



الشراكة في الرعاية الرعاية المشتركة

باقية معلومات للأشخاص القادمين للزيارة والتطوع
في دور رعاية المسنين السكنية



المحتويات

3	الحفاظ على سلامتكم وسلامة من تزورونه من كبار السن
6	نظافة اليدين
9	ارتداء الكمامات
13	نصائح لارتداء معدات الوقاية الشخصية
14	الحد من انتشار العدوى في أثناء تفشي الأمراض
17	القائمة المرجعية: زيارة دار رعاية المسنين في أثناء تفشي الأمراض
21	ما المقصود ببرنامج الشراكة في الرعاية؟
23	الإقرار



الحافظ على سلامتكم وسلامة من تزورونه من كبار السن

وضعت لجنة الجودة والسلامة لرعاية المُسنين موارد لمساعدة الأسرة والأصدقاء المقربين بُغية الحفاظ على المشاركة الاجتماعية وعلاقات الرعاية المهمة مع الأشخاص الذين يعيشون في مجال رعاية المسنين، حتى في أثناء تفشي الأمراض. وهذه الباقة من المعلومات ستزودكم بالمهارات الالزمة لمنع انتشار الجراثيم.

تذكروا:

- لكل شخص دور يؤديه في الوقاية من العدوى ومكافحتها.
- من المهم اتباع جميع الإرشادات والمتطلبات التي تقدمها دار رعاية المسنين. تحثوا إلى دار رعاية المسنين للحصول على مزيد من المعلومات حول متطلباتهم.
- ستكون الإجراءات التي تتخذونها في أثناء تفشي الأمراض مختلفة نظراً إلى وجود احتياجات إضافية يجب اتخاذها. إذا كانت دار رعاية المسنين تتضمن تفشي أحد الأمراض، فارجعوا إلى [القائمة المرجعية لتفشي الأمراض](#) للحصول على مزيد من المعلومات.
- لكل مقيم الحق في الحفاظ على علاقات اجتماعية، ويشمل ذلك زائراً واحداً على الأقل في حالة تفشي أحد الأمراض. تتضمن ورقة المعلومات الصادرة عن اللجنة عنوان [سبل السلامة في زيارة رعاية المسنين السكنية](#) مزيداً من المعلومات حول الأنواع المختلفة لزيارة دار رعاية المسنين والتزامات جهات تقديم خدمة رعاية المسنين السكنية بضمان سبل سلامه الزيارات.

ما المعلومات التي تشتمل عليها هذه الباقة؟

تتضمن هذه الباقة معلومات حول الأمور الآتية:

- الحافظ على سلامتكم وسلامة متلقي الرعاية
- نظافة اليدين
- ارتداء الكمامات

الحد من انتشار الجراثيم في أثناء تفشي الأمراض

زيارة دار رعاية المسنين في أثناء تفشي الأمراض.

كما وضعت اللجنة أيضاً وحدات تنفيذية عبر الإنترن特 تغطي المعلومات الأساسية الواردة في هذا الدليل. ويمكنكم دخول الوحدات على [الموقع الإلكتروني لللجنة](#).

ما أهمية الوقاية من العدوى ومكافحتها؟

كبار السن من أكثر الأشخاص ضعفاً في مجتمعنا، خاصة عندما يتعلق الأمر بتأثير العدوى والأمراض المعدية. وإذا كنتم ستزورون شخصاً ما في دار رعاية المسنين، فإنه يقع على عائقكم تحمل مسؤولية اتباع الممارسات الجيدة للوقاية من العدوى ومكافحتها.

وعند زيارتكم لدار رعاية المسنين، هناك بعض الإجراءات التي يلزمكم التقيد بها طوال الوقت. ربما تكونون ناقلين للعدوى دون أن تدرروا ورغم عدم شعوركم بالمرض. لذا فإن كل إجراء تتخذه له تأثير كبير ويساعد في منع انتشار الأمراض المعدية، مثل أمراض المعدة والأنفلونزا وفيروس كوفيد، بحيث يمكنكم المساعدة في الحفاظ على سلامتكم وأولاً وسلامة الجميع.



إجراءات الحفاظ على السلامة...

قبل زيارتكم داراً لرعاية المسنين يُرجى:

- البقاء في المنزل عند الشعور بالإعياء.
- الاطلاع على جميع التنبيةات التي تتعلق بالصحة العامة التي قد تؤثر على زيارتكم.
- الإمام بترتيبات الزيارة في دار رعاية المسنين.
- التعرّف على شروط التطعيم الالزامية للزيارة (مثل التطعيم ضد فيروس كورونا والأنفلونزا)، وأن يكون سجل تعديكم مسجلاً به آخر تطورات تعديكم.

تطهير اليدين

والسبب؟ لأن الجراثيم يمكن أن تنتشر عن طريق الاختلاط. وهذا يحدث عندما يلمس شخص معد شخصاً أو شيئاً ما، ويلمس شخص آخر نفس الموضع. وربما لا تدركون هل انتقلت جراثيم على أيديكم أم لا.



في أثناء زيارتكم يُرجى:

السعال أو العطس في المرفق أو في منديل

والسبب؟ لأن الفيروسات يمكن أن تنتشر عندما يسعل أو يعطس شخص حامل لعدوى، وينتشر الرذاذ أو الهباء الجوي عبر الهواء. وإذا سعلنا في أيدينا، فما أسهل أن تنتقل هذه الفيروسات إلى الأشياء القريبة التي نلمسها. وتذكروا أن تطهروا أيديكم دائمًا بعد استخدام المناديل.





في أثناء زيارتكم يُرجى:

اتباع التعليمات

والسبب؟ إن قراءة الإشعارات المكتوبة واتباع توجيهات الموظفين سترفلك المعلومات الخاصة بالموقع الذي تزورونه.



ارتداء الحمامات

والسبب؟ لأن ارتداء الأقنعة ومعدات الحماية الشخصية الأخرى يساعد على تقليل خطر استنشاقكم أنتم أو أي شخص آخر للجسيمات المعدية أو نشرها عند التحدث أو السعال أو العطس.



