



بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹): جمعیت‌های آسیب‌پذیر و کووید-۱۹

در حالی که به طور کلی امراض می‌توانند هر شخصی را بیمار کنند، بعضی از کانادایی‌ها به دلیل وضعیت سلامتی، اجتماعی و اقتصادی خود بیشتر در معرض خطر ابتلا به یک عفونت و مواجهه با عوارض شدید آن قرار دارند.

سازمان‌ها، کارکنان و داوطلبان می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا این گروه اجتماعی به ویروس کووید-۱۹ یا انتشار آن ایفا کنند. آن‌ها ابتدا به این گروه کارهای ساده‌ایی که می‌توانند برای حفظ سلامتی خود و دیگران انجام دهند را معرفی کرده، سپس ایشان را راهنمایی کرده که در صورت بروز هر نشان یا علائم بیماری چطور کمک کنند، و در نهایت راه‌های کمک برای مراقبت از بیمارانی که در حال بهبودی از کووید-۱۹ هستند را به ایشان آموزش می‌دهند.

جمعیت‌های آسیب‌پذیر می‌تواند شامل موارد زیر باشد

هر فردی که:

- یک بزرگسال مسن‌تر،
- که به دلیل داشتن وضعیت پزشکی زمینه‌ایی (مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های مزمن تنفسی و سرطان) در معرض خطر،
- و به علت داشتن سیستم ایمنی ضعیف بدنی ناشی از وضعیت پزشکی یا درمانی (مانند شیمی‌درمانی)، در معرض خطر باشد

هر فردی که:

- مشکل خواندن، صحبت کردن، درک یا برقراری ارتباط،
- مشکل دسترسی به مراقبت‌های پزشکی یا توصیه‌های بهداشتی،
- مشکل انجام فعالیت‌های پیشگیرانه، مانند شستن دست به طور مکرر و پوشاندن سرفه و عطسه خود،
- تحت مراقبت‌های پزشکی خاص بوده و یا نیاز به تجهیزات پزشکی خاص،
- نیاز به نظارت مداوم یا حمایت برای حفظ استقلال خود،
- مشکل دسترسی به وسایل نقلیه،
- مشکلات اقتصادی،
- اشتغال ناپایدار یا شرایط کاری انعطاف‌ناپذیر،
- انزوای اجتماعی یا جغرافیایی، مانند جوامع دورافتاده و جداسازی داشته باشد
- و شرایط مسکن نامن، ناکافی و یا بدون مسکن باشد





چگونه سازمان‌ها می‌توانند در هنگام شیوع کووید-۱۹ از جمعیت‌های آسیب‌پذیر حمایت کنند

برای آموختن اصول وقت صرف کنید:

- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کووید-۱۹ به www.canada.ca/coronavirus مراجعه کنید.
- همواره در مورد اوضاع فعلی جامعه خود به‌روز باشید.
- برای کسب اطلاعات، منابع و راهنمایی‌های مربوط به کووید-۱۹ با اداره بهداشت عمومی محلی، استانی و سرزمینی تماس بگیرید.

برای آماده شدن وقت صرف کنید:

- برنامه استمرار کسب و کار خود را مرور کرده تا شما و کارکنان‌تان از وظایف خویش آگاه بمانید.
- برای اختلالات احتمالی از پیش برنامه‌ریزی کنید.
- نحوه ادامه ارائه اساسی‌ترین خدمات را شناسایی کرده و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- با سازمان‌هایی که خدمات مشابهی ارائه می‌دهند، جهت اشتراک در منابع و استراتژی‌ها شراکت کنید.
- آماده پاسخگویی به سؤالات کارکنان، داوطلبان و مراجعین باشید.
- به فکر ذخیره لوازم عمومی و وسایل نظافتی باشید.
- برای محدود بودن پناهگاه‌ها و فضای عمومی آماده باشید.

راه‌های پیشگیری از شیوع کووید-۱۹ را به کارکنان آموزش دهید:

- شستن مکرر دست‌ها با آب گرم و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه، به خصوص بعد از استفاده از دستشویی و تهیه غذا
 - و در صورت عدم دسترسی به آب گرم و صابون، استفاده از ضد عفونی‌کننده حاوی الکل
- دسترسی بیشتر به لوازم ضد عفونی‌کننده و رعایت آداب سرفه کردن (مانند دستمال‌های کوچک حاوی الکل، صابون، حوله کاغذی، دستمال کاغذی، ظروف زباله)
- تمیز کردن فضاها، سطوح و اشیائی (آشپزخانه‌ها، مکان‌های مشترک، مکان‌های غذاخوری، میزهای کار، فضاها مشترک برای خواب، دستگیره‌های در و شیرهای آب) که مکرر مورد استفاده‌اند.
- حفظ فاصله‌گذاری فیزیکی، حداقل ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید.
- هنگامی که بیمارید در خانه بمانید.
- از استفاده وسایل شخصی مشترک اجتناب کنید.
- اطلاعات مربوط به نحوه عملکرد لازم در صورت مشاهده علائم بیماری در یکی از کارکنان یا مراجعین را با دیگران در میان بگذارید.



