

COVID-19: السكن المشترك والمزدحم - الحد من مخاطر الإصابة

يجب عليك اتباع الإرشادات حول كيفية وقف انتشار فيروس كورونا في جميع الأوقات.

تشرح هذه الإرشادات الخطوات الإضافية التي يجب مراعاتها لتقليل خطر الإصابة بـ COVID-19 أو نقله. هذه الإرشادات موجهة للأشخاص الذين يعيشون في جميع أنواع السكن ، ولا سيما للأشخاص الذين يعيشون في:

- سكن مع مرافق مشتركة ، مثل مبنى مكون من شقق
- أماكن سكنية مزدحمة
- السكن المشترك

يمكن أن يشمل السكن المشترك ما يلي:

- مشاركة في شقة أو منزل حيث يعيش المستأجرون مع شخص آخر لا تربطهم به صلة قرابة ويتشاركون مرافق الطبخ ودورة المياه
- منزل يتكون من عدة غرف (HMO) ، حيث يتشارك 3 أشخاص أو أكثر من عائلتين مختلفتين أو أكثر في مرافق الطبخ أو الحمام
- العيش المشترك حيث يتشارك العديد من الأشخاص/الأسر في بعض المرافق أو المناطق المشتركة

تنطبق هذه الإرشادات على أولئك الذين يؤجرون مساكنهم والأشخاص الذين يمتلكون مساكنهم. هناك إرشادات إضافية لأصحاب العقارات والمستأجرين.

كيف تقلل من انتشار العدوى ، خاصة إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين في سكن مشترك

ينتشر COVID-19 من شخص لآخر من خلال الرذاذ الصغير والهباء الجوي ومن خلال الاتصال المباشر. يمكن أيضاً أن تتلوث الأسطح والاعراض الشخصية بـ COVID-19 عندما يسعل الأشخاص المصابون بالعدوى أو يعطسون أو يلمسونها. يكون خطر الانتشار أكبر عندما يكون الناس قريبين من بعضهم البعض ، خاصة في الأماكن الداخلية سيئة التهوية وعندما يقضي الأشخاص الكثير من الوقت معاً في نفس الغرفة.

سيكون من الصعب على بعض الناس فصل أنفسهم عن الآخرين في المنزل. يجب أن تبذل قصارى جهدك لاتباع هذه الإرشادات ويجب على كل فرد في أسرته:

- غسل أيديهم بشكل متكرر لمدة 20 ثانية بالماء والصابون أو استخدام معقم اليدين وتجنب لمس وجوههم
 - تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام
 - تأكد من السماح بدخول الكثير من الهواء النقي إلى منزلك
- تحتوي إرشادات البقاء في المنزل للأسر التي تُحتمل أن تكون مصابة بعدوى COVID-19 على إرشادات أكثر تفصيلاً حول ما يجب عمله بشأن التنظيف والتخلص من النفايات والغسيل وغيرها من المعلومات المفيدة.

دع الهواء النقي يدخل (التهوية)

بالإضافة إلى التباعد الاجتماعي والتدابير الأخرى ، يمكنك أيضاً تقليل خطر انتشار COVID-19 إذا كنت:

- تتجنب ملامسة الأشخاص في الأماكن ذات التدفق المحدود للهواء النقي مثل الغرف ذات النوافذ التي لا تُفتح أبداً

- تتأكد من السماح بدخول الكثير من الهواء النقي إلى منزلك دون الشعور بالبرد بشكل مزعج. إذا كان لديك أشخاص يعملون في منزلك أو يزورونه لأسباب مسموح بها ، فيجب عليك القيام بذلك أثناء زيارتهم وبعد مغادرتهم

لزيادة تدفق الهواء يمكنك:

- فتح النوافذ قدر الإمكان
- فتح الأبواب
- أن تتأكد من أن أية فتحات تهوية (على سبيل المثال أعلى النافذة) مفتوحة وأن تدفق الهواء غير مسدود
- ترك المراوح (في الحمامات على سبيل المثال) تعمل لفترة أطول من المعتاد مع إغلاق الباب بعد أن يستخدم شخص ما الغرفة

إذا كان منزلك يحتوي على نظام تهوية ميكانيكي يقوم بتدوير الهواء النقي من خلال الفتحات والقنوات ، فتأكد من أنه يعمل و قم بزيادة معدل التدفق عندما يكون لديك زوار (على سبيل المثال ، إذا كان هناك شخص ما يشاهد منزلك للشراء) أو إذا كان هناك شخص ما في منزلك مريضاً. تأكد من أن التهوية من غرفة الشخص المريض أو العازل هي تهوية للخارج فقط (على سبيل المثال من خلال نافذة) ، وليس إلى أجزاء أخرى من العقار.