الحفاظ على التباعد (بمسافة متر ونصف) إن أمكنكم ذلك، خاصةً عند التعامل مع المرضى



والسبب؟ لأن التخالط القريب يعرض الناس لخطر كبير لاستنشاق الرذاذ أو الهباء الجوي الصادر من شخص مصاب. لذا عليكم التباعد بمسافة 1.5 متر في أماكن الاختلاط، أما الشخص الذي تقدمون له الرعاية والرُّفقه، فلا داعي للتبعاد الاجتماعي معه.



افتحوا نافذة

والسبب؟ لأن فتح النافذة، عند الإمكان، يعمل على توفير تهوية طبيعية لأي جسيمات معدية في الهواء. ولكن يرجى سؤال الموظفين أولاً قبل فتح النافذة.



اتصلوا بمدير دار رعاية المسنين في هذه الحالات:

- إذا مرضتم؛ لأن هذا يعني احتمال إصابتكم بالعدوى في أثناء زيارتكم
- إذا كان لديكم أي أسئلة أو استفسارات.

بعد زيارتكم



نظافة اليدين

متى يجب غسل اليدين؟

يلزكم غسل أيديكم بالماء والصابون في هذه الحالات:

- إذا لمستم شيئاً بيده غير نظيف
- إذا كانت أيديكم متتسخة بشكل واضح
- بعد أن تذهبوا إلى المرحاض

لمشاهدة مقطع فيديو يشرح لكم كيفية غسل اليدين بالماء والصابون، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة المجاور أو نسخ الرابط التالي في المتصفح:



<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-soap-video-partners-care>

تعني نظافة اليدين تطهير أيديكم. وهي جزء مهم من كيفية الحفاظ على سلامتكم والمساعدة في حماية أنفسكم والآخرين من الإصابة بالمرض. لذا يلزمنا تنظيف أيدينا عندما نذهب إلى دار رعاية المسنين لمنع انتشار أي جراثيم.

ثمة طرقان لتطهير اليدين:

- المعقم
- غسل اليدين.

متى أنظف يدي بالمعقم؟

يلزكم تطهير أيديكم بالمعقم في هذه الحالات:

- عندما تدخلون داراً للرعاية المسنّين أو تخرجون منها قبل أن تدخلوا غرفة أحد ساكني الدار
- بعد لمس جرس الباب الأمامي، أو مقابض الأبواب، أو قضبان السلالم، وأي أسطح وأشياء أخرى يشبع لمسها
- بعد أن تغادروا غرفة أحد ساكني الدار.

لمشاهدة مقطع فيديو يشرح كيفية تطهير اليدين بالمعقم، يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة المجاور أو نسخ الرابط التالي في المتصفح:



<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-sanitiser-video-partners-care>



كيف أنظف يديّ باستخدام المعقم؟



3. افركوا ظهور أيديكم

- ضعوا راحة إحدى اليدين على أعلى ظهر اليد الأخرى.
- شُبّعوا أصابع اليدين معاً وافركوها لأعلى ولأسفل.
- كرروا الأمر مع اليد الأخرى.



6. افركوا أصبع الإبهام في كل يد

- افركوا الإبهام براحة اليد الأخرى لأعلى ولأسفل.
- كرروا الأمر مع اليد الأخرى.



9. انتظروا حتى يجف المعقم في الهواء.

- لا تستخدموا منشفة لتجفيف يديكم.

8. افركوا المعقم على المعصم في كل يد

- افركوا أطراف أيديكم بأطراف أصابعكم في راحة اليد الأخرى بحركة دائرية.
- كرروا الأمر مع اليد الأخرى.



كيف أنظف يديّ بالماء والصابون؟



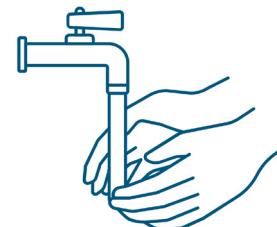
3. افرکوا ظهور أيديكم

- ضعوا راحة إحدى اليدين على أعلى ظهر اليد الأخرى.
- شُبّكوا أصابع اليدين معاً وافرکوها لأعلى ولأسفل.
- كرروا الأمر مع اليد الأخرى.



2. ضعوا الصابون

- افرکوا راحة اليدين معاً.
- احرصوا على استخدام ما يكفي من الصابون.
- يجب أن تتكون رغوة حين تفرکون اليدين معاً.



1. بَلَّوا أيديكم بالماء

- افتحوا الصنبور وبلّوا أيديكم بالماء.
- اتركوا الصنبور مفتوحاً وأنتم تؤدون جميع الخطوات، ولكن لا تشطروا أيديكم حتى النهاية.



6. افرکوا أصبع الإبهام في كل يد

- افرکوا الإبهام براحة اليد الأخرى لأعلى ولأسفل.
- كرروا الأمر مع اليد الأخرى.

5. افرکوا ظهور أصابعكم

- اثنوا أصابع إحدى اليدين وافرکوها في راحة اليد الأخرى بحركة دائرية.
- كرروا الأمر مع اليد الأخرى.



9. جفّوا أيديكم

- استخدموا منشفة ورقية لتجفيف يديكم.
- لا تستخدمو مناشف قماشية!

عند الانتهاء من تنظيف يديكم، لا تلمسو الحوض أو الصنبور أو سلة المهملات وإلا فسُضطرون إلى تنظيف يديكم مرة أخرى.

8. اشطفوا أيديكم بالماء

- ضعوا أيديكم تحت الماء وتخلصوا من الصابون بالكامل.
- استخدموا مرفقكم لإغلاق الصنبور، إذا استطعتم، ولا تستخدموا يديكم!

7. افرکوا راحة أيديكم بأطراف أصابعكم

- افرکوا أطراف أصابعكم في راحة اليد الأخرى بحركة دائرية.
- كرروا الأمر مع اليد الأخرى.



ارتداء الكمامات

مانوع الكمامات التي ينبغي ارتداؤها؟

للحماية أنفسكم والآخرين، يجب عليكم ارتداء كمامات جراحية أو كمامات تنفس مزودة بمرشح للجسيمات (المعروففة اختصاراً باسم كمامات PFR أو P2 أو N95). أما الأقنعة القماشية فليست فعالة وغير مناسبة للاستخدام في دار رعاية المسنين.

