

شبكة الآغا خان للشئمة المتعلقة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا)

للاستخدام من قبل وكالات شبكة الآغا خان للشئمة، وفرق العمل الوطنية، والمجالس الوطنية للإجابة على الأسئلة المتعلقة بكيفية التعامل مع فيروس كوفيد-١٩ (كورونا). يمكن عموماً مشاركة مضمون هذه الوثيقة عند الحاجة.

كيف أعالج أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا) داخل المنزل؟

- استشر دائماً أحد العاملين في المجال الصحي (مثل الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي) قبل أخذ الأدوية.
- إذا كنت تعاني من أعراض بسيطة، مثل حمى خفيفة (درجة حرارة تصل إلى ٣٨ درجة مئوية)، وسعال أو صداع، يمكنك أخذ دواء باراسيتامول، وشرب للسعال، ومطريبات للحلق لتمنحك الشعور بالراحة. حاول الحصول على إمدادات من تلك الأدوية لمدة شهر على الأقل في منزلك.
- تجنب تناول أدوية «إيبوبروفين» أو «مضادات الالتهابات غير الستيرويدية ذات الصلة».
- حاول أيضاً الحصول على إمدادات لمدة شهر واحد من الأدوية الخاصة بالأمراض المزمنة التي وصفها لك الطبيب (على سبيل المثال، أدوية ضغط الدم والسكري).
- لا تتناول أي علاجات خاصة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا) سبق وسمعت عنها في وسائل الإعلام الإخبارية أو من خلال وسائل التواصل الأخرى، مثل «هيدروكسي كلوروكين» أو «كلوروكين» ما لم يصفها لك الطبيب، لأن تلك الأدوية من شأنها التسبب في حدوث آثار جانبية خطيرة (على سبيل المثال، فقدان السمع). لا بد من ملاحظة أنه لا يوجد حالياً علاج معروف لفيروس كوفيد-١٩ (كورونا).
- اشرب كميات كافية من الماء والسوائل الأخرى.
- تناول طعاماً مغزياً ونم جيداً. ركز في نظامك الغذائي على تناول الفواكه والخضروات، إضافة إلى النوم على الأقل لمدة ٨ ساعات في الليل.
- اطلب المساعدة الطبية عند تطور الأعراض بسرعة أو ظهرت عليك أعراض شديدة (انظر القائمة أعلاه).
- إذا كنت تعاني من حالة طارئة، اتصل بقسم الإسعاف، وإن أمكن، (راجع إرشادات الحكومة المحلية).

كيف أعرف متى أتوجه للمستشفى، ومتى أبقى في المنزل؟

- ابق في المنزل إذا كانت لديك أعراض بسيطة، مثل حمى خفيفة (درجة حرارة تصل إلى ٣٨ درجة مئوية)، وسعال يمكن معالجته في المنزل من خلال تناول بعض الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية.
- لا تغادر منزلك إلا لطلب الرعاية الطبية إذا كانت الأعراض لديك تتطور بسرعة أو ظهرت عليك أعراض شديدة (انظر القائمة أعلاه).
- أبلغ المستشفى أو العيادة الصحية عن حالتك، ولا تدخل إلا إذا طلب منك ذلك. وبناءً على التدابير التي اتخذتها حكومتك لإدارة جائحة كوفيد-١٩ (كورونا)، قد يُطلب منك التوجه مباشرة إلى منشأة الحجر الصحي المجتمعي.
- إذا كنت تعاني من حالة طارئة، اتصل بقسم الإسعاف، وإن أمكن، (راجع إرشادات الحكومة المحلية).
- اصطحب معك بطاقة التأمين الصحي.

ما هي الأعراض الرئيسية التي نلاحظها عند الإصابة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا)؟

- قد يكون الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا) بحاجة لمرور يوم إلى ١٤ يوماً قبل ظهور الأعراض عليهم.
- الأعراض الأكثر شيوعاً هي الحمى، الإرهاق (التعب) والسعال الجاف.
- في معظم الحالات، يتعافى الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا) من المرض دون الحاجة إلى تلقي علاج خاص.
- في بعض الحالات، قد يُصاب الأشخاص بأعراض حادة مثل صعوبة في التنفس، ضيق أو ألم في الصدر، ارتفاع وانخفاض في درجة الحرارة، وازرقاق في الشفاه أو الوجه، و/أو تقيؤ مستمر وإسهال.