التنظيف

يلعب التنظيف المنتظم دورًا حيويًا في الحد من انتقال COVID-19.

يمكن أن يؤدي تقليل الفوضى وإزالة الأشياء التي يصعب تنظيفها إلى تسهيل التنظيف. زيادة عدد مرات التنظيف ، باستخدام منتجات التنظيف المعتادة مثل المنظفات والمبيضات ، والاهتمام بجميع الأسطح وخاصة الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر ، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بعد والأجهزة الإلكترونية.

يجب أن يكون عدد مرات التنظيف أكثر اعتمادًا على عدد الأشخاص الذين يستخدمون المساحة ، وما إذا كانوا يدخلون ويخرجون من المكان. يعتبر تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر أمرًا مهمًا بشكل خاص في الحمامات والمطابخ المشتركة.

المطبخ

من المستبعد جدًا أن ينتقل COVID-19 عن طريق الطعام. ومع ذلك ، من باب الممارسات الصحية الجيدة ، يجب على أي شخص يتعامل مع الطعام أن يغسل يديه كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل القيام بذلك.

استخدم غسالة الأطباق لتنظيف وتجفيف الأواني الفخارية وأدوات المائدة. إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، اغسلها يدويًا باستخدام سائل غسيل وماء دافئ وجففها جيدًا باستخدام منشفة صغيرة منفصلة. نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام وأدوات المطبخ الشائعة بما في ذلك مقابض الثلاجة والغلايات.

دورات المياه

قم بتشغيل مروحة الحمام عندما يكون الحمام قيد الاستخدام إذا كان ذلك ممكنًا ونظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر ، بالإضافة إلى فتح النافذة / النوافذ (إذا كانت متوفرة). يجب إغلاق أغطية المراحيض قبل الشطف لتقليل قطرات الرذاذ. عند استخدام مناشف من القماش ، يجب أن تكون المناشف للاستخدام الفردي وغسلها وفقًا لتعليمات الغسيل.

يجب إيلاء اهتمام متزايد لأية عيوب محتملة في أنظمة السباكة الصحية في الشقق السكنية ، مثل الروائح غير المبررة.

كيفية تقليل انتشار العدوى إذا كان المبنى / الشقة الخاصة بك تحتوي على مساحات ومرافق مشتركة مثل مساحة الاختلاط الاجتماعي

يجب أن يساعد الملاكون و / أو الوكلاء المشرفون ، على سبيل المثال ، بإغلاق المساحات المشتركة الداخلية غير الضرورية حيث لا يمكن الحفاظ على التباعد الاجتماعي (على سبيل المثال ، المساحات المشتركة الصغيرة للاستخدام من قبل أكثر من أسرة واحدة). انظر أيضًا القسم 2.13 إرشادات لأصحاب العقارات والمستأجرين على مخططات الإيواء / التقاعد والسكن مع الرعاية ("رعاية إضافية").

يجب على أولئك الذين تظهر عليهم أعراض فيروس كورونا عدم استخدام هذه المرافق ، بغض النظر عما إذا كانت تظل مفتوحة أم لا. بالنسبة للأشخاص المعرضين للإصابة الشديدة من الناحية السريرية ، يرجى الرجوع إلى أحدث إرشادات للأفراد المعرضين للخطر الشديد سريريًا.

المساحة المشتركة الأساسية تشمل مطابخ مشتركة وحمامات ومراحيض، وغرف جلوس وغرف غسيل. إذا كان المستأجرون يتشاركون في مساحة مشتركة أساسية ، فيجب عليهم اتباع إرشادات الأسر المعيشية المصانة بعدوى فيروس كورونا (COVID-19) المحتملة.

قد تظل المساحات الخارجية المشتركة مثل الحدائق العامة مفتوحة للاستخدام من قبل المستأجرين ، ولكن يجب اتباع أحدث الإرشادات الحكومية بشأن الاتصال الاجتماعي.

يمكن أن تستمر صيانة الأراضي والخدمات العقارية. عند القيام بمثل هذا العمل ، يجب على الملاك مراعاة الإرشادات ذات الصلة بشأن التباعد الاجتماعي في مكان العمل.