ينبغي أن تكون كماماتكم مناسبة وتغطي الأنف والفم.

ومن المستحسن أن يكون شعر الوجه ملحوظاً تماماً (أو قصيراً جداً) حيث تشير الأدلة إلى أن اللحى يمكن أن تحول دون إحكام غلق الكمامات على الأنف والفم. وقد يؤدي عدم إحكامها إلى تعريض الأشخاص لخطر متزايد لانتشار الجراثيم.

لم يجب ارتداء كمامات؟

إن ارتداء الكمامات جزء مهم من كيفية حماية أنفسكم من الإصابة بالمرض. كما أن ذلك يساعد في الحفاظ على سلامه من تزورونه أو تهتمون بأمره. ربما كنتون ترتدون كمامات من القماش أو كمامات جراحية في المجتمع. وتعرف بعض الأقنعة الأخرى باسم كمامات التنفس.

لكن يلزمكم ارتداء كمامات مناسبة في دور رعاية المسنين لمنع انتشار الجراثيم، ومنها الفيروسات التي تسبب نزلات البرد والأفلونزا وفيروس كوفيد. إذ يمكن للناس أن ينشروا الجراثيم حتى لو لم تظهر عليهم أعراض.





متى يلزمني تغيير الكمامات؟

الكمامات الجراحية وكمامات P2 وN95 لا يمكن إعادة استخدامها. ويجب عليكم ارتداء كمامة جديدة في كل مرة تزورون فيها دار رعاية المسنين. تدوم الكمامة بعد ارتدائها لمدة تصل إلى 4 ساعات ما لم تتلف أو تصبح رطبة. وإذا تلفت كماماتكم أو أصبحت رطبة، فيجب عليكم تغييرها فوراً.

وإذا أزلتم الكمامة، فيجب التخلص منها في سلة المهملات، وسيتعين عليكم بعد ذلك استخدام كمامة جديدة. في حالة تفشي المرض، يجب التخلص من الكمامات المستعملة في سلة مهملات خاصة. وسوف يقدم لكم الموظفون العون في هذا الشأن.

ولا تنسوا تعقيم يديكم بمجرد التخلص من كماماتكم.

كيف توضع الكمامة الجراحية؟



الخطوة 4: لا تلمسوا واجهة الكمامة وأنتم ترتدونها.



الخطوة 3: تأكروا من أن الكمامة تغطي الفم والأنف، وأنه لا توجد فجوات بين وجهكم والكمامة، واضغطوا على قطعة الأنف حول أنفكم.



الخطوة 2: أمسكوا الكمامة من الشربدين أو الحلقين، ثم اربطوا الكمامة على الوجه أو ضعوا الحلقين حول الأنفين.



الخطوة 1: طهروا أيديكم بالمعقم.

كيف توضع كمامـة P2 أو N95؟



الخطوة 4: ضعوا الكمامة على الوجه تحت الذقن مع وضع قطعة الألف على فصبة الأنف.



الخطوة 3: أمسكوا الكمامة بيديكم
من الخارج على شكل كوب مع
وضع الشرطيتين حول أصابعكم.



خطوة 2: افتحوا الكامنة بحيث تكون الجهة الخلفية هي العلوية. افتحوا الجانبين وأفتووا الشرطيين. ستجدون شريطاً معدنياً أعلى الكامنة، وهو مخصص للألف. اثثوا الكامنة قليلاً حتى تأخذ شكل منقار.



الخطوة 1: طهّروا أيديكم بالمعقم.



الخطوة 8: اضبطوا وضعية الكمامات على الخد والذقن.



الخطوة 7: اضبطوا وضعيّة الشريطيّن، بحيث لا يكونان ملتوّييّن.



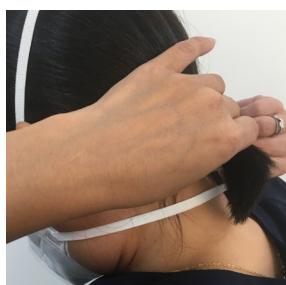
الخطوة 6: اسحبو الشريط العلوي فوق رأسكم وثبتوه عاليًا عند أعلى الرأس.



الخطوة 5: ضعوا يدًا واحدة على الجزء الخارجي من كمامتك واسحبوا الشريط السفلي فوق رأسكم. وضعوا الشريط حول مؤخر العنق وأسفل الأذنين.



الخطوة 12: اضغطوا الأسفل على الوجه والخدود والأنف.



الخطوة 11: تأكروا من عدم وجود
شعر الوجه والشعر والأقراط في
الكمامة



الخطوة 10: حرّكوا أصابعكم أسفل القطعة المعدنية على جانبي الأنف.



الخطوة 9: استخدموا دائمًا يديكم
المواءمة" مثلك الأنف وتشكيله
على شكل قصبة الأنف عن طريق
دفع المشبك المعدني إلى الداخل
باتجاه الوجه.



لمشاهدة مقطع فيديو يشرح لكم كيفية وضع كمامات P2 أو N95 وملاءمتها،
امسحوا بهوا فكم رمز الاستجابة السريعة المجاور أو انسخوا الرابط التالي في
[المتصفح:](https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care)



كيف أتأكد من أن كمامات P2 أو N95 تلائمني؟



الخطوة 3: أخرجو الهواء،
وتتأكدوا من أن الكمامات تنفس
للخارج، وانتظروا هل يتسرّب
أي هواء منها أو لا.



الخطوة 2: تنفسوا نفساً عميقاً
واكتموه لبعض ثوان للتأكد من
أن الكمامات تنطوي إلى الداخل.



الخطوة 1: ضعوا يديكم برفق حول
حافة الكمامات.

إذا كنتم غير قادرين على تعديل كماماتكم، فاطلبوا العون من أحد الأشخاص في دار رعاية المسنين. وقد يشمل ذلك فحص الشرطيتين والتحقق مما إذا كان هناك أي شيء (كالأقراد أو الشعر) عالقاً في حواف الكمامات.

