

خطة العمل

ما الذي يمكنك تقديمه للأطفال

- وقر 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
- وقر 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 أنجلوس

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

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

مقاطعة لوس أنجلوس

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

مقاطعة لوس أنجلوس

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

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

خط الاستعلامات لمقاطعة لوس أنجلوس
لا.اتصل ب 211 أو la.org211.

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

منظمة الصحة العالمية

/who.int/en.

مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها
cdc.gov.

مقاطعة لوس أنجلوس

هيئة المشرفين



Hilda L. Solis
المنطقة الأولى

Thomas-Mark Ridley
المنطقة الثانية

Sheila Kuehl
المنطقة الثالثة

Janice Hahn
المنطقة الرابعة

Kathryn Barger
المنطقة الخامسة

Sachi A. Hamai
الرئيس التنفيذي المسؤول

مقاطعة لوس أنجلوس إدارة الصحة العقلية
قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية
مسئول المعلومات العامة

550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر
لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020
3700-738-213
dmh.lacounty.gov

ARB

County of Los Angeles Department of Mental Health



تعزيز الأمل ورفع مستوى الصحة
ودعم الشفاء والعافية

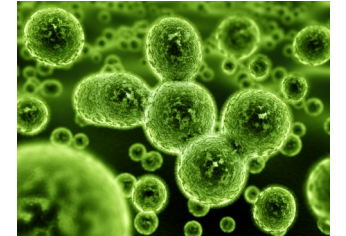
مواجهة

فيروس H1N1

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

فيروس H1N1

ما هو فيروس H1N1 (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 متقطع 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:

[/lapublichealth.org](http://lapublichealth.org)

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، فإن الحفاظ على استمرارية الرعاية له الأولوية.

“امنح انتشار مرض الأنفلونزا وعلم 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 منديل، 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 بدنياً واشرب الكثير من السوائل وتناول الأطعمة المغذية.

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

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، وبلغها 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 المحللات؛ مثل البيدياليت أو الجاتوراد

■ الأدوية الموصوفة للاستخدام (إن وجد)

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 ينفّعك
- 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 متخصصة