذا القبيل
- سدادات الأذن وأقنعة النوم والكتب والملابس

الروابط الخاصة بالمزيد من المعلومات والموارد

يمكن الاطلاع على إرشاد إضافي خاص بك وبأسرتك لمنع انتشار فيروس كوفيد-19 على [الموقع الإلكتروني لمراكز مكافحة الأمراض](#). كما تتوفر مواد مفيدة تتعلق برعاية فرد الأسرة المريض في المنزل على الروابط أدناه:

- [العناية بنفسك أو بأحد أفراد أسرتك في ظل انتشار فيروس كوفيد-19.](#)

• [الاحتياطات المنزلية.](#)

• [الوقاية من انتشار الفيروس](#)

• [كيفية تنظيف منزلك وتعقيمه](#)

▪ [أعراض فيروس كورونا](#)

- [هل أنت معرض لخطر أعلى نتيجة الإصابة بأمراض خطيرة؟](#)

▪ [الوقاية من الإصابة بالمرض](#)

- أدوات دعم النقاش بين أفراد الأسرة: تحديد الرعاية التي تريدها
 - استعد لرعايتك: برنامج تفصيلي مزود بمقاطع فيديو
<https://prepareforyourcare.org/welcome>
 - Cake: استكشاف القرارات المتعلقة بالصحة والأمور القانونية والجنائز والإرث وتوثيقها ومشاركتها في الخطة الخاصة بانتهاء العمر
www.joinCake.com
 - Hello (مرحبًا) لعبة نقاش من موقع الممارسات الشائعة
<https://commonpractice.com>
 - موارد فيروس كوفيد-19 على موقع احترام الخيارات
<https://respectingchoices.org/covid-19-resources>
 - هل يمكن أن نتحدث عما يهمني؟ ورقة نصائح من المؤسسة الوطنية للدفاع عن المرضى
<https://www.npaf.org/can-we-talk/>

- أدوات دعم إضافية
 - مركز الإجراءات الخاص بفيروس كوفيد-19 في المؤسسة الوطنية للدفاع عن المرضى: الدفاع والمعلومات عن السياسة
<https://www.npaf.org/patients-and-caregivers/covid19/>
 - مؤسسة الدفاع عن المرضى: موارد وخدمات خاصة بإرشاد المرضى والأسر أثناء الصعوبات المعقدة للرعاية الصحية
<https://www.patientadvocate.org/>
 - الحفاظ على الهدوء والقوة في ظل فيروس كوفيد-19: فيديو شبكة أولياء الأمور الشجعان
<https://courageousparentsnetwork.org/videos/cpn-talks-with-counselor-mary-frances-garber-on-staying-calm-and-strong-in-the-shadow-of-covid>

جرى ابتكار هذا الدليل بشراكة بين Partners Healthcare System وأخصائيي الأمراض الخطيرة والمؤسسة الوطنية للدفاع عن المرضى (NPAF)