

Arabic (العربية)

معلومات عن كوفيد-19 للأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية

كل شخص مُعرّض لخطر الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19). وسوف يعاني معظم الأشخاص فقط من عوارض خفيفة وسوف تتحسن حالتهم بسهولة، ولكن قد يُصاب البعض الآخر بالمرض الشديد الذي يؤثر على الرئتين. وقد تشتدّ حدة المرض لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يُصابون بفيروس كوفيد-19 خاصة إذا كانوا:

- يعانون بالفعل من حالات طبية أخرى
- لديهم ضعف في جهاز مناعتهم
- يبلغون من العمر 70 عاماً وما فوق
- من السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق توريس ويبلغون من العمر 50 عاماً وما فوق
- يعيشون في سكن مدعوم أو في منزل جماعي.

موارد للأشخاص ذوي الإعاقة

هناك مجموعة من الموارد والخدمات عبر الإنترنت متوفرة للأشخاص ذوي الإعاقة المتأثرين بفيروس كوفيد-19. وقد يتمكن أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية من دعمك لإلقاء نظرة على المواقع الإلكترونية التالية:

- يحتوي موقع شبكة Queenslanders with Disability Network، أو 'QDN' الإلكتروني، (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) على معلومات يسهل الوصول إليها عن فيروس كوفيد-19 والحجر الصحي الذاتي ونصائح حول كيفية الحفاظ على السلامة والصحة.
- يحتوي موقع NDIS الإلكتروني (<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>) على مجموعة متنوعة من المصادر حول فيروس كوفيد-19 وكيف يمكنكم التأكد من حصولكم على الدعم المناسب خلال فترة نقشي فيروس كوفيد-19.
- يقدم موقع Disability Support Guide الإلكتروني (<https://www.disabilitysupportguide.com.au/talking-disability/helping-someone-with-intellectual-disability-during-covid-19>) معلومات للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية.
- يحتوي موقع Access Easy English الإلكتروني (<https://accesseasyenglish.com.au/covid-19-resources/>) على مجموعة من الموارد باللغة الإنجليزية السهلة مع الصور.

ماذا أفعل إذا كنت أشعر بالمرض؟

إذا كنتم تشعرعون بالمرض، اتصلوا بطبيبكم أو 13 HEALTH (13 43 25 84) واسألوا عما يجب عليكم فعله بعد ذلك.

هل يُسمح لي بالخروج؟

قد تقوم الحكومة بفرض ورفع القيود على تحركات الأشخاص اعتماداً على مستوى انتقال فيروس كوفيد-19 بين أفراد المجتمع. وإذا كنتم بحاجة إلى البقاء في المنزل لأسباب متعلقة بالسلامة، أو لأنكم مرضى، فهناك دعم لمساعدتكم في هذا الأمر. يُمكنكم إلقاء نظرة على موقع Queenslanders with Disability Network، أو 'QDN' الإلكتروني (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) للحصول على معلومات حول التخطيط لبقائكم في المنزل، وعلى قائمة التحقق من توفر العناصر الأساسية.

كيف يمكنني الحصول على الطعام؟

إذا كان عليكم البقاء في المنزل لفترة طويلة، فربما يمكنكم:

- الطلب من أصدقائكم أو عائلتكم إحضار الطعام لكم. وابتعدوا عنهم مسافة خطوتين كبيرتين على الأقل عند وصولهم.
- شراء البقالة عبر الإنترنت.
- الاتصال بالخط الساخن Community Recovery Hotline على الرقم 1800 173 349 إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة في الحصول على الطعام.

كيف يمكنني طلب المساعدة الطبية أو الحصول على الوصفات الطبية من المنزل؟
قد يُصاب الأشخاص ذوو الإعاقة بمرض شديد إذا لا يقومون بزيارة الطبيب بانتظام أو لا يحصلوا على خدمات الرعاية الصحية المنتظمة.

وقدمت الحكومة الأسترالية تمويلاً لمساعدتكم في استشارة طبيبك والحصول على الأدوية من منزلكم. تحدّثوا مع طبيبك حول هذا الأمر. ويقوم العديد من الأطباء أيضاً بإجراء مكالمات هاتفية و عبر الفيديو بدلاً من المواعيد وجهاً لوجه. يُرجى الاتصال بطبيبكم لمناقشة هذا الأمر.

هل يجب عليّ تجنّب الزوّار؟

قد تستمر القيود على عدد الزوّار الذين يمكنهم التواجد في منزلكم. ولا تنطبق هذه القيود على مقدّمي الرعاية أو الموظفين الذين يقدّمون الدعم أو الأشخاص الآخرين الذين يقدّمون لكم خدمات أساسية.

