



# الأمراض غير الانتقالية

## ومرض فيروس كورونا ٢٠١٩

### (كوفيد-١٩)

إذا كنت أعاني من حالة صحية مزمنة، فما الذي  
أحتاج إلى معرفته عن كوفيد-١٩؟





## لس إذا كنت أعاني من حالة صحية مزمنة، هل أنا أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-19؟

يمكن لجميع الأشخاص من جميع الأعمار أن يُصابوا بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩).

ولكن الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة، خصوصاً إذا كانوا أكبر سنّاً (٦٠ عاماً أو أكثر)، هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض شديدة من جرّاء الكوفيد-١٩، خاصة إذا لم تكن هذه الأمراض المزمنة تحت المراقبة والسيطرة.

إذا عمرك أكثر من ٦٠ عاماً أو تعاني/تعانين من حالة صحية مزمنة مثل أمراض الرئة أو القلب أو السكري أو الفشل الكلويّ أو حالات ضعف المناعة، فهناك خطر أن يتسبب لك الكوفيد-١٩ بأعراض شديدة.

# ليس إذا كنت أعاني من حالة صحية مزمنة، فماذا أفعل لتجنب الإصابة بكوفيد-19؟

تنظيف وتعقيم الأسطح بانتظام.



غسل اليدين بشكل متكرر، وتجنّب لمس الوجه.



الطلب من العائلة والأصدقاء أن يتجنبوا الزيارة إذا كانوا مريضين.



الإبتعاد عن أي شخص يظهر أنه مريض.



تجنّب الذهاب إلى أماكن مزدحمة (مثل المتاجر، محلات السوبر ماركت، إلخ).



من الأفضل طلب المساعدة من الأصدقاء أو الأقارب لشراء الأمور الضرورية.

الحفاظ دائماً على مسافة آمنة، ١,٥ متر على الأقل عن أي شخص آخر.



إرتداء الكمامة الطبية للحماية إذا وجب مغادرة المنزل أو التواجد في أماكن مزدحمة.



## ليس كيف يمكنني الإستعداد جيداً خلال هذا الوباء؟

الحفاظ على غذاء صحي ومتوازن.



التخطيط للأمر الأساسيّة مثل الغذاء والماء والأدوية. أمر بالغ الأهمية.



تأمين مواد التنظيف في المنزل (الصابون، المطهرات، مطهر اليدين).



التأكد من الحصول على إمدادات كافية من جميع الأدوية المزمنة، مثلًا - تأمين كمية كافية لمدة شهرين أو 3 أشهر.



التأكد من وجود رقم هاتف الطبيب، وأن يكون أيضاً بمتناول يد أفراد العائلة. وذلك بالإضافة إلى أرقام أخرى قد تكون مفيدة (مثلًا: الصيدلية، مركز الرعاية الصحية الأولية، الصليب الأحمر...).



القيام بنشاط جسدي كل يوم. حتى ١٥-٣٠ دقيقة من المشي يومياً تكون مفيدة.



## للس: ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض؟

وضعت معظم المستشفيات والعيادات طرقًا لحماية الأشخاص القادمين من الإصابة بالفيروس.



يجب الاتصال بالطبيب فوراً. قد يكون الشعور بالمرض ناتجاً عن عدة أسباب أخرى غير عدوى فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩).



من المهم طلب الرعاية في حال الشعور بالمرض. تشمل أعراض الكوفيد-١٩:

السعال الجاف



الإرهاق



الحرارة المرتفعة



الأكثر شيوعاً:

الأقل شيوعاً:

الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغيير لون أصابع اليدين أو القدمين.

إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، يجب الاتصال بالطبيب فوراً.



## ٥ هل أذهب إلى الطبيب للقيام بالزيارات المعتادة المحددة مسبقاً؟

استحدثت بعض العيادات طرقًا للتحدث مع الطبيب عبر الهاتف دون الحاجة إلى الذهاب إلى العيادة شخصياً.



من المهم الحفاظ على زيارات الطبيب المجدولة بانتظام والبقاء على الإتصال مع الطبيب.



## ٦ هل هناك أي شيء يجب أن أعرفه عن أدويتي مع جائحة كوفيد-١٩؟

تناول الأدوية بانتظام وحسب الوصفة الطبية.



عدم البدء بدواء جديد أو التوقف عن أخذ أي دواء دون استشارة الطبيب.



حتى الآن لا يوجد دليل على أنه يجب إيقاف أي أدوية إذا أصيب الشخص بكوفيد-١٩.



التأكد من عدم نفاذ الدواء وتأمين إمدادات لمدة شهرين أو ٣ أشهر من جميع الأدوية.



## للس: ماذا أفعل إذا شعرت بالتوتر أو القلق؟

من الطبيعي الشعور بالقلق والتوتر، فهذه أوقات صعبة ويمكن أن تكون مرهقة للغاية. وقد يعاني العديد من الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة من الاكتئاب و/أو القلق. ويمكن لجائحة الكورونا أن تزيد من الشعور بالقلق والتوتر. **فمن المهم :**

البقاء على الإتصال مع الأصدقاء والعائلة بانتظام للحفاظ على العلاقات الاجتماعية.



التكلم مع أشخاص تثقون بهم عن أي مشاعر أو أفكار تسبب لكم القلق، أو الخوف أو الحزن.



الحفاظ على روتين يومي يتضمن نشاطات تساعد على الاسترخاء، مثل القراءة، الصلاة، أو الاستماع إلى الموسيقى أو المشي.



الإستراحة من الأخبار المتعلقة بكوفيد-19 عبر التخفيف من الوقت الذي تقضونه على الأخبار أو مواقع التواصل الإجتماعي، والحصول على المعلومات من مصادر موثوقة.



الحفاظ على نظام غذائي صحي، ونظام نوم مناسب، ونشاط جسدي منتظم.



عدم اللجوء إلى التدخين أو الكحول للتعامل مع الضغوطات والتوتر.



في حال الشعور بالضيق الشديد، من المهم الإتصال بأحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة أو الطبيب. يمكنكم أيضاً الإتصال بالخط الساخن للدعم النفسي: ١٥٦٤ (١٢ ظ - ٣:٥ص) !!!



## الخطوط الساخنة المتوفرة

١٤٠

الصليب الأحمر اللبناني

١٢١٤

الخط الساخن لوزارة الصحة العامة

٠١-٥٩٤٤٥٩

الخط الساخن للاستفسار  
عن فيروس كورونا

١٥٦٤

الخط الوطني الساخن للدعم  
النفسي (٢١ ظ - ٣:٥ ص)

يمكنك أيضًا الإتصال بطبيبك أو مركز الرعاية الصحية الأولية



تم تطوير هذا المنشور بدعم  
مالي من الشعب البريطاني.