

تعليمات الخروج من المستشفى عند الإصابة بفيروس كورونا لعام 2019
(كوفيد-19)

Printed on 2020-04-16

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

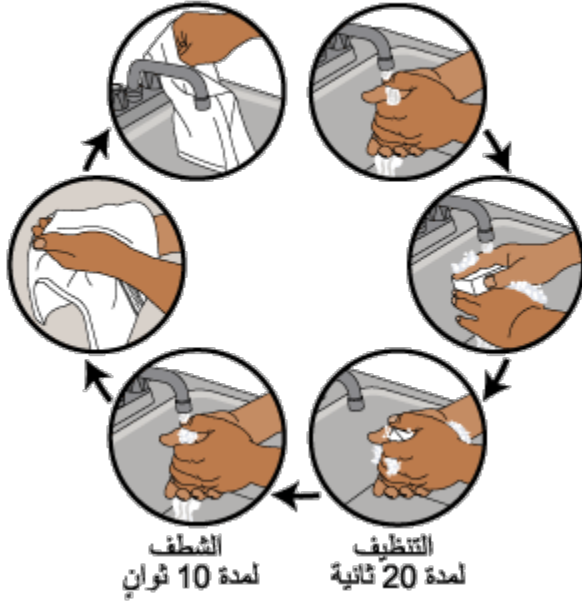
حول هذا الموضوع

يعرف مرض فيروس كورونا لعام 2019 كذلك بالاسم المختصر كوفيد-19. وهو مرض فيروسي يصيب الرئتين. وهو ينتج وقد ظهر هذا المرض لأول مرة في أواخر عام 2019. (SARS-CoV-2) عن فيروس يسمى فيروس كورونا المرتبط بالسارس في الصين، وقد انتشر ليضرب جميع أنحاء العالم.

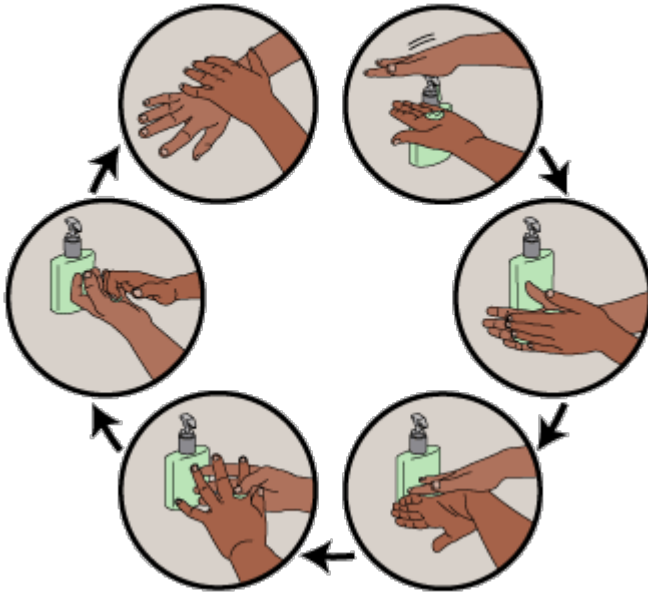
وتشبه علامات مرض كوفيد-19 الإنفلونزا؛ فقد تعاني من السعال وارتفاع درجة الحرارة، كما يمكن أن تعاني من صعوبة في التنفس. وهذا المرض ينتشر بسهولة عبر القطرات التي تحمل الفيروس والمتناثرة من الشخص المصاب عند العطس أو السعال. كما تعيش الجراثيم المسببة لهذا المرض أيضًا على الأسطح مثل الطاولات ومقابض الأبواب والهواتف. وهذا يعني أنك يمكن أن تصاب بهذا المرض إذا لمست سطحًا عليه الفيروس ثم لمست وجهك.

ويعاني بعض الأشخاص من أعراض خفيفة عند الإصابة بمرض كوفيد-19 ويستطيعون البقاء في المنزل حتى يشعروا بتحسن. وقد يحتاج آخرون إلى دخول المستشفى إذا شعروا بالمرض الشديد. وغالبًا ما يضطر الأشخاص المصابون بمرض كوفيد-19 إلى عزل أنفسهم لمدة أسبوعين تقريبًا.