كيف يمكنني حماية نفسي إذا كنتُ أشاركُ منزلاً مع الآخرين؟

إذا كنتم تعيشون في سكن مدعوم أو منزل جماعي، فقوموا بهذه الخطوات الإضافية للمساعدة في تقليل أخطار فيروس كوفيد-19:

- ضعوا المقاعد في المناطق المشتركة على بُعد 1.5 متر (أي خطوتين كبيرتين) من بعضها البعض.
- لا تقضوا أكثر من 15 دقيقة مع أشخاص آخرين في مساحة صغيرة.
- خَطِّطُوا للوقت الذي سوف تستخدمون فيه أنتم والأشخاص الذين تعيشون معهم للمساحات المشتركة، حتّى لا تكونوا جميعاً هناك في نفس الوقت.
- تأكّدوا من قيام أحد الأشخاص بتنظيف أو تعقيم الأشياء التي يتم لمسها غالباً.
- فكّروا في طهي وجبات الطعام في أوقات مختلفة، حتّى لا يكون المطبخ مزدحماً بالأشخاص.
- تأكّدوا من غسل المناشف والشراشف بشكل مُتكرّر.

ماذا أفعلُ إذا أصيبَ الشخص الذي يقدّم لي الرعاية بالمرض؟

اتصلوا بمقدّم الخدمة المُعتاد إذا أصيب أحد أفراد أسرته أو صديقكم أو مقدّم الرعاية الذي يساعدكم، بالمرض ولا يمكنه رعايتكم أو إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة إضافية. إذا لم يكن لديكم مقدّم الخدمة المُعتاد، اتصلوا بالخط الساخن Community Recovery Hotline على الرقم 1800 173 349.

قامت National Disability Insurance Agency (الوكالة الوطنية للتأمين ضد الإعاقة) (NDIA) بتغيير طريقة وصول الأشخاص الذين لديهم إعاقة وخطة NDIS إلى الدعم. اتصلوا بوكالة NDIA على الرقم 1800 800 110.

أين يمكنني الحصول على الدعم؟

إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة، يمكنكم الاتصال بـ:

- Disability Information Helpline (خط المساعدة المتعلقة بالمعلومات حول الإعاقة) على الرقم 1800 643 787
- Queensland Health على 13 HEALTH (13 43 25 84)
- رقم 000 في حال الطوارئ
- TTY على الرقم 133 677 إذا كان لديكم ضعف في السمع أو البصر و/أو الكلام.
- اتصلوا برقم 000 في حالات الطوارئ. إذا كان لديكم إعاقة حسيّة، يمكنكم الاتصال بالرقم 000 عبر **National Relay Service**. يمكنكم الاطلاع على التفاصيل على الموقع الإلكتروني لـ **Australian Government, Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications** (<https://www.communications.gov.au/what-we-do/phone/services-people-disability/accesshub/national-relay-service/emergency-calls-000>)

معلومات لمقدمي الرعاية

هل يمكنني مغادرة المنزل لرعاية شخص ما؟
يقدم مقدمو الرعاية والموظفون الذين يقدمون الدعم والمتطوعون الخدمات الأساسية ويمكنهم الاستمرار في تقديم الرعاية. إذا كنتم تقدمون دعماً غير رسمي، فيمكنكم الاستمرار في ذلك طالما أنكم تتبعون إرشادات التباعد الاجتماعي حيثما أمكن ذلك
ماذا أفعل إذا كنت مريضاً؟
إذا كنتم موظفون تقدمون الدعم المدفوع الأجر، يجب ألا تقدموا الرعاية ويجب تنبيه صاحب العمل إذا:

- عدتم من خارج أستراليا في الأسبوعين الأخيرين
- كنتم على اتصال بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19
- كنتم تعانيون من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو ألم في الحلق أو سيلان الأنف أو انسداده
- كنتم أكثر عرضة لمخاطر عواقب كوفيد-19 الأكثر خطورة (أولئك الذين يبلغون من العمر 70 عاماً وما فوق، وأولئك الذين يبلغون من العمر 65 عاماً وما فوق والذين يعانون من مرض حالي، أو السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق توريس الذين يبلغون من العمر 50 عاماً وما فوق).

لا تقدموا الرعاية لصديق أو أحد أفراد الأسرة إذا كنتم مرضى.

إذا كنتم تقدمون دعماً غير رسمي لأحد الأشخاص الذي لديه إعاقة وكنتم مرضى، فاتصلوا بالخط الساخن Community Recovery Hotline على الرقم 1800 173 349 للحصول على المساعدة.

كيف يمكنني الحصول على التدريب في مكافحة العدوى؟

يمكن لمقدمي الرعاية والموظفين الذين يقدمون الدعم الحصول على تدريب مجاني عبر الإنترنت حول مكافحة العدوى بفيروس كوفيد-19 لتقليل خطر إصابتكم أنتم أو زبونكم أو أحبائكم بالعدوى. ويتوفر هذا التدريب على موقع [Australian Government Department of Health الإلكتروني](#).

ما هي الخطوات التي يمكنني اتخاذها لضمان سلامة المنزل الجماعي؟

يحتوي موقع [Queenslanders with Disability Network](#) أو [QDN الإلكتروني](#) على معلومات ونموذج تخطيط يمكن لمقدمي الرعاية استخدامه لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة على البقاء في المنزل لفترة طويلة، أو إذا أصيب شخص يدعمهم بفيروس كوفيد-19.