ماذا يجب أن أفعل إذا كان لدي أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا)، أو لدي شكوك بالإصابة؟

- إذا كنت تعاني من الأعراض، يرجى الاتصال بالجهة الصحية المحلية وفقاً لتوجيهات حكومتك.
- اصطحب معك بطاقة التأمين الصحي.
- اتبع إجراءات الحجر الصحي وفقاً للتعليمات التي نشرتها حكومتك المحلية.
- تجنب كافة أشكال الاحتكاك الجسدي مع الآخرين (على سبيل المثال، لا تستقبل زواراً، ولا تغادر منزلك للقاء أصدقائك، أو للذهاب إلى العمل).
- إذا كنت تعيش لوحده، يرجى التواصل مع أفراد عائلتك أو أصدقائك يومياً من خلال المكالمات الهاتفية، ورسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية للتأكد من أنهم على علم بصحتك، وليتمكنوا من متابعة وضعك بانتظام.
- إذا كنت تعيش مع أفراد أسرتك، يرجى أن تعزل نفسك عنهم قدر الإمكان. ابق في غرفة منفصلة. قلل من تحركاتك داخل المنزل لتجنب نقل العدوى لهم (على سبيل المثال، قم بإتباع ترتيبات خاصة بطعامك بحيث يمكنك أن تأكل في غرفتك)، ارتدِ كمامة طبية أو كمامة من صنع المنزل لتغطي بها أنفك وفمك تماماً عند التوجه لمكان مشترك، مثل الحمام.
- حافظ على غسل اليدين بالصابون والماء بانتظام.
- استخدم محلولاً معقماً أو أي مواد مطهرة منزلية أخرى لتطهير الأسطح داخل منزلك. أعط انتباهاً خاصاً عند لمس الأسطح المشتركة مثل أسطح المطبخ والطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإنارة.
- اطلب المساعدة الطبية عند تطور الأعراض بسرعة و/أو ظهرت عليك أعراض شديدة (انظر إلى القائمة أعلاه).
- أبلغ المستشفى أو العيادة الصحية عن حالتك، ولا تدخل إلا إذا طلب منك ذلك. وبناءً على التدابير التي اتخذتها حكومتك حول إدارة جائحة كوفيد-١٩ (كورونا)، قد يُطلب منك التوجه مباشرة نحو منشأة الحجر الصحي المجتمعي.

ماذا أفعل إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى أو إلى العيادة المحلية؟

- غادر منزلك فقط للحصول على رعاية طبية خاصة بفيروس كوفيد-19 (كورونا) إذا كانت تتطور الأعراض لديك بسرعة أو بشدة (انظر القائمة أعلاه).
- أبلغ المستشفى أو العيادة الصحية عن حالتك، ولا تدخل إلا إذا طلب منك ذلك. وبناءً على التدابير التي اتخذتها حكومتك لإدارة جائحة كوفيد-19 (كورونا)، قد يُطلب منك الذهاب مباشرة إلى منشأة الحجر الصحي المجتمعي.
- إذا كنت بحاجة لزيارة العيادة الصحية المحلية الخاصة بك في الأمور التي لا تتعلق بفيروس كوفيد-19 (كورونا)، يرجى الاتصال بهم مسبقاً للحصول على موعد، وهم سيقدمون لك المشورة اللازمة.
- إذا طلب منك زيارة المستشفى أو عيادة صحية، ارتدِ كمادة طبية أو كمادة منزلية لتغطية أنفك وفمك تماماً قبل مغادرة منزلك. تجنب استخدام وسائل النقل العام، إن أمكن.
- فقط اسمح لشخص واحد من أفراد أسرتك بأخذك إلى المستشفى.
- إذا كنت تعاني من حالة طارئة، اتصل بقسم الإسعاف، وإن أمكن، أراجع إرشادات الحكومة المحلية).
- اصطحب معك بطاقة التأمين الصحي.

هل أنا بحاجة لأخذ احتياطات خاصة إذا كنت أتولى رعاية أحد أفراد أسرتي المصابين؟

- نعم، كشخص تقوم برعاية أحد أفراد أسرتك المرضى، لا بد من الاعتناء بنفسك أيضاً.
- قم بارتداء قفازات واقية وكمادة طبية أو كمادة من صنع المنزل لتغطي بها أنفك وفمك تماماً قبل التواصل مع أحد أفراد أسرتك المصابين.
- اغسل يديك دائماً بعد كل عمل تقوم به (حتى لو كنت تستخدم قفازات واقية).
- راقب صحتك عن كثب، ولا سيما علامات الحمى (من الأهمية قياس درجة حرارتك مرتين في اليوم). اتخذ الإجراءات المناسبة (وفقاً للإرشادات الواردة في هذه الوثيقة) إذا بدأت تعاني من بعض الأعراض. إذا كنت تعاني من حالة صحية مزمنة، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، تأكد من تناولك لأدويةك الخاصة التي وصفها لك الطبيب، فضلاً عن مراقبة مستويات السكر في الدم، وضغط الدم بانتظام، وأخبر طبيبك عند حدوث أي تغييرات.
- تناول طعاماً مغذياً ونم جيداً، وركز في نظامك الغذائي على تناول الفواكه والخضروات، إضافة إلى النوم على الأقل لمدة ٨ ساعات في الليل.
- ابحث عن طرق للحفاظ على نشاطك العقلي والبدني في المنزل.
- حافظ على غسل اليدين بالصابون والماء بانتظام، لا تلمس عينيك وأنفك وفمك إذا لم تغسل يديك (كقاعدة عامة، تجنب لمس وجهك).
- تجنب كافة أشكال الاحتكاك الجسدي مع الآخرين (على سبيل المثال، لا تستقبل زواراً، لا تغادر منزلك للقاء أصدقائك، أو للذهاب إلى العمل).
- اطلب المساعدة الطبية عند تطور الأعراض بسرعة أو إذا ظهرت عليك أعراض شديدة (انظر القائمة أعلاه).
- إذا كنت تعاني من حالة طارئة، اتصل بقسم الإسعاف، وإن أمكن، أراجع إرشادات الحكومة المحلية).