إذا كنتم بحاجة إلى تعديل كماماتكم عند التحقق من ملائمتها، فيجب عليكم التتحقق من ملائمتها مرة أخرى بمجرد تعديل الكمامات. إذا كنتم لا تزبون غير قادرین على الحصول على مقاس مناسب، فجرّبوا نوعاً آخر من الكمامات. فوجوهنا تختلف كل الاختلاف من حيث الشكل، وبعض الكمامات تناسبنا أكثر من غيرها.

من المهم أن تكون كماماتكم تلائم وجهكم جيداً، حتى تتمكن من منع دخول الفيروسات في أثناء التنفس. وللتتأكد من ملائمة كماماتكم:

• ضعوا يديكم برفق حول الحافة الخارجية للكمامات مع فعل الخطوتين التاليتين للتحقق مما إذا كان هناك أي هواء يتسرّب من جوانب الكمامات أو أعلىها

- **الخطوة 1: تنفسوا نفساً عميقاً،** فينبعي أن تلاحظوا أن الكمامات تنطوي إلى الداخل

- **الخطوة 2: أخرجو الهواء،** فينبعي أن تلاحظوا أن الكمامات تنفس إلى الخارج

• إذا تسرّب الهواء من جوانب الكمامات، أعيدوا وضع الكمامات، وأحكمو شدّ شريط الأنف وأعيدوا وضع الشريط المطاطي

• إذا تسرّب الهواء حول الأنف، أعيدوا وضع شريط الأنف حتى يكون محكم الإغلاق على الأنف.



نصائح لارتداء معدات الوقاية الشخصية

- لإحكام غلق الكمامات، يجب أن يكون شعر الوجه محلوقًا تماماً (أو قصيراً جدًا).
- فكروا في الأشياء التي قد تحتاجون إليها قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية. ولا تدخلوا أيديكم تحت معدات الوقاية الشخصية أو في الجيوب أو الحقائب أو تخلعوا الملابس وأنتم ترتدون معدات الوقاية الشخصية، لأن ذلك يؤدي إلى التلوث.
- قد تكون الكمامات ضيقة وغير مريحة. فاطلبوا من الموظفين التتحقق من تركيب كماماتكم على نحو صحيح. ولا ينبغي أن تكون الأشرطة مجعدة أو مطوية. كما لا ينبغي أن تكون حواف الكمامات مجعدة أو ملفوفة أو مطوية على بشرتكم.
- رطبوا بشرة الوجه قبل الزيارة بالكمامة وبعدها.
- اربطوا الشعر أو اشبكوه للخلف قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية. ولا تدخلوا أيديكم تحت درع الوجه وأنتم ترتدون القفازات لتجنّب خروج الشعر من العينين.





الحد من انتشار العدوى في أثناء تفشي الأمراض

متطلبات الزيارة

ينبغي تنسيق الزيارات التي تُجرى إلى إحدى دور رعاية المسنين في أثناء تفشي الأمراض مع دار رعاية المسنين نفسها للتأكد من استعدادهم لزيارتكم.

وستتضمن تلك الترتيبات التأكيد من توفر معدات الوقاية الشخصية وتوفير الدعم اللازم لكم. ولن يدخلوا وسعاً في ضمان أنه بمقدركم موافقة زيارة متلقي الرعاية.



فاخرصوا قبل زيارتكم على تلبية جميع متطلبات دار رعاية المسنين. وقد تختلف أو قاتها فتشتمل ما يلي:

- توجيهات الصحة العامة وتتبنياتها

- متطلبات التطعيم (على سبيل المثال تطعيم فيروس كورونا والأنسفونزا)

- اختبار المستضد السريع (RAT) أو متطلبات الاختبار الأخرى، حسب التوجيهات.

- استكمال جميع مراحل برنامج "الشراكة في الرعاية" والتدريب الخاص بالموقع.

في زيارتكم الأولى عند تفشي أحد الأمراض، قد يوجد أيضًا توجيه يوضح لكم فيه الموظفون المناطق التي يمكنكم دخولها والتي لا يمكنكم دخولها والتأكد من أنكم تستخدمون معدات الوقاية الشخصية استخداماً صحيحاً وأمناً.

تذكروا: إذا شعرتم بتوعك، فالزموا بيوتكم ولا تأتوا إلى دار رعاية المسنين.

تنشأ مخاطر الإصابة بالعدوى في أي وقت تزورون فيه داراً لرعاية المسنين، ولكن قد تكون هناك مخاطر إضافية إذا وافقت زيارتكم تفشي مرض ما أو عندما يكون متلقي الرعاية مصاباً بالعدوى. لذا، عند زيارتك دار رعاية المسنين في أثناء تفشي مرض معد مثل التهاب المعدة والأمعاء أو فيروس كورونا، ثمة إجراءات إضافية يتبعون عليكم اتخاذها للمساعدة في منع انتشار العدوى ومكافحة المخاطر والحفاظ على سلامة الجميع.

إذا كنتم ترغبون في موافقة الزيارة في أثناء تفشي المرض، فيجب عليكم أولاً أن تفكروا في جميع المخاطر، ومنها ظروفكم الصحية ومناعتكم.

ومن الأهمية بمكانٍ أن تذكروا أن سياسات الزائرين ومكافحة العدوى في دور رعاية المسنين قد تتغير بسرعة بحسب تغير المخاطر في أي وقت. فكونوا على دراية بالتغييرات المحتملة، حتى تكونوا مستعدين في حالة تفشي المرض.



قد يطلب منكم ارتداء معدات وقاية شخصية إضافية في أثناء زيارتكم في الحالات التالية:

- إذا كان من تزورونه متوجّعاً وينتظر نتيجة اختبار
 - إذا كان من تزورونه معرضاً لاختلاط عالي الخطورة ومن المحتمل أن يكون مصاباً بالعدوى
 - إذا كان هناك تفشي مرض ما في دار رعاية المُسنين.
- وفي حالة تفشي أحد الأمراض، يتطلب الأمر ارتداء ما يلي:
- كمامات P2 أو N95 التي تتمنع بمستوى أعلى من الحماية.
 - ويتبعن عليكم عند نزع الكمامة التخلص منها على نحو سليم وتعقيم أيديكم.
 - ارتداء حماية للنظارات مثل نظارات السلامة أو النظارات الواقية أو دروع الوجه (تنذروا: النظارات الطبية لن توفر الحماية الكافية)
 - الرداء الطبي
 - الفقازات.