- روش مراقبت و جداسازی افراد ساکن در یک مکان شلوغ (مانند استفاده از دستشویی‌های جداگانه در صورت امکان) را با دیگران در میان بگذارید.
- اطلاعات مربوط به نحوه مراقبت از افراد معلول را با دیگران در میان بگذارید.
- اطلاعات مربوط به نحوه ارائه خدمات به افرادی که تجربه بی‌خانمانی داشته‌اند را با دیگران در میان بگذارید.

پیشنهاد‌های مربوط به نحوه کمک به جمعیت‌های آسیب‌پذیر در هنگام شیوع کووید-۱۹

ارائه دستورالعمل‌های واضح در مورد نحوه شستشوی دست و پوشاندن سرفه با استفاده از:

- متداول‌ترین زبان در جامعه
- پیام‌های کوتاه که انجام مراحل ساده‌ای را توضیح می‌دهد
- فونت و تصاویر بزرگ
- دستورالعمل‌های قابل دسترس (مانند بریل، تصویرسازی)
- نصب علائم در مکان‌های مشترک نزدیک ظرف‌شویی‌ها، ورودی‌ها، درهای ورودی، دستشویی‌ها، خوابگاه‌ها، مکان‌های تفریحی، اتاق‌های انتظار

در نظر گرفتن روش‌های جایگزین حمایتی مانند:

- استفاده از رانندگان داوطلب و تاکسی‌های با نرخ یارانه‌ای به‌جای وسایل نقلیه عمومی
- اقدامات کم‌کمرسانی یا سیستم "همکاری دو نفر برای مقابله با یک وضعیت خطرناک"
- که شامل سیاست‌هایی برای ایجاد امکان استراحت افراد بیمار در پناهگاه‌ها در طول روز می‌شود
- در صورت امکان، عرضه مواد غذایی، نوشیدنی و لوازم
- یادآوری مراجعین برای گرفتن یا تکرار نسخه‌ها و تجهیزات پزشکی لازم

موارد زیر به سازمان‌هایی که حمایت‌گر بزرگسالان مسن‌تر، افرادی که به علت داشتن بیماری‌های زمینه‌ای در معرض خطرند یا افرادی که سیستم ضعیف ایمنی بدن دارند، به شدت توصیه می‌شود:

- ترتیبی داده تا کارکنان کارشان را به یک بخش واحد محدود کنند و در مراکز بخش‌های معدودی را برای کار کارکنان در نظر بگیرند.
 - تمام کارکنان و ملاقات‌کننده‌ها را ملزم به پوشیدن ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت (به طوری که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه‌ای باشد که محکم به‌هم بافته شده و ساختارش به شکلی باشد که بینی و دهان را بدون درز پوشانده، به پشت سر گره خورده یا پشت حلقه گوش بیافتد) کرده تا از انتشار ترشحات عفونی احتمالی تنفسی فردی که ممکن است علائم ابتلا به کووید-۱۹ را نداشته باشد، به دیگران (و آلوده نمودن سطوح) پیشگیری کند.
- در صورت عدم اطمینان از رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی، ماسک‌های غیرپزشکی یا پوشش صورت مانع اضاف‌هایی ایجاد می‌کنند.



- عدم اجازه ملاقات و ارائه خدمات غیرضروری در محل مراکز، مگر در شرایط همدردی یا ویژه
 - در صورتی که ورود ملاقات‌کنندگان یا کارکنان خدماتی لازم باشد، آن‌ها را از نظر تب، سرفه یا مشکل تنفسی مورد آزمایش قرار داده و در صورت داشتن علائم بیماری مانع ورود آن‌ها شوید
- هوشیاری خود را در سطح بسیار بالا حفظ نموده تا مطمئن شوید که کارکنانی که دارای علائم بیماری‌اند به محل کار نروند
 - در صورتی که کارکنان علائم بیماری داشتند به آن‌ها اجازه ندهید که به محل کار بیایند
 - قبل از هر شیفت کاری کارکنان را برای علائم بیماری آزمایش کنید، و
 - اگر در طول شیفت کاری در کارمندی علائم بیماری پدیدار شد بلافاصله او را به خانه بفرستید
- در شرایط اضطراری به مددکاران اولیه مراقبت‌های قبل از بیمارستان، بدون انجام آزمایش اجازه ورود دهید
- هرگونه تفرج از قبل برنامه‌ریزی شده برای ساکنان را قطع کنید - تنها قرارهای مهم پزشکی از این قاعده مستثنی است
- توصیه‌های مربوط به جلوگیری از انتقال عفونت‌ها، از جمله کووید-۱۹، که توسط اداره بهداشت و درمان استان یا منطقه‌ای مربوطه انجام شده است را به کار ببندید

اگر مظنون شدید که یکی از مراجعین به بیماری کووید-۱۹ مبتلاست، لطفاً با اداره بهداشت عمومی محلی تماس بگیرید.

همه ما می‌توانیم نقش خود را در پیشگیری از شیوع کووید-۱۹ ایفا کنیم. برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه نموده:

canada.ca/coronavirus

یا با شماره زیر تماس بگیرید:

۱-۷۸۴۸۳۳-۴۳۹۷

۴۳۹۷-۷۸۴-۸۳۳-۱

ID 04-06-01 / DATE 2020.06.01