

كيفية التعامل مع فيروس كوفيد-19 (كورونا) وفقاً لقواعد Our Bridge

كافة المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا (كوفيد-19) تم الحصول عليها من هيئة الصحة والخدمات البشرية في ولاية كارولينا الشمالية ومنظمة الصحة العالمية

سأعتني بنفسى...

- اغسل يديك باستمرار خاصة عند الخروج من المنزل أو ملامسة بعض الأسطح مثل مقابض الأبواب. يمكنك استعمال مطهرات الأيدي في حالة عدم توافر فرصة لغسلها بالماء والصابون.
- تناول كميات كبيرة من الماء والفيتامينات إذا كانت متاحة لديك.
- عليك اتباع ممارسات التباعد الاجتماعي-ابتعد عن التواجد في أماكن مزدحمة بقدر المستطاع.
- وتجنب الخروج في الأماكن العامة متى كان هذا في استطاعتك.
- إذا كنت مضطراً للتواجد في أماكن مزدحمة، يُرجى الحفاظ على مسافة 3 أقدام على الأقل فاصلة بينك وبين الآخرين.
- إذا كنت تعاني من الحمى والكحة وصعوبة في التنفس، من فضلك يرجى التوجه فوراً إلى أقرب مركز رعاية طبية. فهذه من أعراض فيروس كوفيد-19.
- إذا كنت بحاجة للمساعدة، لا تتردد في طلبها! فهناك العديد من الأشخاص على مستوى المجتمع المحلي قائمون على جمع المستلزمات والمواد الغذائية وتقديمها لمن يحتاجها. إذا كانت لعائلتك حاجة أو تساؤل ما أو بحاجة للمساعدة، من فضلك يرجى التواصل مع الموارد المدرجة أدناه.
- تجنب ملامسة الوجه والعينين والفم والأنف.
- على الرغم من أهمية الخروج من المنزل واستنشاق هواء طلق أو ممارسة رياضة المشي، إلا أنه يتوجب عليك تجنب الأماكن العامة مثل الملاعب حيث تزداد احتمالية تواجدهم وتكاثر الجراثيم والفيروسات بقوة.

سأعتني بالآخرين...

- إذا شعرت بأنك لست على ما يرام، يتوجب عليك عزل نفسك والابتعاد عن الآخرين بقدر المستطاع، وتذكر أن هذا لا يعني أنك مصاب بفيروس كورونا. فحساسية الجيوب الأنفية ونزلات البرد المعتادة وغيرها من الأمراض تشترك في نفس الأعراض، فلا داعي للقلق إلا إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا.
- عند العطس والكحة قم بتغطية الفم بباطن مرفقك من الداخل.
- الزم منزلك بقدر المستطاع حتى وإن لم تظهر عليك أية أعراض.

سأعتني ببينتي...

- قم بتنظيف وتطهير الأسطح والأدوات المعرضة للمس بشكل متكرر.
- حتى وإن لم تشعر بالإعياء أو تظهر عليك أعراض المرض، قد تكون حاملاً للفيروس على يديك أو في ملابسك. لذا، يتوجب عليك الالتزام بالبقاء في المنزل حتى لا تكون سبب في انتشاره في محيط مجتمعك المحلي.

حقائق عن فيروس كوفيد-19:

- لا تحمل الحيوانات فيروس كوفيد-19.
- لا يحمل البعوض فيروس كوفيد-19.
- ستظل مدارس شارلوت – مكلنبورغ مغلقة حتى الخامس عشر من شهر مايو.
- ارتداء الكمامات لا يحميك من الإصابة بفيروس كوفيد-19 وإنما يتوجب ارتدائها على المرضى والمصابين لمنع انتشار أي مرض.
- كبار السن والمصابون بأمراض مزمنة هم الأكثر عرضة لمضاعفات فيروس كوفيد-19 الخطيرة.
- قد يكون الشباب وصغار السن حاملون لفيروس كوفيد-19 دون أن تظهر عليهم أية أعراض أو المعاناة من أية مضاعفات أو مرض.
- يستطيع فيروس كوفيد-19 البقاء على مقابض الأبواب والمقابض والمنضدات لعدة أيام.
- لا يوجد حالياً أية معدات منزلية للكشف عن فيروس كوفيد-19. ابتعد عن الوقوع فريسة لأية محاولات احتيالية.
-
- موارد وكالة مدارس شارلوت التعليمية – إذا كنت بحاجة للمساعدة في الحصول على المساعدات أو التقدم بطلب الحصول عليها لأي من مواردنا، من فضلك يرجى التواصل مع الأنسة. سلمى على رقم هاتف 980-348-5398.