تنذروا نظافة اليدين



يجب أن تحافظوا على نظافة أيديكم. وراعوا ما يلي:

- هل تتبعون الطريقة الصحيحة في التنظيف؟
- هل تعرفون متى تغسلون أيديكم ومتى تعقمونها؟
- هل تنظفون أيديكم بحسب الضرورة؟ وذلك على سبيل المثال قبل دخول غرفة الشخص الذي تزورونه وبعد مغادرتها.

راعوا من حولكم



هل تفكرون في من حولكم؟ تنذروا ما يلي:

- اتركوا مسافة متر ونصف بينكم وبين الآخرين ما أمكن ذلك
- كونوا على دراية بالقيود المفروضة على عدد الأشخاص المسموح به داخل منطقة معينة.

سوف تقسم دار رعاية المسنين إلى مناطق مختلفة حسب درجة المخاطر. فكونوا على علم بالأماكن التي يمكنكم دخولها والأماكن التي لا يمكنكم دخولها في الدار والتزموا بالقواعد.

ارتداء معدات الوقاية الشخصية المطلوبة



تشتمل معدات الحماية الشخصية أو معدات الوقاية الشخصية على الكمامة والرداء الطبي والفقازات وأدوات حماية العين. وقد تطلب منكم دار رعاية المسنين ارتداء معدات الوقاية الشخصية لقليل خطر الإصابة بالعدوى ونقل الجراثيم.

وفي حالة تفشي أحد الأمراض، يجب ارتداء كمامات ذات مستوى أعلى من الحماية؛ وتسمى هذه الكمامات P2 أو N95. يتبعن عليكم عند نزع الكمامة التخلص منها على نحو سليم وتعقيم أيديكم.



الموظفون

قد يساعدكم في خدمات الرعاية والدعم موظفون مختلفون أو متخصصون لفترة مؤقتة. وقد يكون هذا بسبب قضاء الموظفين المعتمدين فترة العزل في منازلهم.

يرجى تفهم أن التغييرات مصممة لحماية سكان الدار والموظفين، وأن هذا أمر مؤقت.

حافظوا على سلامتكم وسلامة الآخرين



فكروا في كيفية الاستمرار في زيارة متنافي الرعاية مع الحفاظ على سلامتكم أيضاً. وراعوا الإجراءات التي يمكنكم اتخاذها للمساعدة في منع انتشار العدوى إلى الآخرين. توفر القائمة المرجعية التالية المعدة لزيارة دار رعاية المسنين في أثناء تفشي الأمراض إرشادات حول الخطوات التي يمكنكم اتخاذها لمكافحة المخاطر التي تتعرضون لها أنتم والآخرون.

الدعم المتاح

اتصلوا بمدير دار رعاية المسنين إذا كانت لديكم أي أسئلة. وإذا احتجتم إلى مزيد من المعلومات الإرشادية فاتصلوا على:

1800 200 422 أو **My Aged Care**
www.myagedcare.gov.au

الخط الوطني الساخن لفيروس كورونا على رقم:
1800 020 080

ابعوا جميع التعليمات



من المهم أن تتبعوا جميع التعليمات الصادرة من دار رعاية المسنين، ويشمل ذلك دخول المبني والتحرك بداخله.

وفي حالة تفشي المرض، ستقتصر حركتكم على "مناطق" محددة داخل دار رعاية المسنين، وهذا يعني:

- أن يقتصر وصولكم إلى مناطق معينة
- ضرورة تغيير معدات الوقاية الشخصية إذا مررت بمنطقة لاستخدام مرافق مثل الحمام.

قد تتغير أوقات الزيارة وأي ترتيبات لديكم، خلال فترة تفشي أحد الأمراض. وللحفاظ على سلامتكم وسلامة متنافي الرعاية، سيخبركم الموظفون إذا كانت زيارتكم مقصرة على غرفة الشخص، وذلك بحسب مستوى المخاطر.

تغييرات أخرى



قد تلاحظون تغييرات أخرى عند تفشي الأمراض وتشمل:

زيادة التنظيف

يمكن ازدياد وتيرة تنظيف الأسطح المشتركة، مثل حواجز الأسرّة ومفاتيح الإضاءة والدرايزين وغرف النوم.

تغييرات في الغذاء

قد يجري إعداد الطعام في مكان مختلف ويلزم أن يتناول الشخص الذي ترعونه طعامه في غرفته. وقد يطرأ التغيير على الأواني في بعض الأحيان الفخارية المعتادة بأوانٍ يُخلص منها بعد الاستخدام.

زيادة المراقبة

قد تزداد المراقبة لمتابعة صحة جميع سكان الدار ورفاهم. وقد يشمل ذلك فحص درجة حرارتهم بانتظام، ومعدل التنفس، والبحث عن أي تغييرات أخرى في حالتهم وما يشعرون به.



القائمة المرجعية: زيارة دار رعاية المسنين في أثناء تفشي الأمراض

تصنف القائمة المرجعية التالية الخطوات العملية التي يمكنكم اتخاذها لمكافحة المخاطر التي تواجهكم أنتم والآخرين خلال زيارة دار رعاية المسنين في أثناء تفشي الأمراض.

قبل زيارتكم

والسبب؟	الغرض
يُعد إجراء نظافة اليدين تنظيفاً صحيحاً أمراً مهماً للغاية لحمايةكم من الجراثيم ومن نقل الجراثيم إلى الآخرين.	نظافة اليدين – كانوا حريصين على ممارسة تنظيف اليدين بالمعقم أو بالماء والصابون.
سيكون الموظفون على أهبة الاستعداد لتزويديكم بالتوجيه اللازم إلى دار رعاية المسنين، وشرح المناطق التي يمكنكم الوصول إليها. وسيشرحون لكم أيضاً معدات الوقاية الشخصية التي يلزمكم استخدامها، ويساعدونكم على ارتدائها وخلعها والإجابة عن أي أسئلة.	تحدثوا مع دار رعاية المسنين حول توقيت زيارتكم الأولى.
سيؤدي ذلك إلى تقليل خطر انتشار العدوى عبر دار رعاية المسنين.	اعلموا أن زيارتكم ستقتصر على منطقة معينة في دار رعاية المسنين، مثل غرفة متلقي الرعاية.
تساعدكم معدات الوقاية الشخصية على تقليل خطر الإصابة بالعدوى ونقل الجراثيم.	راجعوا طاقم الموظفين لمعرفة ما معدات الوقاية الشخصية التي يلزمكم استخدامها.
التطعيم وسيلة مهمة لحماية أنفسكم من الإصابة بالعدوى والتوعك ونقل العدوى إلى الآخرين.	وإن لم يسبق لكم ارتداء معدات الوقاية الشخصية من قبل، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود عليها، لذا قد ترغبون في تحديد موعد لزيارة أقصر.
	تأكدوا من تلقي الجرعات التنشيطية للقاحات فيروس كورونا والأنسفلونزا ويمكنكم إظهار شهادات التطعيم إذا طلب منكم ذلك.



