

قائمة تدقيق للتخطيط للأفلونزا الوبائية لاستخدامها من قبل الأفراد والعائلات

قائمة تدقيق للتخطيط للأفلونزا الوبائية لاستخدامها من قبل الأفراد والعائلات [بتنسيق PDF](#)

تتطلب المستندات التي بتنسيق PDF برنامج [Adobe Acrobat Reader®](#). إذا واجهت مشكلات تتعلق بمستندات PDF يرجى [تنزيل برنامج الـ Reader®](#). يمكنك الاستعداد لوباء الأنفلونزا من الآن. يجب أن تعرف أهمية ما يمكن حدوثه خلال انتشار الوباء، والأعمال التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في تقليل تأثير وباء الأنفلونزا عليك وعلى أسرته. قائمة التدقيق هذه سوف تساعدك على جمع المعلومات والموارد التي قد تحتاج إليها في حالة انتشار وباء الأنفلونزا.

1. للتخطيط بشأن احتمال حدوث وباء:

- قم بتخزين مؤن تكفي لأسبوعين من الماء والطعام. خلال أي وباء، إذا كنت لا تستطيع الوصول إلى متجر، أو إذا كانت المتاجر ليس بها ما تريد فمن المهم بالنسبة لك أن يكون لديك مؤن إضافية متوفرة. من الممكن أن يكون ذلك مفيداً في أنواع أخرى من الطوارئ مثل انقطاع التيار الكهربائي والكوارث.
- قم بصفة دورية بفحص أدوية الوصفات الطبية المعتادة للتأكد من وجود مخزون مستمر في منزلك.
- قم بتوفير الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية والمستلزمات الصحية الأخرى، بما في ذلك مسكنات الألم وأدوية المعدة والسعال والبرد والسوائل مع الإلكتروليت والفيتامينات.
- تحدث إلى أفراد الأسرة والأحباب والأصدقاء عن كيفية تقديم الرعاية لهم إذا ما مرضوا، أو عما سيكون مطلوباً لتقديم الرعاية لهم في المنزل.
- تطوع مع المجموعات المحلية لعمل الاستعدادات والمساعدة في الاستجابة للحالات الطارئة.
- اشترك في المجتمع وهو يعمل للاستعداد لوباء الأنفلونزا.

2. للحد من انتشار الجراثيم والوقاية من العدوى:

- قم بتعليم أطفالك ضرورة غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون، ويجب أن تكون قدوة لهم من خلال السلوك الصحيح.
- قم بتعليم أطفالك ضرورة تغطية الفم والأنف بمناديل ورقية في حالة السعال والعطس، ويجب أن تكون قدوة لهم من خلال ذلك.
- قم بتعليم أطفالك ضرورة الابتعاد عن الآخرين بقدر الإمكان إذا كانوا مرضى. البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل والمدرسة في حالة المرض.

3. الأشياء التي يجب الاحتفاظ بها في المنزل في حالة الإقامة مدة طويلة في البيت:

أمثلة من اللوازم الطبية والصحية ومستلزمات الطوارئ	أمثلة من الأطعمة والمواد التي لا تفسد
○ المستلزمات الطبية التي يصفها الطبيب مثل أجهزة قياس السكر في الدم وقياس ضغط الدم	○ اللحوم والأسماك والفواكه والخضراوات والبقول والشوربة المعلبة والجاهزة للأكل
○ صابون وماء، أو غسول لليدين كحولي القاعدة (60-95%)	○ الواح البروتين أو الفاكهة
○ أدوية للحمى، مثل الأسيتامينوفين أو	○ حبوب جافة أو المكسرات

الإيبوبروفين

- زبدة الفول السوداني أو المكسرات
- ترمومتر
- فاكهة جافة
- دواء مضاد للإسهال
- بسكويت
- فيتامينات
- علب عصير
- سوائل تحتوي على إلكترولايت
- ماء معبأ في زجاجات
- مطهر/صابون
- طعام وحليب للأطفال في علب أو أواني زجاجية
- كشف للطوارئ
- طعام للحيوانات المنزلية
- بطاريات
- أطعمة أخرى لا تفسد
- راديو صغير
- فتاحة علب يدوية
- أكياس للقمامة
- مناديل ورقية، ورق تواليت، حفاظات تستخدم مرة واحدة

نشرة معلومات عن صحة العائلة في حالة الطوارئ
استمارة بالجهات التي يمكن الاتصال بها في حالة الطوارئ

لمزيد من المعلومات

- تفصل بزيارة: www.pandemicflu.gov
- الخط الساخن لمراكز التحكم في الأمراض والوقاية منها (CDC) (1-800-232-4636) (1-800-CDC-INFO) متاح باللغة الإنجليزية والأسبانية، على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. هاتف نصي (TTY): 1-888-232-6348. يمكن إرسال الأسئلة بالبريد الإلكتروني إلى cdcinfo@cdc.gov.
- توجد روابط لدوائر الصحة العامة بالولاية على <http://www.cdc.gov/other.htm#states>.

دائرة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة
يناير/كانون الثاني 2006