كيف يمكنني منع انتشار الفيروس في منزلي؟

- إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من أعراض، افصله عن الآخرين قدر الإمكان، واجعله يبقى في غرفة منفصلة. قيد من تحركاته داخل المنزل لتجنب إصابة الآخرين (على سبيل المثال، قم بترتيبات خاصة لتقديم الطعام له بحيث يتمكن من تناول الطعام في غرفته).
- واطلب منه ارتداء كمادات طبية أو كمادة من صنع المنزل لتغطية الأنف والفم تماماً عند الدخول لأماكن مشتركة مثل الحمام.
- حافظ على غسل اليدين بالصابون والماء بانتظام. (تأكد من أن عائلتك تفعل الشيء نفسه).
- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك دون غسل اليدين (كقاعدة عامة، تجنب لمس وجهك).
- غط فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس، وارم المنديل في سلة مهملات مغلقة وحافظ على غسل يديك (لا تسعل في يديك).
- استخدم محلولاً معقماً أو أي مواد مطهرة منزلية أخرى لتطهير الأسطح داخل منزلك. أعطِ انتباهاً خاصاً عند لمس الأسطح المشتركة مثل أسطح المطبخ و الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإنارة.
- تجنب مشاركة الأشياء مثل الأواني والمناشف والأطباق إن أمكن.
- راقب صحتك وصحة عائلتك عن كثب، وخذ الإجراء المناسب إذا ظهرت علامات السعال والحمى على أي شخص، أو صعوبة في التنفس.
- تجنب كافة أشكال الاحتكاك الجسدي مع الآخرين (على سبيل المثال، لا تستقبل زواراً، ولا تغادر منزلك للقاء أصدقائك، أو للذهاب إلى العمل).

كيف أعني بشخص داخل المنزل لديه وضع صحي خاص، ويعاني من صعوبة في التنفس؟

- تأكد من حصولك مسبقاً على توجيهات تتعلق بكيفية التعامل مع الأمر، فضلاً عن وجود جهاز إنعاش، وضمان وجود تقارير طبية تخص الحالة الصحية، مما يساهم في تسهيل حصولك على المساعدة عند الضرورة.
- حاول توفير الأكسجين من خلال فتح النوافذ في المنزل لتجديد الهواء باستمرار.
- ضرورة استخدام الأدوية وفقاً لتوجيهات الطبيب الخاص.
- حافظ على راحة الفرد (المريض)، وأبعده عن الآخرين قدر المستطاع، إضافة إلى تخصيص غرفة منفصلة له في المنزل، وتقييد حركته لتجنب نقل العدوى للآخرين (على سبيل المثال، قم بعمل ترتيبات خاصة بطعامه بحيث يمكنه أن يأكل في غرفته). تأكد من ارتدائه كمادة تعمل على تغطية الأنف والفم تماماً عند التوجه لمكان مشترك، مثل الحمام.
- اتبع توجيهات الحكومة المحلية الخاصة بك لمنع انتشار فيروس كوفيد-19 (كورونا)، مثل تجنب الاحتكاك الجسدي مع الآخرين، وغسل اليدين بالصابون والماء بانتظام، وعدم لمس الوجه وتطهير الأسطح داخل المنزل، وما إلى ذلك.
- راقب صحتك وصحة عائلتك عن كثب، وخذ الإجراءات المناسبة (حسب التوجيهات المذكورة في هذه الوثيقة) إذا ظهرت على شخص علامات السعال أو الحمى أو التنفس بصعوبة.

لديك سؤال؟

قم بزيارة البوابة الخاصة بكوفيد-١٩
(كورونا) على الرابط التالي:

[https://www.akdn.org/akdn-
updates-covid19-](https://www.akdn.org/akdn-updates-covid19-)

متى أتوقف عن عزل نفسي أو عائلتي؟

- يمكنك التوقف عن عزل نفسك بعد ١٤ يوماً إذا لم تظهر علامات الحمى لمدة ٧٢ ساعة (ثلاثة أيام كاملة دون استخدام الأدوية) وتحسنت الأعراض الأخرى.
- استمر في ترك مسافة أمان بينك وبين الآخرين بعد خروجك من الحجر الصحي.
- إذا كنت لا تزال مريضاً بعد ١٤ يوماً، اتصل بطبيبك و/أو بالمستشفى المحلي أو بالعيادة الصحية للحصول على المشورة.
- قم بإخطار المستشفى أو العيادة الصحية قبل الوصول، ولا تذهب إذا لم يُطلب منك ذلك، وبناءً على إجراءات حكومتك المتعلقة بإدارة جائحة كوفيد-١٩ (كورونا)، قد يُطلب منك الذهاب مباشرة إلى منشأة الحجر الصحي المجتمعي.