

تعليمات خروج من المستشفى لفيروس كورونا لعام 2019 (مرض كوفيد-19) أثناء الحمل

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

حول هذا الموضوع

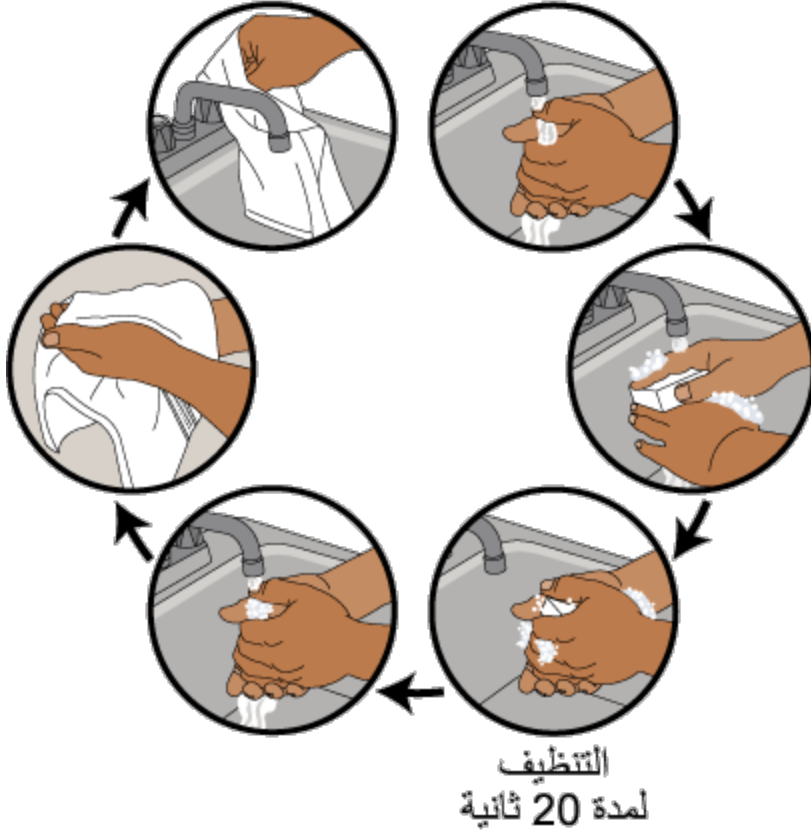
يعرف مرض فيروس كورونا لعام 2019 كذلك بالاسم المختصر كوفيد-19. وهو مرض فيروسي يصيب الرئتين. وهو ينتج عن فيروس لا يعلم الأطباء الكثير عن كيفية تأثير مرض كوفيد-19 على الحمل. كما (SARS-CoV-2) يسمى فيروس كورونا المرتبط بالسلالات أنهم لا يعلمون ما إذا كان بإمكانك نقله إلى طفلك أثناء الحمل أم لا. وقد تكونين أكثر عرضة لخطر إنجاب طفلك مبكرًا. ويمكن أن يعاني الأطفال الذين يولدون مبكرًا جدًا من مشكلات صحية خطيرة.

تشبه علامات مرض كوفيد-19 الإنفلونزا، ولكنه يمكن أن يكون أكثر خطورة. قد تعاني من السعال وارتفاع درجة الحرارة والقشعريرة وقد يكون من الصعب عليك التنفس. قد تعاني من الإجهاد الشديد أو من آلام في العضلات أو صداع أو التهاب في الحلق. يعاني بعض الناس من اضطراب المعدة أو من الإسهال. يفقد البعض الآخر حاسة الشم أو التذوق. قد لا تكون لديك هذه العلامات طوال الوقت. وقد تأتي وتذهب أثناء مرضك.