● تغذية الأطفال

- تقدم مدارس شارلوت – مكلنبورغ وجبات غداء مجانية للجميع ممن هم بعمر الثامنة عشر وأقل – من فضلك انظر إلى مواقع استلام الوجبات أدناه. إذا كنت غير قادر على استلام الوجبات، تقدم منظمة **ourBRIDGE for KIDS** بمساعدة المتطوعين خدمة توصيل الوجبات. وإذا كنت من القاطنين بمنطقة سيل بوت باي أو كونتري كلب أو سبانيش كورتر، سيقوم فريق عمل منظمنا بتوصيل الوجبات إلى الحي السكني الخاص بك كل يوم في الفترة بين 11:30 صباحاً و1:30 ظهراً، لذا من فضلك يرجى انتظار السيارات الحاملة لشعار

مدارس شارلوت – مكلنبورغ (CMS) و ourBRIDGE مع فريق المتطوعين المميزين
بتشيرت عليها شعار ourBRIDGE.

- يقدم **Deli St Cafe** (ديلي سانت كافيه) وجبات غذاء مجانية للأطفال من الإثنين إلى الجمعة في الفترة من الساعة 10:00 صباحاً – 2:00 ظهراً. ولا يمكن استلامها إلا من خلال موقع الكافيه في **Central Ave 2801**. يمكنك الاتصال وطلب التواصل مع سيندي على رقم هاتف (980) 819-6132 للتحدث باللغة الإسبانية.

● الطعام

بنك الطعام **Second Harvest** (ساكند هارفيست) في مترونا (يمكن إجراء طلبات الإحالات عبر الهاتف)

B Spratt St.-500

Charlotte, NC 28206

376-1785 (704) أو (704) 375-9639

- **Loaves and Fishes** (لوفز اند فيشيز) (من فضلك يرجى التواصل مع الأنسة. سلمى لطلبات الإحالة)

648 Griffith Rd Suite B

Charlotte, NC 28217

(704) 523-4333

إذا كانت عائلتك غير قادرة على توفير الطعام وبحاجة للمساعدة، يرجى التواصل مع الأنسة سلمى على البريد الإلكتروني salma@joinourbridge.org وسنبذل قصارى جهدنا لتوصيل صناديق الرعاية إلى منزلك.

- **البطالة** – إذا كان لديك رقم ضمان اجتماعي وقد أصبحت عاطلاً عن العمل أو تم تقليص عدد ساعات عملك، يمكنك التقدم بطلب الحصول على إعانات البطالة دون أن تضطر للانتظار. يمكنك التقدم بطلب الحصول على هذه الإعانات من خلال الموقع الإلكتروني <https://des.nc.gov/> **apply-unemployment** وستجد نموذج الطلب متاحاً بعدة لغات! إذا كنت من الحاملين لتصريح العمل، فأنت من المستحقين لإعانات البطالة.

- **يقدم صندوق رعاية المتضررين من فيروس كورونا [The Coronavirus Care Fund (CCF)]** مساعدة تقدر بقيمة 400 دولار للمساعدة الطارئة للمؤهلين للحصول عليها من العاملين بالرعاية المنزلية والمربيات والعاملين في المساعدة المنزلية ممن يواجهون صعوبات مالية ناجمة عن انتشار فيروس كورونا. ويهدف الصندوق من تقديم هذه الخدمة مساعدتك على البقاء في المنزل والحفاظ على أمنك وسلامتك في فترة انتشار الوباء.

