خطة العمل

ما الذي يمكنك تقديمه للأطفال

- وفّر بيئة آمنة لهم
- أعطي تفسيرات تتناسب مع أعمارهم
- تحدث معهم عن مخاوفهم
- ساعدهم في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم
- لا تعاقبهم على السلوك الرجعي (أي مص إصبع الإبهام والتشبث ونوبات الغضب، إلخ.)
- عليكم بالبقاء معاً كأسرة واحدة قدر الإمكان
- وفّر هيكل لحياتهم اليومية وحافظ على الروتين اليومي

ما الذي يمكنك تقديمه للمراهقين

- كن صادقاً حول توضيح الوضع
- استمع إلى تجربتهم
- ساعدهم في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم
- شجّعهم على مساعدة الآخرين
- روح الفكاهة لها آثارها الصحية ويمكن أن تحد من التوتر
- كن على اتصال مع الأصدقاء

ما الذي يمكنك تقديمه لكبار السن

- توفير شخص للبقاء معهم
- المساعدة في مناقشة مشاعر الخوف والقلق والانفعال
- توفير الرعاية والاطمئنان عليهم

المصادر

مقاطعة لوس انجلوس
إدارة الصحة العقلية
مركز اتصال الخط الساخن على رقم:
7771-854 800-1
أو

TTY/TDD 2549-651-562
(متوفر 24/7 بما في ذلك أيام العطل)

مقاطعة لوس انجلوس
إدارة الصحة العامة
8700-427-800-1 أو lacounty.gov

مقاطعة لوس انجلوس
خدمات المجتمع والمسنين
2600-738-213 أو dcss.co.la.ca.us

لوس انجلوس إدارة المدينة للإعاقة
2755 202-213 أو 2764-202-213
أو lacity.org/dod

خط الاستعلامات لمقاطعة لوس انجلوس
اتصل ب 211 أو org.la211.

خط الاستعلامات لمدينة لوس انجلوس
اتصل ب 311 أو lacity.org/LAFD/311

منظمة الصحة العالمية
/en/int.who.

مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها
cdc.gov.

مقاطعة لوس انجلوس
هيئة المشرفين

Gloria Molina
المنطقة الأولى

Thomas-Mark Ridley
المنطقة الثانية

Zev Yaroslavsky
المنطقة الثالثة

Don Knabe
المنطقة الرابعة

Antonovich .Michael D
المنطقة الخامسة

William T Fujioka
الرئيس التنفيذي المسئول

مقاطعة لوس انجلوس إدارة الصحة العقلية
قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية
مسئول المعلومات العامة
550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر
لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020
3700-738-213
gov.lacounty.dmh

ARB

County of Los Angeles
Department of Mental Health

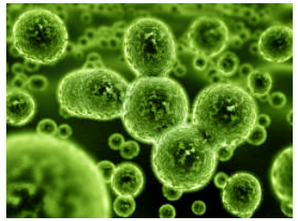
LAC DMH
LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

تعزيز الأمل ورفع مستوى الصحة
ودعم الشفاء والعافية

مواجهة
فيروس 1N1H

أنفلونزا الخنازير

مكتب احتواء الطوارئ
وخدمات الكوارث



550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر
لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

أهمية الرسالة

إثراء الأمور الحياتية من خلال الشراكات الرامية إلى تعزيز قدرة المجتمع المحلي لدعم قدرات استعادة العافية والتغلب على المشاكل

ردود الأفعال

ردود الأفعال المشتركة

- القلق
- زيادة أو نقصان مستوى النشاط
- عدم القدرة على الراحة أو الاسترخاء

- القلق الزائد
- الاجتناب و/أو العزلة بسبب الخوف من العدوى
- الحزن
- الخوف من الموت

الأثر طويل الأجل

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك المحبوبين تجدون صعوبة في التأقلم خلال هذه الفترة من عدم اليقين، فقد تكون بحاجة لمراجعة مساعدة أحد المتخصصين.

المرونة

معظم الناس الذين يجدون وسيلة للتأقلم مع الصدمات غالباً ما يتوصلون لها من خلال:

- تأكّد من أن ردود فعلك الخاصة طبيعية
- حافظ على الروتين
- ابحث عن طرق للاسترخاء واحرص على ما ينفعك
- الجأ إلى العائلة والأصدقاء ورجال الدين أو شخص تثق به للحصول على الدعم
- شارك في الأنشطة التي تستمتع بها
- اعلم بأنه لا يمكنك السيطرة على كل شيء
- تحدث مع الآخرين الذين لديهم خبرات مماثلة
- اقرأ بعض المواد حول مهارات التأقلم
- لا تتردد عندما تكون بحاجة إلى مساعدة متخصص

التأهب المستمر

¨ ناقش القضايا الصحية الهامة مع أسرتك وأحبائك

■ تحدث حول كيفية/ومكان رعاية أفراد الأسرة المحبوبين إذا مرضوا وما الذي يلزم للعناية بهم في المنزل.