غسل اليدين



تطهير اليدين



ما هي العناية المطلوبة في المنزل؟

- اسأل الطبيب عما يجب فعله لدى عودتك إلى المنزل. احرص على الاستفسار من الطبيب إذا لم تفهم ما يقوله.
- تناول الكثير من الماء أو العصائر أو الحساء لتعويض السوائل المفقودة من جراء ارتفاع درجة الحرارة.
- يمكنك استخدام مرطبات الرذاذ البارد للمساعدة على تخفيف الاحتقان والسعال.

- استخدم وسادتين إلى ثلاث وسائد لدعم جسمك أثناء الاستلقاء لتسهيل التنفس والنوم.
- تجنب التدخين أو تناول البيرة والنبيذ والمشروبات المخلوطة (الكحول).
- لتقليل فرصة نقل العدوى للآخرين:
 - اغسل يديك كثيرًا.
 - لا تقوم بعمل الطعام للآخرين.
 - ابق في المنزل في غرفة منفصلة، باستثناء حالات الحاجة إلى الحصول على الرعاية الطبية.
 - ارتدِ قناعًا إذا كنت بالقرب من آخرين من غير المصابين بالمرض.
 - استخدم حمامًا منفصلاً إن أمكن.

ما هي رعاية المتابعة المطلوبة؟

- قد يطلب منك طبيبك زيارة عيادته للاطمئنان على تقدم حالتك. احرص على المداومة على هذه الزيارات.
- تأكد من ارتداء القناع في هذه الزيارات. إذا أمكن، فأخبر الموظفين بأنك مصاب بكوفيد-19 مقدمًا قبل الذهاب إلى الزيارة حتى يتمكنوا من توخي مزيد من الحذر لمنع المرض من الانتشار.
- قد يستغرق الأمر ما يصل إلى عدة أسابيع قبل أن تعود صحتك إلى حالتها الطبيعية.

ما هي العقاقير التي قد تكون مطلوبة؟

قد يصف الطبيب بعض الأدوية من أجل:

- المساعدة على سهولة التنفس
- التخفيف من أعراض ارتفاع درجة الحرارة
- يساعد على صرف التورم المتكون في المسارات الهوائية والرئتين
- التحكم في السعال
- التخفيف من حدة التهاب الحلق
- تخفيف أعراض الرشح أو انسداد الأنف

هل سيكون النشاط البدني محدودًا؟

قد تضطر إلى الحد من أنشطتك البدنية. استشر طبيبك بخصوص القدر المناسب من النشاط الذي يناسبك.

ما المشكلات المحتملة حدوثها؟

- فقدان السوائل. وهو ما يُعرف بالجفاف.
- تلف الرئتين قصير الأجل أو طويل الأجل.

