



# COVID-19 Coronavirus Update

 MISSISSAUGA

## معلومات هامة عن COVID-19 (فيروس كورونا) لكبار السن

### تنبيه

ثبت أن التباعد الجسدي هو أحد أكثر الطرق فعالية للحد من انتشار العدوى أثناء تفشي المرض. وهذا يعني إجراء بعض الإجراءات والتي تتضمن:

- البقاء في المنزل مع عدم مغادرته إلا لممارسة الرياضة الفردية أو لتوفير الاحتياجات الأساسية
- وحيثما أمكن، الحصول على المساعدة من أفراد الأسرة وأوجه الدعم الاجتماعي لتدبير الضروريات
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن ذراعين (حوالي 2 متر) عن الآخرين، قدر الإمكان

للتعرف على آخر التحديثات حول الإجراءات التي اتخذتها City of Mississauga (مدينة ميسيساجا)، قم بزيارة [mississauga.ca/coronavirus](https://mississauga.ca/coronavirus)، أو تابع @CityMississauga على تطبيق "تويتر" (Twitter).

للحصول على معلومات صحية ولمعرفة مجموعة متنوعة من أوجه الدعم الاجتماعي، قم بزيارة: [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus)

في هذه الأوقات العصيبة، تُرَكِّزُ City of Mississauga (مدينة ميسيساجا) بشكل خاص على دعم مجتمع كبار السن في المدينة من خلال التواصل معهم وإمدادهم بالمعلومات المهمة ذات الصلة وفي الوقت المناسب.

تتضمن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة نصائح سريعة لجمهور كبار السن. كما نشجعهم على زيارة صفحة المدينة الخاصة بـ COVID-19 على شبكة الإنترنت للاطلاع على الموارد الحالية وتحديثاتها بشكل متكرر.

[mississauga.ca/coronavirus](https://mississauga.ca/coronavirus)

في حالة عدم القدرة على الوصول إلى موقع الويب بنفسك، فالرجاء طلب مساعدة من صديق مُقَرَّب أو فرد من أفراد الأسرة.

## بيانات اتصال هامة

- 3-1-1: للحصول على كافة المعلومات التي توفرها "مدينة ميسيساجا"
- 2-1-1: للتواصل مع الخدمات المجتمعية والاجتماعية في منطقتك في أي وقت
- 9-1-1: لجميع حالات الطوارئ

905-799-7700: Peel Public Health  
866-797-0000، و TTY على الرقم: 1-866-797-0007. اتصل بهذا الرقم في حالة الشعور بأي أعراض خاصة بفيروس COVID-19.

Government of Canada (حكومة كندا): 1-833-784-4397

## توصيل أصناف البقالة ووجبات الطعام

### شراء المواد الغذائية والمستلزمات الأساسية

يتم تذكير السكان الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً بالبقاء في المنزل، وعدم مغادرته إلا لممارسة الرياضة الفردية أو لتدبير الاحتياجات الأساسية فقط.

تُقدّم العديد من متاجر البقالة خدمات التوصيل عبر الإنترنت. إذا لم يكن لديك إمكانية استخدام جهاز كمبيوتر أو الدخول على الإنترنت، فاتصل بصديق أو فرد من أفراد الأسرة للحصول على المساعدة.

### تلقي تبرعات المواد الغذائية والمستلزمات الأساسية

يُعدّ Peel Food Map دليلاً للموارد، ويوفر معلومات حول برامج الغذاء في جميع أنحاء منطقة Peel Region.

قم بزيارة [peelregion.ca/foodmap](http://peelregion.ca/foodmap) للتعرف على المواقع ومعرفة معلومات ومواصفات خاصة بها.

بسبب وباء COVID-19، يرجى الاتصال بالمواقع لمعرفة ما إذا كانت مفتوحة للعمل، والتعرف على البرامج الجاري تنفيذها.

