

## Patient Education

### إرشادات الخروج لمرضى كوفيد-19

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 يسبب الرئتين. وهو ينتج عن فيروس (SARS-CoV-2) يسمى فيروس كورونا المرتبط بالسارس.

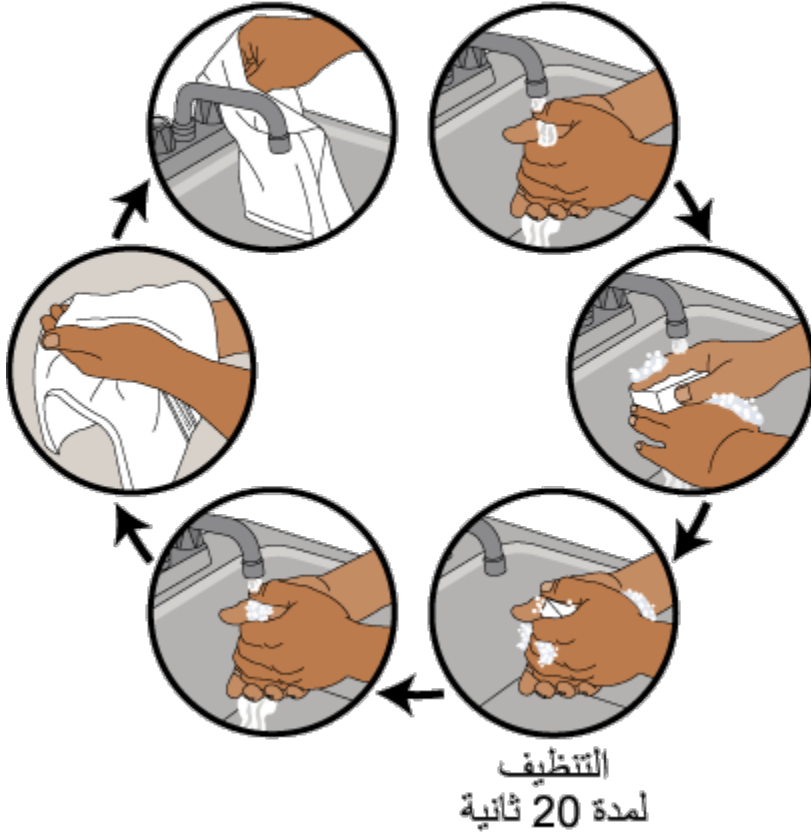
غالبًا ما تبدأ أعراض مرض كوفيد-19 بعد بضعة أيام من الإصابة. في بعض الناس، يستغرق الأمر وقتًا أطول قبل أن تظهر الأعراض وبعض الأشخاص الآخرين لا تظهر عليهم أعراض العدوى أبدًا. قد تعاني من السعال وارتفاع درجة الحرارة وقد يكون من الصعب عليك التنفس. قد تعاني من الإجهاد الشديد أو من آلام في العضلات أو صداع أو التهاب في الحلق. يعاني بعض الأشخاص من اضطراب المعدة أو من الإسهال. يفقد البعض الآخر حاسة الشم أو التذوق. قد لا تكون لديك هذه الأعراض طوال الوقت وقد تأتي وتذهب أثناء مرضك.

وهذا الفيروس ينتشر بسهولة عبر قطرات الرذاذ عند العطس أو السعال. يمكنك نقل الفيروس للآخرين عند التحدث معهم عن قرب أو الغناء أو معانقتهم أو مشاركة الطعام معهم أو مصافحتهم. يرى الأطباء أن الجراثيم المسببة لهذا المرض تعيش أيضًا على الأسطح مثل الطاولات ومقابض الأبواب والهواتف. ومع ذلك، هذه ليست إحدى الطرق الشائعة لانتشار كوفيد-19. يعتقد الأطباء أنه يمكنك أيضًا نشر العدوى حتى لو لم تكن تظهر عليك أي أعراض، لكنهم لا يعرفون كيف يحدث ذلك. هذا هو السبب الذي يجعل التباعد الاجتماعي إحدى أفضل الطرق لإبطاء انتشار الفيروس.

