

# توجيهات كوفيد-19



## وضع خطة لكبار السن وذوي الإعاقات

هذا الدليل مخصص لكبار السن وذوي الإعاقات والقائمين على رعايتهم. كما أنه مخصص لمن يرغب في التعاون بشكل أفضل مع ذوي الإعاقات وكبار السن، والتأكد من حصولهم على تلك الإرشادات. تعطي هذه الإرشادات خلفية بسيطة حول قدرات الأشخاص وقابليتهم للتأثر، كما تُسلط الضوء على بعض المخاطر وتدرس كيفية وضع الخطط للحد من آثارها.

### نعلم أن ذوي الإعاقات وكبار السن هم أكثر قابلية للإصابة بكوفيد-19 ولكن من المهم أن نتذكر:

- أن كل شخص أكثر دراية بحاله من غيره. احرص دائماً على التعلّم وسماع النصائح، تذكر مقولة "لا غنى عنا فيما يخصنا".
- فالإعاقة ترجع أسبابها في معظم الأحيان إلى الحواجز المجتمعية، وليست بسبب علة جسدية أو عقلية أو عاطفية. الحواجز المادية قد تكون واضحة: على سبيل المثال، عدم وجود منحدر صعود أو نزول من المبنى بجانب درج السلم. ولكن عادة ما تكمن المشكلة بتصرفات الناس، فكثير من ذوي الإعاقات يواجهون سوء الفهم والتمييز يوميًا.
- تتعدد أنواع ذوي الإعاقات وكبار السن ولكلٍ منهم قدراته وحواجزه المختلفة التي يواجهها. الكثير من الإعاقات غير ظاهرة. من المهم أن نتعامل مع كل شخص بكرامة واحترام.
- الأشخاص ذوو الإعاقات وكبار السن لديهم قدرة على الاستجابة. لديهم منظور مهم وشبكة من العلاقات في المجتمع الأوسع والتي يمكن استخدامها لحماية المزيد من المجموعات والأشخاص المستضعفين. .
- لدى كبار السن وذوي الإعاقات حق الوصول للمعلومات والخدمات الضرورية مثل أي شخص آخر.
- تشير التقديرات العالمية إلى أن واحداً على الأقل من بين ثمانية أشخاص هو من ذوي الإعاقات، وتتغير النسبة في المناطق الفقيرة إلى واحدٍ من بين خمسة أشخاص. ظهور جائحة مثل كوفيد-19 من الممكن أن يفاقم الإعاقات الموجودة وقد يسبب ظهور إعاقات جديدة.

### المخاطر المحتملة

برغم عدم انطباق كل هذه المخاطر على كل فرد، من المهم مراعاة المخاطر الآتية التي تواجه ذوي الإعاقات وكبار السن:

- فهم أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-19. من المحتمل أن يواجهوا المزيد من العقوبات عند اتخاذهم إجراءات وقائية ومحاولة وصولهم للمنشآت الصحية ومعلومات الصحة العامة.
- التباعد الجسدي أكثر صعوبة. فقد يعتمد كبار السن وذوي الإعاقات على أشخاص يقومون بدعمهم وتلبية احتياجاتهم الضرورية.
- الحواجز الموجودة حالياً في المرافق الصحية (مثل المرافق المستنزفة ونقص معدات التنظيف) قد ازدادت سوءاً بسبب الضغط المتزايد عليها أثناء جائحة كوفيد-19.
- المعلومات ذات الصلة حول كوفيد-19 ليست متاحة دائماً للأشخاص ذوي الإعاقات وكبار السن.
- قد تُفاقم جائحة كوفيد-19 من المشاكل الصحية الموجودة مسبقاً (انظر المربع أدناه).

[tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)

[covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

- قد يواجهون مخاطر أكثر شدة إذا ازداد ضعفهم بواسطة عوامل الخطر والحماية الأخرى (نوع الجنس والعرق على سبيل المثال). على سبيل المثال، الأشخاص ذوو الإعاقات هم الأكثر عرضة للعنف القائم على أساس النوع الاجتماعي.

### تتضمن العوامل الصحية الكامنة وراء تزايد خطر الإصابة بكوفيد-19 ما يلي:





- مرض الرئة المزمن أو مرض الربو متوسط أو شديد الحدة
  - أمراض القلب الخطيرة
  - الوزن المفرط
  - الحالات الصحية الكامنة (حالات القلب و/أو الرئة)
  - المناعة المنخفضة المصاحبة، على سبيل المثال، مع علاج السرطان، وزراعة نخاع العظم أو الأعضاء، وأمراض نقص المناعة، أو التدخين أو فيروس نقص المناعة البشرية أو مرض عوز المناعة المكتسبة
- قد تكون هنالك أيضًا عوامل أخرى مرتبطة بحالتك الخاصة. تحقق من المعلومات الصحية الوطنية والمحلية الخاصة بذلك. تزايد المعرفة الصحية المرتبطة بكوفيد-19 بمرور الوقت، لذلك احرص على متابعة أحدث المعلومات المرتبطة به كلما أتيح لك ذلك.