[/https://membership.domesticworkers.org/coronavirus-care-fund](https://membership.domesticworkers.org/coronavirus-care-fund) ○

● الموارد المالية

- لن تقوم محكمات ولاية كارولينا الشمالية من تطبيق إشعارات الإخلاء أو حبس الرهن في هذه الفترة.
- لن يتم قطع خدمات الماء والكهرباء والغاز أثناء هذه الفترة، ويمكنك تأجيل الدفع ولكنه سيضاف إلى الفواتير المجمعة.

● مساعدة عائلات العاملين في المطاعم

- إذا كان هناك فرد في عائلتك من العاملين في المطاعم وقد فقدوا وظيفتهم أو تم تقليص عدد ساعات عملهم، يمكنهم الحصول على مساعدة مالية. من فضلك اطلع على هذه الموارد. وإذا كنت بحاجة للمساعدة في تقديم الطلب، برجاء التواصل مع الآنسة سلمى على البريد الإلكتروني Salma@joinourBRIDGE.org أو رقم هاتف 980-348-5398

[/https://coregives.org](https://coregives.org)

<https://www.restaurantworkerscf.org/news/2020/3/15/restaurant-workers-community-foundation-announces-the-formation-of-restaurant-workers-covid19-crisis-relief-fund>

[/https://rocunited.org/relief](https://rocunited.org/relief)

● الموارد الطبية

- رقم هاتف هيئة الصحة العامة لمقاطعة مكلنبورغ 980-314-9400
- إذا لم تكن مسجلاً لدى أحد مقدمي خدمات التأمين الصحي ولكنك تشعر بالحاجة إلى الخضوع للاختبار/ طلب المساعدة الطبية من فضلك اتبع الخطوات التالية:

i. اتصل بأقرب مركز صحي مؤهل فيدرالياً (FQCH)

- يمكنك العثور عليه من خلال البحث في الرابط التالي.

[/https://www.ncchca.org/health-centers/find-a-health-center](https://www.ncchca.org/health-centers/find-a-health-center)

إذا شعرت أنه ربما قد تكون مصاباً بفيروس كوفيد-19، تأكد من إبلاغهم بهذا أثناء الاتصال الهاتفي لحجز موعد للكشف. مراكز الرعاية الصحية المؤهلة فيدرالياً هي مراكز صحية مجتمعية تتلقى تمويلاً فيدرالياً لتقديم الخدمات الطبية للمجتمعات المحلية في كل ولاية.

- ii. إذا لم تكن قادراً على الذهاب للمساعدة الطبية في إحدى مراكز الرعاية الصحية المؤهلة فيدرالياً، اتصل بهيئة الصحة المحلية الخاصة بولايتك، وستجد المساعدة الطبية متاحة أيضاً من خلال العيادات المجانية والخيرية.
- iii. إذا واجهتك حالة طبية طارئة، اتصل على رقم 911 أو اتصل مسبقاً ثم توجه إلى غرفة الطوارئ.

● موارد الرعاية النفسية والعقلية

قد يساعدك الاعتناء بنفسك وأصدقائك وعائلتك على التكيف مع التوتر والقلق. كما أن مساعدة الآخرين في التكيف مع التوتر والقلق يجعل المجتمع برمته أقوى وأفضل.

● ما يمكنك فعله لدعم نفسك:

- خذ قسط من الراحة من مشاهدة أو قراءة أو الاستماع إلى الأخبار وهذا يتضمن وسائل التواصل الاجتماعي. فمتابعة تحديثات وأخبار وباء فيروس كوفيد-19 بصورة مستمرة مراراً وتكراراً قد يصيبك بالحزن والازعاج.
- اعتنِ بصحتك الجسدية. تنفس بعمق ومارس بعض تمارينات التمدد أو مارس رياضة التأمل.
- حاول أن تتناول غذاءً صحياً ووجبات متوازنة مع ممارسة الرياضة بانتظام والحصول على ساعات نوم كافية.
- امنح نفسك بعض الوقت للاسترخاء. وحاول أن تقوم ببعض النشاطات الأخرى التي تستمتع بها.
- تواصل مع الآخرين. تحدث مع الأشخاص الذين تثق بهم حول ما يقلقك وما تشعر به.

