

توصيات للأسر التي تعيش في مساكن ضيقة

يعيش العديد من سكان أوستن - مقاطعة ترافيس في مساكن ضيقة مثل الشقق الصغيرة أو ضمن أسر متعددة الأجيال. يجب عليك حماية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة في أسرتك، بما في ذلك كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة، والذين هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة بسبب كوفيد-19.

إجراء الاختبار

قم بالتسجيل مسبقًا للاختبار كوفيد-19 المجاني لك أو لأحد أفراد أسرتك.



الاختبار عبر السيارة

تفضل بزيارة [Austintexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

CommUnityCare

الاختبار عبر السيارة وسيارة
اتصل برقم 512-978-8775 قبل زيارتك
نظرًا لاختلاف الأيام والأوقات في مواقع مختلفة.

فحص الصحة النفسية

إذا كنت أنت أو الذين تعيش معهم تشعرين بالهَمّ والقلق، وتعاونين من مشاكل في النوم، أو



الإفراط في تناول الطعام أو قلة تناوله، أو الحزن والشعور بالاكئاب.

يُرجى التواصل مع:

الخط الساخن للأزمات والرعاية المتكاملة على مدار 24 ساعة (Integral Care 24-Hour Crisis):
512-472-HELP (4357)

عزل أفراد الأسرة من المرضى:

· توفير غرفة نوم منفصلة وحمام، وفصل الشخص المريض عن أفراد الأسرة الآخرين

· مراعاة وضع فاصل فعلي لفصل سرير المريض

· إذا كان من الضروري مشاركة الحمام، فلا بد وأن يقوم الشخص المريض بتنظيف الأسطح وتطهيرها بعد كل استخدام

· يتعين على الأفراد المرضى تناول الطعام بشكل منفصل وعدم تحضير الطعام المنزلي

· تخصيص فرد واحد من أفراد الأسرة أقل عرضة للإصابة بالمرض لرعاية المريض

· تخصيص مقدم رعاية مختلف لأفراد الأسرة الآخرين الذين يحتاجون إلى المساعدة في المهام اليومية

· اتصل بالرقم 512-810-7554 إذا لم يكن لديك مكان للعزل بأمان لاستخدام مرفق عزل مدينة أوستن



توصيات للأسر التي تعيش في مساكن ضيقة

الحد من المخاطر التي يتعرض لها أفراد الأسرة الأكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة:

- إذا كانت أسرتك تضم فردًا واحدًا ضعيفًا، فيجب أن يتصرف جميع أفراد الأسرة كما لو كانوا في خطر شديد
- تحديد فرد واحد من أفراد الأسرة أقل عُرضة للإصابة بالمرض لإجراء المهام الضرورية مثل الذهاب إلى متجر البقالة. عند إجراء المهام الضرورية، قم بارتداء غطاء وجه من القماش، وتجنب الازدحام، وقم بممارسة التباعد الاجتماعي
- الحد من استخدام وسائل النقل العام وركوب السيارات مع أفراد الأسرة الآخرين. إذا كان الخروج ضروريًا، اتبع ممارسات عادات التنظيف والتعقيم
- ينبغي للأفراد الأكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة أن يتجنبوا رعاية المرضى والأطفال في أسرهم، إن أمكن

[AustinTexas.org/COVID19](https://www.austintexas.org/COVID19)