في يوم الزيارة: قبل مغادرة منزلكم

العنصر	والسبب؟
عليكم إلقاء زيارتكم إذا شعرتم بتنوع أو ظهرت عليكم أعراض مثل السعال أو العطس.	إن زيارة دار رعاية المسنين وأنتم مرضى قد تخاطر بإدخال مزيد من العدوى إلى الدار.
ارتدوا ملابس تشعركم بالراحة. لا ترتدوا ملابس تشعركم بشدة الحرارة أو البرودة تحت معدات الوقاية الشخصية. وتجنبوا الأشياء التي قد تتخلع أو تسقط عند إزالة الرداء الطبي (مثل الأقراط).	إن ارتداء معدات الوقاية الشخصية (مثل الرداء الطبي) قد يشعركم بالحرارة والضيق. كما أن معدات الوقاية الشخصية قد تتعلق بالملابس الفضفاضة أو المجوهرات.
يمكن أن تصبح النظارات الطبية ضبابيةً عند استخدام معدات الوقاية الشخصية.	يمكنكم شراء مناديل مزيلة للضباب من الصيدلية أو طبيب العيون لتقليل غشاوة النظارات. وهذا يساعدكم على تحسين الرؤية وأنتم ترتدون معدات الوقاية الشخصية.
رتّبوا أموركم لإحضار العناصر الأساسية فقط إلى دار رعاية المسنين حتى لا تلتفت تلك العناصر جراثيم فتأخذوها معكم إلى منزلكم. إذا كنتم ترتدون مجوهرات في العادة مثل الأقراط أو الساعات، فراعوا تركها في المنزل.	لا يمكن للأشياء التي تُجذب إلى كل منطقة من دار رعاية المسنين في أثناء تفشي المرض مغادرة المنطقة ما لم يتم تنظيفها وتعقيمها. وإذا كنتم تحملون حقيبة يد في العادة، فراجعوا الموظفين لمعرفة ما إذا كان سيسمح لكم بإحضارها إلى منطقة الإقامة. وقد يتذرع ذلك بسبب خطر العدوى.
لن يتسرى لكم استخدام زجاجات المشروبات الشخصية وأنتم موجودون في غرفة المقيم.	تبقى مع المقيم بعض العناصر التي تجلبونها له مثل الطعام أو الكتب وإذا كنتم تخططون لإحضار أجهزة مثل الأجهزة اللوحية أو الحواسيب المحمولة إلى غرفة المقيم وتريدون اصطحابها معكم في نهاية الزيارة، فراجعوا الموظفين أو لا لمعرفة ما إذا كان هذا مسموحاً به وأنه يمكنهم مساعدتكم في التنظيف والتعقيم عند بدء الزيارة وانتهائها.
رتّبوا أموركم على تناول الطعام والشراب قبل مغادرة المنزل.	لا يمكنكم تناول الطعام أو الشرب بطريقة آمنة دون خلع الكمامات بمجرد وجودكم في غرفة المقيم.
خططوا لإحضار الطعام أو الوجبات الخفيفة التي يمكن لمنافقي الرعاية تناولها بأمان.	يمكنهم تناول هذا الطعام بطريقة آمنة ومرحة خلال زيارتكم، لكن لا ينبغي لكم مشاركتهم إياه.
استعملوا الحمام قبل بدء الزيارة.	قد لا تتمكنون من استخدام الحمام المخصص للمقيم في أثناء الزيارة. صحيح أنه يمكنكم استخدام حمام آخر في دار رعاية المسنين، ولكن إذا فعلتم ذلك ستضطرون إلى خلع جميع معدات الوقاية الشخصية وارتداء معدات جديدة.



