



## دعم كبار السن عملياً وروحياً لمساعدتهم على البقاء في منازلهم أثناء جائحة كوفيد-19

يُعد كبار السن، وخصوصاً من يعانون من ظروف صحية سابقة، أكثر عرضة للمضاعفات الصحية والوفاة إذا أصيبوا بكوفيد-19. إليكم 10 طرق لمساعدة كبار السن على البقاء بأمان.



أرسل أحد الشباب الموثوقين لتحصيل مدفوعات المعاش نيابة عن شخص كبير في السن.



قدّم الدعم المعنوي والعاطفي والروحي باستعمال طرق مبتكرة، مثل قراءة الكتاب المقدس أو الصلاة عبر الهاتف.



عند زيارة شخص كبير في السن، اترك مسافة لا تقل عن مترين بينك وبينه أو تواصل معه عبر الهاتف.



ساعد شخصاً كبير في السن على زراعة أرضه وبيع السلع المزروعة.

قدّم جهاز الراديو للمسن إن لم يملك واحداً ليستمع سماع الأخبار والبرامج الإذاعية الأخرى التي سيستمع بها.



قم بإحضار الماء للأشخاص الكبار في السن لغسل الأيدي بانتظام وتحسين النظافة العامة.



نظّم تبرعات مجتمعية للتبرع المرة الواحدة لتغطية تكاليف التأمين الصحي للمسن وأدويته، أو تقديم هدايا من الطعام أو الوجبات المطهية.



دافع عن كبار السن إن كان هناك تمييز بحقهم دون نسيان التحدث معهم بانتظام أيضاً.



تسوّق لشراء الأطعمة والأدوية نيابة عن شخص كبير في السن ثم قم بتوصيلها إلى منزله.

**الأعراض المؤكدة لكوفيد-19 هي:**  
السعال الجاف والحمى والإرهاق.



إن كان الشخص المسن يعاني من أي من هذه الأعراض، فاطلب منه البقاء في منزله وعزل نفسه عن أسرته قدر الإمكان. ويجب أن تتصل بمرفق صحي محلي واتباع الإرشادات المقدمة. إن أوصوا بأخذ الشخص المسن إلى مرفق صحي، فابتعد عن وسائل النقل العام. إن كانت الأتقنة الطبية متاحة، يجب على كل من الشخص المسن ومن يرافقه ارتداءها.

تأكد من توافق الإجراءات المتخذة مع كبار السن والمتخذة لأجلهم مع توجيهات حكومتك وإرشادات أفضل الممارسات حسب ما يطرأ عليها من تطورات. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من محادثة الشخص المسن حول الطريقة التي تستطيع فيها المساعدة.

نُشر هذا المورد في شهر أيار 2020 بصفته جزء من إرشادات ترفند (Tearfund) للكنايس حول كيفية دعم كبار السن أثناء جائحة كوفيد-19. الدليل الكامل والملصق متوفرة على الإنترنت: [learn.tearfund.org/covid19](https://learn.tearfund.org/covid19)

[learn.tearfund.org/covid-19](https://learn.tearfund.org/covid-19)  
[covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)