■ فكّر في من سوف يرعى الأطفال/ذوي الاحتياجات الخاصة إذا مرض جميع البالغين في العائلة. هل هناك أحد من أفراد العائلة أو الجيران الذين يمكنهم ملء هذا الفراغ؟ ضع هذه الخطط الآن، وبلغّها إلى جميع من هم بحاجة إلى معرفتها.

¨ توقع النقص في العقاقير الطبية المشتركة وضع الخطة وفقاً لذلك. جهّز اللوازم الطبية والصحية واجعلها في متناول اليد والتي تكفي لمدة أسبوعين لك ولعائلتك

■ الصابون أو غسول الأيدي المحتوي على الكحول
■ أدوية الحمى، مثل التايلينول
■ مقياس الحرارة
■ شراب للسعال
■ السوائل مع المحلات؛ مثل البيدياليت أو الجاتوراد
■ الأدوية الموصوفة للاستخدام (إن وجد)

التأهب

دور إدارة الصحة العقلية في مقاطعة لوس انجلوس

سوف تستجيب إدارة الصحة العقلية بمقاطعة لوس انجلوس للاحتياجات النفسية للمستجيبين الأوائل والضحايا والمجتمع ككل. إضافة إلى ذلك، فإنّ الحفاظ على استمرارية الرعاية له الأولوية.

¨ امنع انتشار مرض الأنفلونزا وعلّم أطفالك كيف يفعلوا ذلك

■ كن على اتصال، واستمع إلى الراديو والتلفزيون وآخر القصص الإخبارية وادخل على الإنترنت واتبع التعليمات الخاصة بإدارة الصحة العامة المحلية

■ تجنّب الاتصال المباشر مع الناس ممن هم مرضى. إذا كنت مريضاً، ابق على مسافة عن الآخرين لحمايتهم من انتقال الإصابة بالمرض إليهم

■ ابق في المنزل عندما تكون مريضاً أو عند ظهور أعراض الأنفلونزا عليك.

■ قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. إذا لم يكن معك منديلاً، فاجعل سعالك أو عطسك في الكم، وليس في يديك. فهذا قد يحول دون إصابة من هم حولك بالمرض.

■ غسل اليدين باستمرار يساعد على حمايتك من الجراثيم وغيرها. وعندما لا يتوفر الصابون والماء، يمكنك استخدام غسول الأيدي المحتوي على الكحول الذي يمكن استبداله أو مطهرات الجيل.

¨ مارس بعض العادات الصحية الجيدة الأخرى

■ احصل على أكبر كم من النوم وكن نشطاً بدنيّاً واشرب الكثير من السوائل وتناول الأطعمة المغذية.

■ تجنب التدخين والذي قد يزيد من خطر العواقب الوخيمة في حالة إصابتك بالأنفلونزا.

فيروس 1N1H

ما هو فيروس 1N1H (أنفلونزا الخنازير)؟

أمراض الجهاز التنفسي للخنازير يسببه نوع فيروسات الأنفلونزا A والتي لديها تأثير كبير على صناعة تربية الخنازير في الولايات المتحدة. تفشي الأنفلونزا في الخنازير أمر شائع، وخاصة خلال أشهر الشتاء.

who.int/en

ما هي الآثار المترتبة على صحة الإنسان؟

وقد وقع تفشي متقطّع للإصابات البشرية بأنفلونزا الخنازير. الأعراض السريرية تشبه الأنفلونزا الموسمية.

who.int/en

ما هي الأنفلونزا الوبائية؟

الأنفلونزا الوبائية (أنفلونزا) هي موجة عالمية من انتشار فيروس أنفلونزا جديد والتي يوجد حصانة ضئيلة أو معدومة (للحماية منه). كما أنّ خبراء الصحة قلقون بشأن إمكانات فيروس الأنفلونزا الوبائي. تسعى إدارة الصحة العقلية بلوس انجلوس لمعرفة المزيد حول الأنفلونزا الوبائية وكيف يمكنك أن تحمي نفسك وعائلتك منها. تحدث الأنفلونزا الوبائية عند ظهور فيروس أنفلونزا جديد. لمزيد من المعلومات حول الأنفلونزا الوبائية يرجى زيارة إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس انجلوس على الموقع:

/org.lapublichealth