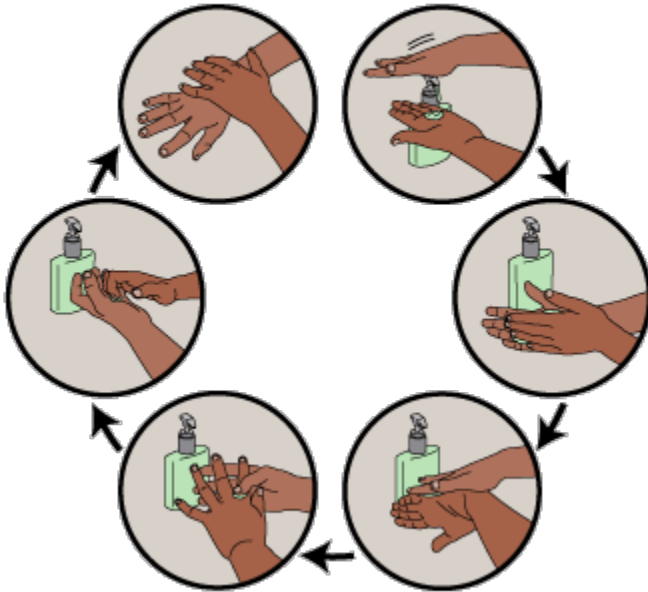
ويعاني بعض الأشخاص من أعراض خفيفة عند الإصابة بمرض كوفيد-19 ويستطيعون البقاء في المنزل وبعيدًا عن الآخرين حتى يشعروا بتحسن. وقد يحتاج آخرون إلى دخول المستشفى إذا شعروا بالمرض الشديد. يمكن أن تظهر على بعض الأشخاص الذين يعانون من كوفيد-19 بعض الأعراض لأسابيع وشهور. يجب على الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 عزل أنفسهم. يمكنك البدء في مخالطة الآخرين عندما يقول طبيبك إنه يكون من الآمن فعل ذلك.

### Image Filename

## غسل اليدين



## تطهير اليدين



ما هي العناية المطلوبة في المنزل؟

- استشر طبيبك عما يجب أن تفعله عند العودة 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 والنبيد والمشروبات المخلوطة (الكحول).
- لتقليل فرصة نقل العدوى للآخرين:
  - ارتد قناعًا فوق فمك وأنفك حين يكون هناك أشخاص بالقرب منك من غير المرضى. تعمل أقنعة القماش بشكل أفضل إذا كانت تحتوي على أكثر من طبقة واحدة من القماش.
  - اغسل يديك كثيرًا.
  - ابق في المنزل في غرفة منفصلة عن الآخرين. لا تخرج من المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية فقط.
  - استخدم حمامًا منفصلاً إن أمكن.
  - لا تقوم بعمل الطعام للآخرين.

#### 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. إذا كنت تعاني من مرض كوفيد-19 شديد، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت لاستعادة قوتك.

#### هل تقتضي الحاجة أنواع أخرى من العناية؟

لا يعرف الأطباء الفترة التي يمكنك خلالها نقل الفيروس للآخرين بعد إصابتك بالمرض. هذا هو السبب في أهمية البقاء في غرفة منفصلة، إن أمكن، عندما تكون مريضًا. في الوقت الحالي، يقدم لك الأطباء إرشادات عامة لتتبعها بعد إصابتك بالمرض. قبل أن تخالط الآخرين، يجب أن ينطبق عليك ما يلي:

- ألا تعاني من ارتفاع درجة الحرارة لمدة 3 أيام دون تناول أي أدوية لخفض الحرارة
- ألا تعاني من أعراض السعال أو ضيق النفس
- انتظر 10 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض لأول مرة أو بعد أن ثبتت إيجابية اختبارك للمرة الأولى، ويجب أن تكون خاليًا أيضًا من الأعراض على النحو الوارد أعلاه. يقترح بعض الخبراء الانتظار 14 يومًا. قد يعتمد مقدار الوقت اللازم لتجنب مخالطة الآخرين على مدى حدة الأعراض لديك، أو على ما إذا كنت تعاني من مشكلات في جهازك المناعي.