في يوم الزيارة: زيارة متلقي الرعاية

العنصر	والأسباب؟
اتبعوا التوجيهات وأجيبوا عن أي أسئلة بخصوص الأعراض. أظهروا المستندات التي ثبتت تعليمكم حسب الاقتضاء. وسوف يوجهكم الموظفون أيضًا إذا كان لزاماً عليكم إكمال اختبار المستضد السريع (RAT).	يُعد هذا جزءاً من إجراءات دار رعاية المسنين لتقليل العدوى الجديدة التي تُجلب إلى الدار.
سوف يقدم لكم الموظفون في دار رعاية المسنين الدعم والمشورة بشأن مكافحة العدوى ومعدات الوقاية الشخصية. إذ يتطلب الأمر كثيراً من الممارسة والخبرة لارتداء معدات الوقاية الشخصية وخلعها بأمان.	قد تكون مكافحة العدوى واستخدام معدات الوقاية الشخصية أمراً جديداً لكم. حرصاً على سلامتكم وأمنكم، يمكن للموظفين مساعدتكم وتوضيح ما يجب عليكم فعله، ويشمل ذلك كيفية استخدام معدات الوقاية الشخصية، قبل دخول المنطقة أو غرفة المقيم.
فكروا في الأشياء التي قد تحتاجون إليها قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية. ولا تدخلوا أيديكم تحت الرداء الطبي أو الكمامات لأي سبب من الأسباب، مثل إخراج هاتف أو شيء ما من جيبكم، لأنكم بذلك تخاطرون بإصابة أنفسكم بالعدوى.	بمجرد أن ترتدوا معدات الوقاية الشخصية، قد تصبح الطبقات الخارجية ملوثة. لذا يجب لا تتموا أيديكم تحت الرداء الطبي أو الكمامات لأي سبب من الأسباب، مثل إخراج هاتف أو شيء ما من جيبكم، لأنكم بذلك تخاطرون بإصابة أنفسكم بالعدوى.
من المحتمل أن تتغير أنواع الأنشطة التي يمكنكم مشاركتها مع متلقي الرعاية مع تفشي المرض.	إذا فلتم ذلك، فسيتعين عليكم خلع معدات الوقاية الشخصية التي ترتدونها، والتخلص منها بأمان في الصناديق المخصصة لها وتنظيف يديكم بالمعقم، قبل ارتداء معدات وقاية شخصية جديدة. راجعوا الموظفين لمعرفة ما الأفعال المسموح فعلها بأمان. فقد تكون هناك مناطق خارجية مناسبة للفعل أو تغيير الموقع.
نصائح لزيارة آمنة:	<ul style="list-style-type: none">• يمكنكم الجلوس بجانب متلقي الرعاية (لا يلزمكم التباعد بمسافة 1.5 متر)• ويمكنكم فوق ذلك مساعدتهم في أفعال مثل تمشيط الشعر وتنظيف الأسنان وإطعامهم وترطيب بشرتهم وغيرها من الأشياء التي يجعل الشخص مرتاحاً• يجب عليكم عدم تقبيل متلقي الرعاية (إذ ينبغي لكم ألا تخلعوا الكمامات)• إذا كنتم تستخدمون حاسوبًا محمولاً أو جهازاً إلكترونياً، فيجب ألا يلمس الجهاز سواكם (لا ينبغي أن يلمسه أكثر من شخص في الوقت نفسه).• تجنبو لمس أي شيء عن عمد خلال انتقالكم عبر المبنى وصولاً إلى غرفة متلقي الرعاية



في يوم الزيارة: عند انتهاء زيارتكم

الغscr	والسبب؟
عند خلع معدات الوقاية الشخصية، من المهم فعل ذلك على نحو صحيح ووضع معدات الوقاية الشخصية في الصناديق الصحيحة المخصصة للنفايات المُعدية. ويمكن أن يساعدكم الموظفون في ذلك. وتنذروا غسل أيديكم بالماء والصابون بعد خلع معدات الوقاية الشخصية.	يُعد خلع معدات الوقاية الشخصية الإجراء الأكثر تعقيداً. ومن الأهمية بمكان فعل ذلك بطريقة صائبة وإلا سينشا خطر نقل العدوى من معدات الوقاية الشخصية الملوثة إلى أنفسكم.
إذا جلبتم أي أغراض إلى غرفة متلقى الرعاية وتريدون إخراجها مرة أخرى، فستحتاجون إلى تنظيف هذه الأغراض وتطهيرها بعناية.	سيتعين على الموظفين مساعدتكم في معرفة كيفية فعل ذلك. وستوفر لكم دار رعاية المسنين مناديل مبللة بالمنظفات ومناديل كحولية لتنظيف الأغراض الشخصية وتعقيمها. ويجب توخي الحذر لأن بعض المنتجات الكيميائية يمكن أن تلحق الضرر بأسطح شاشات الأجهزة الإلكترونية. وقد يكون من الضروري مراجعة تعليمات الشركة المصنعة.

في يوم الزيارة: عندما تصلكون منازلكم

الغscr	والسبب؟
إذا زرتم دار رعاية المسنين في أثناء تفشي أحد الأمراض، فيجب عليكم العودة مباشرة إلى المنزل عند انتهاء زيارتكم وتغيير الملابس التي كنت ترتديتها.	يجب عليكم غسل ملابسكم، لتقليل خطر تلوث بيئه منزلكم. ويمكنكم غسل ملابسكم مع ملابس الغسيل الأخرى باستخدام منظف عادي ودوره الماء الساخن.
عند الرجوع إلى المنزل، اغسلوا أيديكم بالماء والصابون.	إذا كنتم قد نظفتم أيديكم باستخدام المعقم عدة مرات في أثناء زيارتكم، فقد تلتصق بأيديكم طبقات من المعقم.
إذا كان هناك أي تهيج في الجلد نتيجة ارتداء الكمامة، ضعوا مربطاً وراقبوا الوضع.	إن وضع مرطب الوجه قبل استخدام معدات الوقاية الشخصية وبعده يمكن أن يساعد في تقليل تهيج الجلد.
إذا شعرتم بالتوغل بعد الزيارة، فأخبروا دار رعاية المسنين بالأمر. اعتنوا بصحتكم! فأنتم جزء مهم من رعاية شخص ما ودعمه.	هناك احتمال أنكم كنتم في دار رعاية المسنين أثناء فترة عدوى تمررون بها. ومن المهم أن تكون الدار على علم بذلك وتتخذ التدابير المناسبة لحماية متلقي الرعاية والموظفين.

قائمة مرجعية قُضعت بالتعاون مع خبراء الوقاية من العدوى في وزارة الصحة في ولاية فيكتوريا



ما المقصود ببرنامج الشراكة في الرعاية؟

ما فوائد أن يصبح المرء شريكًا؟

تضمن المشاركة في برنامج الشراكة في الرعاية ما يلي:

1. وجود دعم أكبر لمتلقى الرعاية في روتينه اليومي، ويشمل ذلك رعاية المسنين والصحة العقلية والحركة البدنية والرفقة الاجتماعية وتوفير الاحتياجات الثقافية
2. أن يكون لديكم اتفاقية معنوية بها مع جهة تقديم خدمة رعاية المسنين ويمكنكم تقديم دعم إضافي لمتلقى الرعاية، عندما يكون في أمس الحاجة إليه ومن خلال الأنشطة التي تسترعي اهتمامه
3. يمكنكم تقليل التبعات السلبية التي تصيب الصحة وتُخلّ بالرفاهية العامة بسبب العزلة الاجتماعية
4. أن تكون دار رعاية المسنين محطةً علمًا بالأنشطة التي تمارسونها مع من ترعونه. وهذا أمر له أهمية خاصة في الأوقات التي قد لا تتمكنون فيها من زيارة الدار، حتى يتثنى للدار مواصلة تقديم الدعم لمتلقى الرعاية للأنشطة الأساسية مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام والرفة
5. أن تتلقوا الدعم لتعلم مهارات الوقاية من العدوى ومكافحتها أو تحسين مهاراتكم حتى تتمكنوا من زيارة متلقى الرعاية بأمان قدر الإمكان والحفاظ على سلامتكم وسلامة المقيمين الآخرين.

