

تم التحديث في 24 أبريل 2020

عندما يدخل أفراد الأسرة المستشفى بسبب مرض كوفيد-19

مع ارتفاع عدد حالات كوفيد-19، ستزداد حالات دخول المستشفى أيضاً. حالات دخول المستشفى قد تكون صعبة للغاية ليس فقط للمرضى، ولكن أيضاً بأفراد الأسرة. المقاربون لك قد يعانون من محنة بسبب عدم التأكد من تعافي شخص تحبّه. وقد يكونوا أيضاً قلقين من خطر الإصابة بالمرض انفسهم.

بالإضافة إلى ذلك، قد لا يُسمح لأفراد العائلة بزيارة أحبائهم في المستشفى بسبب احتمال التعرض للإصابة بالمرض. وهذا يخلق حالات انفصال صعبة للجميع.

كيفية التعامل مع عدم المعرفة وازدياد القلق.

- انخرط (شارك) في الأنشطة التي تدعم صحتك وتساعدك على الاسترخاء. ويمكن ذلك أن يشمل التمرين أو التأمل أو الصلاة أو التحدث مع الأصدقاء والأسرة.
- حافظ على الروتين المتعلق بالوجبات وأوقات النوم.
- تذكر أن شخص المقرب لك يتلقى الرعاية اللازمة لدعم شفائه. معظم الأشخاص يتعالجون بنجاح وبإمكانهم ان يعودوا إلى بيوتهم.
- تأكد من أنك تعرف كيف تحصل على الوثائق المهمة لشخص المقرب لك. ويمكن أن يشمل ذلك الوثائق الطبية والقانونية والمالية.
- إذا كان المقرب لك مريضاً جداً، فتحدث معه عن رغبته في الرعاية الطبية.
- ابق على الاتصال مع موظفي المستشفى الذين يستطيعون إعطاءك المستجدات.
- اعرف أنك قد لا تسمع دائماً من موظفي المستشفى على الفور. المستشفيات مشغولة جداً خلال هذا الوقت
- لا بأس أن تصر نيابة عن نفسك وعن عائلتك لتحصل على المستجدات. على الرغم من أن المقدمو الخدمة يريدون إبقائك على اطلاع على آخر المستجدات، إلا أنهم مشغولون جداً وقد يقدرون تذكيرهم بالأمر.

كيفية نبقى على صلة عند ما نكون بعيدين عن بعض.

- قم بتقييم خطر التعرض للمرض الحالي لكل فرد من أفراد الأسرة وقم بتحديد إذا كان هناك حاجة للعزل الذاتي.
- تذكروا أن الانفصال الفعلي عن المقربين ضروري للحفاظ على سلامة الجميع وصحتهم
- كما أن بقاء أفراد الأسرة بعيدا عن المستشفى يتيح فرص احسن لطاقتهم التمرين أن يركّز بشكل أكثر فعالية على رعاية المرضى.
- اخلق فرص للتواصل بأمان عبر الرسائل النصية أو الهاتف أو البريد الإلكتروني أو دردشة الفيديو.
- اطلب من أفراد عائلتك أو أطفالك ان يكتبوا رسائل أو يرسموا صور

كيفية التواصل مع الأطفال

- خذ بعين الاعتبار عمر كل طفل ومستوى نموه عندما تقرر ما هي المعلومات التي ستشاطرهما معه.
- اشرح للأطفال أن معظم الناس سيتحسنون. زود الأطفال بالمعلومات الحالية عن صحة أفراد عائلتك.
- ومن المناسب إخبار الأطفال أن البالغين أيضاً لديهم مخاوف (على سبيل المثال، "أفهم ذلك... وأنا قلق بشأن جدك أيضاً، لكننا سنتجاوز هذا سوية.")، ولكن لا تتقل كاهلهم بقلق غير ضروري.
- قم بتشجيع الأطفال على إنشاء مشاريع تعزز الأفكار الإيجابية للشخص المريض. ابحث عن طرق مبتكرة لمشاركة هذه المشاريع مع الشخص الذي في المستشفى.
- إذا كان المقرب لك مريضاً جداً، فلا تقدم تلميحات خاطئة. إذا حدثت الوفاة، فاشرح للأطفال ما حدث باستخدام لغة بسيطة وواضحة.

لطلب هذه الوثيقة في شكل آخر، اتصل برقم 1-800-525-0127. الصم أو الزبائن ذوي صعوب السمع، يرجى اتصل ب711 ([واشنطن](#))

([ترحيل](#)) أو بالبريد الإلكتروني civil.rights@doh.wa.gov

تم التحديث في 24 أبريل 2020

- تذكر أنه من المرجح أن يقد الأطفال ردود الفعل العاطفية لدى مقدمي الرعاية البالغين.

المرجع:

مركز دراسة الإجهاد الناجم عن الصدمة
قسم الطب النفسي
الجامعة الخدمات العسكرية