### الإجراءات المطلوب اتخاذها للحد من خطر الإصابة

من المهم ليس فقط إدراك المخاطر بل أيضًا التخطيط لكيفية الحد منها. قد يساعد التخطيط في تخفيف التوتر وقلق الأشخاص الضعفاء والقائمين على رعايتهم.

- كيف يمكنك تتبع إجراءات الحماية الأساسية بأقصى درجة ممكنة (غسل اليدين على سبيل المثال)؟
- من يوجد في شبكة الدعم الخاصة بك؟ ماذا يحدث لو لم يكن أحدهم على ما يرام؟
- ما هي الإمدادات الأساسية (الطعام والدواء على سبيل المثال) التي تحتاجها؟ خزّن هذه الأغراض وابحث عن البدائل إذا لزم الأمر.
- من يعتمد عليك وماذا سيفعلون إذا مرضت؟
- كيف ستعتني بصحتك النفسية؟
- كيف ستبقى على تواصل مع الناس والأخبار عن بعد؟
- من في مجتمعك تعرف أنه قد يحتاج إلى الدعم؟ هل يمكنك توفير الدعم لهم؟
- أنشئ قائمة تحتوي على جهات اتصال للطوارئ.

- أنشئ قائمة بالمنظمات المحلية التي يمكنها تقديم الدعم لك.

<p><b>الصحة</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف ستبقى بأمان وتتبع التباعد الجسدي وإجراءات النظافة الموصى بها؟</li> <li>• ما الذي يمنحك الفرح؟</li> </ul>	<p><b>أشخاص</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• من هم الأشخاص الذين تعتمد عليهم؟</li> <li>• من يعتمد عليك؟</li> </ul>
<p><b>الضروريات</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الأشياء التي تحتاجها، ومن أين يمكنك الحصول عليها؟</li> </ul>	<p><b>المنظمات</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي المنظمات القريبة منك والتي يمكنها توفير المساعدة لك؟</li> </ul>

ثم شارك هذه القائمة مع آخرين واسألهم عن المعلومات الذي نسيت إضافتها.

أنشئ قائمة بالخطوات التالية.

ثم أكمل الجدول التالي:

أعمال يومية	أعمال أسبوعية	إجراءات الطوارئ
(اكتب أشياء تجلب لك أيضًا الفرح والسعادة!)		

شارك هذه الخطة مع الأشخاص الموجودين بشبكة الدعم الخاصة بك. احصل على تعليقاتهم وقم بالتحديث أسبوعيًا. احرص على عدم مشاركة المعلومات الشخصية والحساسة عن نفسك أو عن أسرتك مع الآخرين.

## المعلومات الإضافية للمنظمات التي تهتم بمساعدة ذوي الإعاقات.

شمولية الإعاقة  
مصفوفة التدخلات المجتمعية  
الخاصة بـ إنتشار فيروس كوفيد\_19





تم إعداد المصفوفة من قبل مؤسسة "سي بي أم"- ألمانيا وترجمتها من قبل جمعية أطفالنا للصم

**الوصول**

تأكد من أن سبل الوصول  
وبدائل الاتصال متوفرة للجميع  
أمن سبل الوصول إلى المواد الأساسية  
"مياه، طعام، نواه... وغيرها"  
تأكد من القدرة على الوصول إلى  
الخدمات ومصادر الدعم المحلي

**المشاركة**

كن جزءاً من المحاورات  
المجتمعية  
تأكد من أن الأشخاص ذوي الإعاقة  
يساهمون  
ويستجيبون للإجراءات الخاصة  
بتفشي الفيروس  
تأكد من أن المنظمات المبنية  
على المجتمع تعود الاتصال للشامل

**الشبكات**

تأكد من أن منظمات  
الأشخاص ذوي الإعاقة  
تلعب دوراً رئيسياً في  
رفع الوعي  
نسق مع المجموعات  
المجتمعية الأخرى  
ادعم وحفز  
تبادل الممارسات الجيدة

**التواصل**

شارك بيانات الاتصال الخاصة بك  
وليق على اتصال  
تأكد من أن رسالتك تصل  
للجميع  
تأكد من أن رسالتك  
واضحة وصانقة

**التعاطف**

عزز الشعور بالرضا الذاتي  
استمع. اخلق الإحساس  
بالأمن والأمان  
وتثيت بالأمل  
كن مراعياً لإجراءات الحماية  
الشخصية والمسافة المناسبة

## مطالعات إضافية

مراكز ضبط الأمراض والوقاية منها: [الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض الشديدة](#)

مؤسسة تيرفند: [دراسة الكتاب المقدس حول الإعاقة](#)

منظمة الصحة العالمية: [الاعتبارات المتعلقة بالإعاقة أثناء جائحة كوفيد-19](#)

منظمة الصحة العالمية: [اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي أثناء جائحة كوفيد - 19](#)

مؤسسة سي بي أم (المهمة المسيحية للمكفوفين): [شمولية الإعاقة، مصفوفة التدخلات المجتمعية الخاصة بانتشار فيروس كوفيد - 19](#)