في بعض الأحيان، يطلب الأطباء أن يكون لديك اختباران سلبيان فيما يتعلق بمرض كوفيد-19 يفصل بينهما على الأقل يوم واحد. لا يعرف الأطباء أيضًا ما إذا كنت ستتمكن من التقاط هذا الفيروس مرة أخرى أم لا. يوصي الخبراء بأن تحصل على لقاح كوفيد-19 حين يكون متاحًا.

#### 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؟

- ارتدِ قناعًا من القماش أو غطاءً للوجه مصنوعًا من أكثر من طبقة واحدة من القماش فوق أنفك وفمك:
  - عندما تغادر منزلك. من الأفضل أن تبقى في المنزل قدر الإمكان. لا تخرج إلا لطلب الطعام أو الدواء فقط. إذا كان عليك التواجد بالقرب من الآخرين، فحاول الابتعاد عنهم بمسافة 6 أقدام (1.8 متر) على الأقل.
  - إذا كنت مريضًا بمرض كوفيد-19 ويجب أن تتواجد في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين. من الأفضل البقاء في غرفة منفصلة بعيدًا عن الآخرين عندما تكون مصابًا بمرض كوفيد-19.
  - عندما تعتني بشخص ما في منزلك مصاب بمرض كوفيد-19. قد يلزم أيضًا أن ترتدي قفازات.
  - إذا كنت تعاني من أعراض مرض كوفيد-19 وكنت موجودًا بالقرب من أشخاص آخرين. من الأفضل البقاء في غرفة منفصلة بعيدًا عن الآخرين.
  - إذا كنت معرضًا بشكل كبير للإصابة بمرض كوفيد-19 وكنت موجودًا بالقرب من أشخاص آخرين.
- اغسل يديك بمجرد نزع القناع القماشي أو غطاء الوجه. احرص على عدم لمس عينيك أو أنفك أو فمك عند خلع القناع.
- 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. حتى التجمعات الصغيرة يمكن أن تكون خطيرة. حاول البقاء في المنزل قدر الإمكان. إذا كنت بحاجة إلى التواجد ضمن مجموعة من الأشخاص الآخرين، فاغسل يديك كثيرًا. ربما تكون المخاطر في الهواء الطلق أقل خطورة من التجمع في المساحات الداخلية. حاول أن تبقى على مسافة 6 أقدام (1.8 متر) على الأقل عن الآخرين. تجنب المصافحة والعناق والتحية بملامسة اليد. تجنب لمس وجهك.

- قد يحد قادة المدينة والولاية من عدد الأشخاص الذين يمكنهم التجمع معًا. قد يُطلب منك البقاء في المنزل، ومن المهم اتباع هذه التعليمات قدر الإمكان.
- إذا كان يجب عليك السفر، فابحث عن التنبيهات المتعلقة بالبلدان والأماكن المتأثرة بمرض كوفيد-19 وابتعد عن تلك المناطق. تطلب منك بعض الأماكن الخضوع لحجر صحي ذاتي قبل الزيارة. يعني ذلك عدم الخروج في الأماكن العامة أو التواجد بالقرب من أشخاص آخرين لمدة 14 يومًا على الأقل قبل السفر.
- غط فمك وأنفك بمنديل عند العطس أو السعال. كما يمكنك السعال مغطيًا فمك بمرفقك. تخلّص 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. وهذا يشمل مخالطة شخص مصاب بمرض كوفيد-19 حيث يمكن أن تنتقل الجراثيم عندما يتحدث أو يسعل.

### متى أحتاج للاتصال بالطبيب؟

- أعراض العدوى. تشمل هذه الأعراض وجود حمى حيث تصل درجة الحرارة إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية (أو أعلى أو حالات قشعريرة أو السعال أو زيادة في البلغم أو تغير لون البلغم).
- 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، أخبرهم بأسلوبك (Teach Back) تساعدك طريقة التعليم الراجع الخاص عما تعلمته. يساعد ذلك على التأكد من أن الفريق الطبي قد وصف كل شيء بوضوح. كما يساعد أيضًا في تفسير الأشياء التي كانت مبهمة بعض الشيء. قبل الذهاب إلى المنزل، تأكد من يمكنك من القيام بما يلي:

- يمكنني أن أخبركم بحالتي.
- يمكنني أن أخبرك عما قد يبسر 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.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.