كيفية منع انتشار العدوى إذا كنت سريريًا شديد الضعف وتعيش في مسكن مستأجر بالمشاركة مع أشخاص آخرين

في المقام الأول ، يجب عليك التحقق من أحدث الإرشادات للأفراد المعرضين للخطر سريريًا للغاية لمعرفة مدى تأثيرك والدعم المتاح.

بالإضافة إلى الاقتراحات الواردة في هذا المستند ، يجب عليك أيضًا اتباع النصائح العامة حول كيفية وقف انتشار فيروس كورونا في جميع الأوقات. على سبيل المثال ، قد ترغب في اتخاذ الاحتياطات مثل الحد من مقدار الوقت الذي تقضيه في الأماكن المشتركة مثل المطابخ والحمامات ومناطق الجلوس. يجب أن تظل المساحات المشتركة جيدة التهوية.

قد ترغب أيضًا في استخدام حمام منفصل عن باقي أفراد الأسرة ، إن أمكن. إذا كان السكان يتشاركون الحمام أو المطبخ مع شخص معرض للخطر ، فمن المهم أن يتم تنظيفه في كل مرة يتم استخدامه ، على سبيل المثال عن طريق مسح الأسطح. وبدلاً من ذلك ، قد يرغب السكان في التفكير في استخدام نظام دور ، حيث يستخدم الشخص المعرض للخطر المرافق أولاً.

يرجى الرجوع إلى الدليل المحدث للأفراد المعرضين للخطر سريريًا

كيف تقلل من انتشار العدوى إذا كنت تعيش في أماكن مزدحمة

لغرض هذا الدليل ، أن السكن الذي يكون مكتظًا إذا كان حجمه لا يتناسب مع عدد الأشخاص الذين يعيشون فيه يمكن أن يضر بصحة السكان.

قد يكون من الصعب على سكان العقارات المكتظة اتخاذ الاحتياطات المناسبة لحماية أنفسهم من فيروس كورونا بنفس الطريقة التي يتبعها سكان العقارات الأخرى.

يجب أن تولي اهتمامًا خاصًا للإرشادات المذكورة أعلاه حول كيفية تقليل انتشار العدوى ، بما في ذلك:

- غسل اليدين بشكل متكرر لمدة 20 ثانية بالماء والصابون أو استخدام معقم اليدين وتجنب لمس وجهك
- تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام
- تأكد من السماح بدخول الكثير من الهواء النقي إلى منزلك

عند استئجار عقار ، تتمتع السلطات المحلية بصلاحيات مطالبة الملاك بإصلاح مخاطر الاكتظاظ الخطيرة. نحن نشجع السكان وأصحاب العقارات (حيث يوجد واحد) على العمل معًا حيثما كان ذلك ممكنًا لدعم الجميع لمتابعة التباعد الاجتماعي. إذا كنت تعتقد أن العقار الخاص بك به خطر اكتظاظ خطير يؤثر على قدرتك على اتباع إرشادات فيروس كورونا ، يجب عليك الاتصال بالسلطة المحلية.

إذا كنت تعيش في منزل مع أجيال مختلفة ، على سبيل المثال الأجداد والآباء والأطفال الذين يعيشون معًا ، فيرجى الرجوع إلى هذه الإرشادات لمنع انتشار COVID-19.

كيف تقلل من انتشار العدوى إذا كنت سريريًا معرضة للخطر للغاية وتعيش في أماكن مزدحمة

في المقام الأول ، يجب عليك التحقق من أحدث الإرشادات للأفراد المعرضين للخطر سريريًا للغاية لمعرفة مدى تأثر والدعم المتاح.

بالإضافة إلى الاقتراحات الواردة في هذه الإرشادات ، يجب عليك أيضًا اتباع النصائح العامة حول كيفية وقف انتشار فيروس كورونا في جميع الأوقات. قد

ترغب في مناقشة احتياجاتك مع السلطة المحلية إذا اتبعت هذا الدليل لمساعدتك في الوصول إلى الدعم.

عند استئجار عقار ، تتمتع السلطات المحلية بصلاحيات مطالبة الملاك بإصلاح مخاطر الاكتظاظ الخطيرة. نحن نشجع السكان وأصحاب العقارات (حيث يوجد واحد) على العمل معًا حيثما كان ذلك ممكنًا لدعم الجميع لمتابعة التباعد الاجتماعي. إذا كنت تعتقد أن العقار الخاص بك به خطر اكتظاظ خطير يؤثر على قدرتك على اتباع إرشادات فيروس كورونا ، يجب عليك الاتصال بالسلطة المحلية.