## دعم إضافي للمحتاجين

- ◀ تستمر خدمات Meals on Wheels في العمل، وتقبل إحالات جديدة. يمكن الوصول إليها من خلال الاتصال على الرقم: 905-821-3254.
- ◀ يفتح بنك الطعام Mississauga Food Bank أبوابه للفقراء للحصول على الغذاء المُعدّ بطريقة صحية وآمنة. يمكن التواصل مع البنك من خلال الرقم: 905-270-5589.

## النشاط العقلي والبدني

كيف تحافظ على نشاطك الذهني والجسدي أثناء البقاء في المنزل

- ◀ اكتب رسائل إلى الأصدقاء وأفراد العائلة يمكن مشاركتها معهم لاحقاً
- ◀ اقرأ كتبك المفضلة وابحث عن الألغاز الأكثر صعوبة
- ◀ استمر في المشي داخل المنزل مع تشغيل الموسيقى والسير بخطوات سريعة. تذكر تحريك الذراعين مع حركة الأرجل ورفع الركبتين.
- ◀ حاول التواصل مع الآخرين وإحداث تغيير في حياة شخص ما. اتصل بالأصدقاء يومياً أو أسبوعياً للدردشة. شجّع أصدقاءك على الاتصال بأصدقائهم لمواصلة المحادثات.

قم بزيارة [Mississauga.ca/stay-active](http://Mississauga.ca/stay-active) للتعرف على مزيد من النصائح. يمكنك أيضاً متابعة "مركز ترفيه ميسيساجا" (Mississauga Recreation) على وسائل التواصل الاجتماعي للتعرف على الأنشطة اليومية من خلال البحث عن "MississaugaRec" على الفيس بوك (Facebook)، أو تويتر (Twitter) أو إنستغرام (Instagram).

الاستفادة من المكتبة

- ◀ إن أمكن، حاول الاستفادة من موارد المكتبة عبر الإنترنت من خلال الرابط: [mississaugalibrary.ca](http://mississaugalibrary.ca).
- ◀ وبخلاف ذلك، تتوفر مساعدة عن طريق الاتصال بالبريد الإلكتروني: [support.library@mississauga.ca](mailto:support.library@mississauga.ca) أو بالاتصال على الرقم: 905-615-3500.
- ◀ إذا لم يتوفر لك التواصل مع شخص ما مباشرةً، فاترك رسالة وسيتم الرد على مكالمتك في غضون 24 ساعة خلال أيام العمل من الاثنين إلى الجمعة.

## الصحة والسلامة والعبادة معلومات اتصال إضافية مهمة

- ◀ قم بالتسجيل للحصول على مكالمات هاتفية ودية عن طريق الاتصال بالبريد الإلكتروني: [info@links2care.ca](mailto:info@links2care.ca) أو على الرقم: 905-873-6502.
- ◀ للحصول على مجموعة متنوعة من الخدمات والمساعدات المجتمعية، اتصل بـ Community Information Partners Peel على الرابط: [peel.cioc.ca](http://peel.cioc.ca)، أو على الرقم: 905-890-9432.
- ◀ لصرف الأدوية المُسجلة في روثة طبية دون مغادرة المنزل، اتصل بالصيدلية التي تتعامل معها، حيث يتوفر في معظم الصيدليات خدمة توصيل الأدوية للمنازل.
- ◀ إذا كنت عضواً في جماعة دينية أو نادٍ أو منظمة ما، فيرجى المبادرة بالاتصال بدور العبادة أو المنظمة لمعرفة المزيد عن الخدمات والدعم المتاح.
- ◀ يمكن الاتصال بخط Ontario Senior Safety Line لإحالة معلومات إساءة معاملة كبار السن واستشارات الأزمات على الرقم: 1-866-299-1011.
- ◀ تذكر أنك لست وحدك. للتواصل مع دعم الصحة النفسية، يمكنك الاتصال بـ:
  - خدمات 24/7 Peel Crisis Services على الرقم: 905-278-9036.
  - جمعية الصحة النفسية الكندية (CMHA) Peel Dufferin، على الرقم: 905-451-2123 أو 1-877-451-2123.
- ◀ تقدم جمعية Alzheimer Society Peel استشارات عبر الهاتف ومن خلال جلسات الفيديو. اتصل بالرقم: 905-278-3667، داخلي: 307.