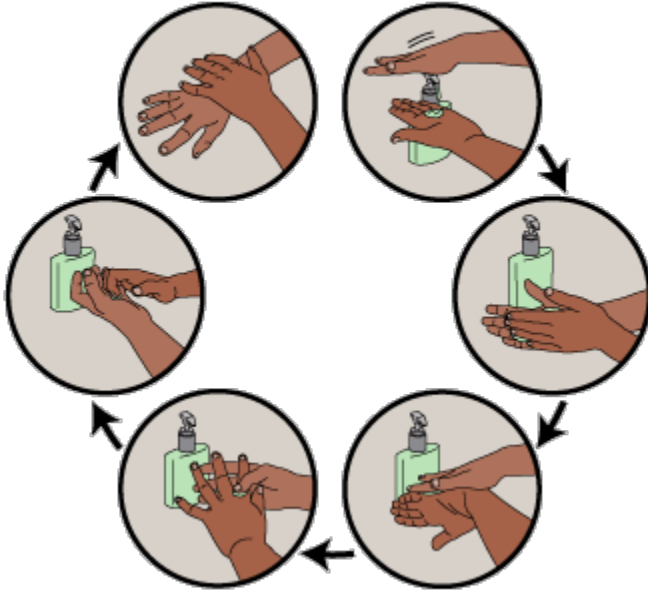
وهذا الفيروس ينتشر بسهولة عبر قطرات الرذاذ عند العطس أو السعال. كما تعيش الجراثيم المسببة لهذا المرض أيضًا على الأسطح مثل الطاولة ومقابض الأبواب والهواتف. وهذا يعني أن الآخرين يمكن أن يصابوا بهذا المرض إذا لمسوا سطحًا عليه الفيروس ثم لمسوا وجوههم. يعتقد الأطباء أنه يمكنك أيضًا نشر العدوى حتى لو لم تكن تظهر عليك أي أعراض، لكنهم لا يعرفون كيف يحدث ذلك.

ويعاني بعض الأشخاص من أعراض خفيفة عند الإصابة بمرض كوفيد-19 ويستطيعون البقاء في المنزل حتى يشعروا بتحسن. قد يراقبك طبيبك عن كثب إذا كنت مريضة وحاملًا في نفس الوقت. وقد تحتاج أخريات إلى دخول المستشفى إذا شعرن بالمرض الشديد يجب على الأشخاص الذين يعانون من مرض كوفيد-19 عزل أنفسهم. يمكنك البدء في مخالطة الآخرين عندما يقول طبيبك إنه يكون من الآمن فعل ذلك.

## 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.
- قد يطلب منك الموظفون ارتداء قناع عندما تدخلين إلى فترة المخاض. وقد تحتاجين أيضًا إلى ارتداء قناع عند حمل طفلك. في بعض الأحيان، قد لا تتمكنين من حمل طفلك أو التواجد معه حتى الشعور بتحسّن.
- 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:
  - ارتدي قناعًا إذا خالطت آخرين من غير المصابين بالمرض.
  - ارتدي قناعًا عندما تطعمين طفلك أو عند ضخ حليب الثدي لطفلك.
  - اغسل يديك كثيرًا.
  - ابق في المنزل في غرفة منفصلة عن الآخرين. ولا تخرج من المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية.
  - استخدم حمامًا منفصلاً إن أمكن.
  - لا تقوم بعمل الطعام للآخرين.
  - استخدم الأطباق والأواني والفرش والمناشف والأجهزة الإلكترونية المنفصلة.
  - امسح الأشياء التي تلمسها كثيرًا باستخدام المطهر. ويتضمن ذلك أشياء مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بعد والهواتف ولوحات المفاتيح وأسطح الطاولات والمناضد.
  - تجنبي ملامسة الحيوانات الأليفة.
  - تجنبي حضور زوار إلى المنزل.

ما هي رعاية المتابعة المطلوبة؟

- قد يطلب منك طبيبك زيارة عيادته للاطمئنان على تقدم حالتك. احرص على المداومة على هذه الزيارات. تأكّد 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

- التخفيف من أعراض ارتفاع درجة الحرارة

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. كما أنهم لا يعرفون ما إذا كان بإمكانك نقل الفيروس إلى طفلك عبر حليب الثدي أم لا. قد تحتاجين إلى مساعدة من أشخاص بالغين أصحاء في إطعام طفلك. إذا لم يتوفر ذلك لك، فاحرصي على غسل اليدين جيدًا وارتداء القناع. تجنبي لمس وجهك أو فمك أو عينيك، وتجنبي لمس وجه طفلك أو فمه أو عينيه أيضًا.

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 من الأعراض على النحو الوارد أعلاه. يقترح بعض الخبراء الانتظار 14 يومًا.

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.

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؟

- ارتد قناعًا من القماش أو غطاءً للوجه:
  - عندما تغادر منزلك. من الأفضل أن تبقى في المنزل قدر الإمكان. لا تخرج إلا لجلب الطعام أو الدواء فقط.
  - 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 تعني 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 ارتداء القناع. وهذا الأمر مهم أيضًا عند خلع القناع.
- تعامل مع الأقنعة من الأحزمة فقط. اغسلها فورًا بعد الاستخدام أو تخلص منها إذا كان يمكن التخلص منها.

- 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. 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.
- 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؟

- علامات 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 ظهرك
- 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 مبهمّة بعض الشيء. قبل الذهاب إلى المنزل، تأكد من تمكنك 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 طفلي وإلى 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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.