يعزز برنامج "الشراكة في الرعاية" علاقات الرعاية القائمة بين متلقي الرعاية وأفراد أسرته أو أصدقائه المقربين.

إن نوعية الحياة ورفاهية كبار السن الصعفاء لدينا أمر أساسي. وقد تعلمنا من خلال الجائحة أهمية استمرارية الرعاية، ويشمل ذلك الرعاية في حالات التأثير السلبي البالغ الناتج عن تعطيل الروتين اليومي والتفاعلات الاجتماعية على رفاهية الفرد عمومًا. أن يصبح المرء شريكًا في الرعاية (يُطلق عليه أيضًا اسم "الشريك") يضمن أن الأصدقاء المقربين وأفراد العائلة يمكنهم البقاء على علاقة داعمة وثيقة وأن يكونوا في معية متلقي الرعاية حين يكون في أمس الحاجة إليهم. ويشمل ذلك القدرة على وضع ترتيبات لزيارات إضافية لتقييم الرعاية والدعم والرفة، حتى في أوقات الحظر، مثل نقشى الأمراض.

ويعتمد نوع الدعم الذي تقدمونه بصفتكم شريكًا في الرعاية على علاقتكم واحتياجات متلقي الرعاية. وذلك يتضمن أنشطة مثل:

- المساعدة في ارتداء الملابس والعناية بالفم والأسنان والاستعداد وغيرها من الرعاية التي تقدمونها عادةً
- مشاركة القصص أو الطعام أو وسائل التسلية الأخرى
- المساعدة على ممارسة التمارين الرياضية الروتينية
- المساعدة في زيارة الأماكن ذات الأهمية الخاصة.

والأهم من ذلك، أن المشاركة في برنامج "الشراكة في الرعاية" لا يمكن أن تتم إلا بموافقة من المقيمين في رعاية المسنين أو من يمثلهم.



تتضمن اتفاقية الشراكة في الرعاية ما يلي:

- تفاصيل حول الأنشطة التي يدعمها الشريك، ومنها عدد مرات زيارته الالزمة لينجز هذه الأمور
- متطلبات التدريب، وتشمل التدريب على الوقاية من العدوى ومكافحتها والتدريبات التعريفية الخاصة بالموقف
- موعد مراجعة الاتفاقية.

راجعوا نموذج اتفاقية الشراكة لدينا.

قد يتغير نوع الدعم الذي يمكن أن يقدمه الشريك إذا كانت دار رعاية المسنين في حالة تفشي أحد الأمراض أو تخضع لأوامر الصحة العامة. إذا كان هناك تعرض للإصابة بفيروس كورونا أو تفشي المرض، فستعمل دار رعاية المسنين على تنفيذ خطة لمكافحة تفشي المرض. خلال هذا الوقت، يجب تسهيل الوصول في أسرع وقت ممكن لضمان حصول الشخص الذي ترعيونه وجميع المقيمين على إمكانية استمرار الزيارة.

ما الواجب فعله ليصبح المرء شريكاً؟

يجري تحديد الشركاء من خلال المقيمين في دار رعاية المسنين، أو من يمثلهم، وهم أشخاص لديهم علاقة شخصية وثيقة مع المقيم. توصيات لكي تصبحوا شركاء:

- شاهدوا مصادر الفيديو المرئية
- اقرؤوا جميع المعلومات الواردة في هذه الباقة
- استكملوا المواد المرتبطة مثل وحدات التعلم عبر الإنترت المتاحة من خلال الموقع الإلكتروني
- أكملوا التدريب التعريفي مع خدمة رعاية المسنين عندما تفرغون من مراجعة جميع المعلومات ومشاهدة موارد الفيديو، أتموا الإقرار الموجود في الصفحة الأخيرة وتحذروا إلى دار رعاية المسنين حول أي متطلبات خاصة بشركائهم في برنامج الرعاية.

اتفاقية الشراكة في الرعاية

يمكن لاتفاقية الشراكة في الرعاية إضفاء طابع رسمي على ترتيبات الشراكة مع خدمة رعاية المقيمين والمسنين. والأهم من ذلك، أن الاتفاقية تساعد على ضمان استمرارية الرعاية إذا كان الشريك غير قادر على الزيارة، لأن الخدمة تكون ملمة بالأنشطة التي يؤديها الشريك. وهذا سيفضي إلى دعم الخدمة مع مراعاة كيفية دعم أي أنشطة مهمة في هذه الظروف.

الإقرار

يرجى إكمال البيانات والتوفيق أدناه لتأكيد أنك قد قرأت جميع المواد التدريبية.

نعم	الحفاظ على سلامتكم وسلامة من تزورونه من كبار السن
نعم	نظافة اليدين
نعم	ارتداء الكمامات
نعم	الحد من انتشار العدوى في أثناء تفشي الأمراض
نعم	زيارة دار رعاية المسنين في أثناء تفشي الأمراض

التاريخ:

التوقيع:



تُقر لجنة الجودة والسلامة لرعاية المسنين بالمالكين الأصليين للبلاد في جميع أنحاء أستراليا، وبارتباطهم الدائم بالأرض والمياه والمجتمع.
وتعرب عن احترامنا لهم ولثقافاتهم وكبار السن السابقين منهم والحاضرين.

آخر تحديث 11 أيار / مايو 2023. قد تتوفر الإصدارات المحدثة بمحتوى جديد - فرجعوا موقعنا بانتظام للتأكد من وصولكم إلى الإصدارات الحديثة. إذا رغبتم في تقديم أي تعليقات أو آراء بخصوص هذا المورد، فيرجى إرسال بريد إلكتروني إلى education@agedcarequality.gov.au.



للمراسلة

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, In Your Capital City



الموقع الإلكتروني

agedcarequality.gov.au



الهاتف:

1800 951 822