● خدمات المقاطعة/ الحكومية

○ الخدمات الاجتماعية

- على الرغم من أن هيئة الخدمات الاجتماعية مغلقة مؤقتاً وغير متاحة لخدمة الجماهير. إلا أنها لازالت تقدم كافة خدماتها عبر الهاتف والبريد والإنترنت. إذا كنت ترغب في تقديم طلب للحصول على المساعدات الاجتماعية، يرجى الاتصال على رقم هاتف 704-336-3000 للتقدم بالطلب هاتفياً. ويمكنك أيضاً التقدم للاشتراك في عدة برامج عن طريق الإنترنت عبر الموقع الإلكتروني

[.https://epass.nc.gov/CitizenPortal/application.do](https://epass.nc.gov/CitizenPortal/application.do)

- إذا كنت بحاجة لتسليم وثائق ورقية في المكتب (301 Billingsley Road, Charlotte)، من فضلك قم بوضعها في الصندوق الرمادي في منطقة موقف

السيارات. وإذا توجهت للمكتب لوجود موعد نهائي أو للحصول على موعد، لن نقوم بقطع المساعدات المالية أو فرض أي عقوبات عليك. أما إذا كنت ترغب في التقدم بطلب طعن، يمكنك القيام بهذا من خلال الاتصال على رقم هاتف 704-336-3000. وإذا كنت ترغب في الإبلاغ عن تغيير ما، من فضلك يرجى الاتصال على 704-336-3000. إذا كان لديك حالة طارئة، تأكد من ذكرها أثناء الاتصال وعدم غفلها.

○ المعونة الطبية للبالغين والعائلة والأطفال

- على العملاء التقدم بطلب إلكتروني عبر تطبيق ePASS (<https://www.nc.gov/services/e-pass>) بعد تقديم الطلب إلكترونياً، سيقوم أحد موظفي نظام دعم القرارات بالتواصل معك لإكمال المقابلة عبر الهاتف. إذا كنت بحاجة للمساعدة للحصول على أو التقدم بطلب إلى هذه الموارد، من فضلك يرجى التواصل مع الأنسة. سلمي على رقم هاتف 980-348-5398.

○ شركة موارد رعاية الطفل

- سيظل المكتب مفتوحاً خلال هذه الفترة ولكن مع تقليص عدد العاملين. من فضلك يرجى الاتصال على الرقم الرئيسي 704-376-6697 لطلب المساعدة في الحصول على مساعدات رعاية الطفل.

● النقل

- أصبحت الآن حافلات مدارس شارلوت مجانية. ولكن يُرجى استخدام هذه الخدمة فقط عند الضرورة لتجنب نشر الفيروس، بالإضافة إلى التأكد من غسل اليدين قبل وبعد استخدامها.

● إمكانية استخدام الكمبيوتر/ الإنترنت

- متاح للعملاء إمكانية استخدام الخدمات بلا مقابل لمدة 60 يوم (مع رسوم تركيب مخفضة!)، اتصل على رقم (833) 267-6094 لمزيد من المعلومات.
- تقدم شركة Charter Communications (شارتر للاتصالات) م شبكة بنطاق ترددي عريض وخدمة واي فاي مجاناً لعائلات الأطفال في أعمار دراسية من الحضانة إلى الصف الثاني عشر أو الكلية من الملازمين ل منازلهم بسبب انتشار فيروس كورونا.
- سيقوم المعلمون بالتواصل قريباً لتوضيح خطة التعليم عن بعد الخاصة بهم، من فضلك تأكد من تسجيل بيانات التواصل الخاصة بك بشكل صحيح في المدرسة. ولاحظ أن نظام التعليم عن بعد يختلف وفقاً للصف الدراسي والمدرسة. من فضلك اتبع تعليمات وتوجيهات معلمي أطفالك.

● معلومات حول قاعدة المسؤولية المجتمعية خلال هذه الفترة

[https://www.ncjustice.org/wp-content/uploads/2018/12/SPAN-NCJC-
coronavirus-and-immigrants-version-evening-March-18-2.pdf](https://www.ncjustice.org/wp-content/uploads/2018/12/SPAN-NCJC-coronavirus-and-immigrants-version-evening-March-18-2.pdf) ○