- مشاكل القلب
- الوفاة

ما الذي يمكن القيام به للوقاية من هذه المشكلة الصحية؟

- اغسل يديك بشكل متكرر باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خصوصًا بعد السعال أو العطس. يساعدك أيضًا مطهر اليد المعتمد على الكحول والذي يحتوي على نسبة 60% من الكحول على الأقل على قتل الفيروس. افرك يديك بمطهر اليد لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- تجنب الحشود. حاول البقاء في المنزل قدر الإمكان. إذا كنت بحاجة إلى التواجد ضمن مجموعة من الأشخاص الآخرين، فاغسل يديك كثيرًا. حاول أن تبقي على مسافة 6 أقدام (1.8 متر) على الأقل عن الآخرين. تجنب المصافحة والعناق والتحية بملامسة اليد.
- إذا كان يجب عليك السفر، فابحث عن التنبيهات المتعلقة بالبلدان والأماكن المتأثرة بمرض كوفيد-19. وابتعد عن تلك المناطق.
- غط فمك وأنفك بمنديل عند العطس أو السعال. كما يمكنك السعال مغطيًا فمك بمرفقك. تخلص من المناديل في سلة المهملات واغسل يديك بعد ملامسة المناديل المستعملة.
- تجنب لمس وجهك بيديك، خاصةً حول أنفك وفمك.
- امسح الأشياء والأسطح التي يكثر لمسها بمنديل مسح أو رذاذ للتنظيف المنزلي. تحقق من الملصق الموجود على تلك المواد المستخدمة للتأكد من أنها يمكنها القضاء على الفيروسات.
- ارتدِ ثوبًا وقناعًا للوجه وقفازات إذا كنت ستلامس الدم أو المخاط أو سوائل الجسم الأخرى الخارجة من شخص مصاب بمرض كوفيد-19.
- **لا تكون الأقنعة ضرورية في الحالات التالية:**
 - إذا لم يكن لديك أعراض الإصابة بمرض كوفيد-19
 - إذا لم تكن قد خالطت شخصًا مصابًا بمرض كوفيد-19 أو أي شخص معرض لخطر شديد فيما يتعلق بالإصابة به
- **تكون الأقنعة ضرورية في الحالات التالية:**
 - إذا كنت مريضًا بمرض كوفيد-19 وكنت موجودًا في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين
 - إذا كنت تعتني بشخص مصاب بمرض كوفيد-19
 - إذا كانت لديك أعراض الإصابة بمرض كوفيد-19 وكنت موجودًا في مكان معرض لخطر شديد فيما يتعلق بالإصابة بالمرض
 - إذا كنت قد خالطت شخصًا مصابًا بمرض كوفيد-19 أو شخص معرضًا لخطر شديد فيما يتعلق بالإصابة به

متى أحتاج للاتصال بالطبيب؟

- أعراض العدوى. تشمل هذه الأعراض وجود حمى حيث تصل درجة الحرارة إلى 100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى أو حالات قشعريرة أو السعال أو زيادة في البلغم أو تغير لون البلغم (درجة مئوية 38).
- التنفس يزداد سوءًا - بحيث يكون أصعب أو أسرع من السابق أو تشعر كأنك تحصل على هواء أقل
- صعوبة في التنفس أثناء الاستلقاء على الظهر
- تحتاج إلى الانحناء إلى الأمام للتنفس عند الجلوس
- تحوّل أطراف الأصابع أو الأظافر أو الجلد أو الشفتين إلى اللون الأزرق

الإخبار بما تعلمته: المساعدة على الفهم

،على فهم المعلومات التي نقدمها لك. بعد التحدث مع الفريق الطبي (Teach Back) تساعدك طريقة التعليم الراجع، أخبرهم بأسلوبك الخاص عما تعلمته. يساعد ذلك على التأكد من أن الفريق الطبي قد وصف كل شيء بوضوح. كما يساعد أيضًا في تفسير الأشياء التي كانت مبهمّة بعض الشيء. قبل الذهاب إلى المنزل، تأكد من يمكنك من القيام بما يلي:

- يمكنني أن أخبركم بحالي.
- يمكنني أن أخبرك عما قد ييسر عملية التنفس لدي.
- يمكنني إخبارك عما سأفعله لتجنب انتقال العدوى إلى الآخرين.
- يمكنني أن أخبرك عما سأفعله إذا أصبت بصعوبة في التنفس؛ أو إذا شعرت بالنعاس أو الارتباك؛ أو إذا تحول لون أطراف أصابع يدي أو أظافر يدي أو شفتي إلى اللون الأزرق.

استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية:

هذه المعلومات لا تمثل نصيحة طبية محددة ولا تحل محل المعلومات التي تتلقاها من موفر الرعاية الصحية الخاص بك. فما هي إلا موجز لمعلومات عامة. وهي لا تشتمل على جميع المعلومات حول الحالات أو الأمراض أو الإصابات أو الاختبارات أو الإجراءات أو العلاجات أو طرق العلاج أو تعليمات الخروج من المستشفى أو اختيارات أسلوب الحياة التي قد تنطبق عليك. يجب أن تستشير موفر الرعاية الصحية الذي تتبعه بخصوص المعلومات الكاملة عن صحتك وخيارات العلاج. لا ينبغي استخدام هذه المعلومات بغرض تحديد قبول نصيحة موفر الرعاية الصحية أو إرشاداته أو توصياته من عدمها. فمقدم الرعاية الصحية هو وحده من لديه المعرفة والتدريب اللازمان لتمكينه من تقديم المشورة الأنسب لحالتك.

