

Patient Education

إرشادات الخروج لمرضى كوفيد-19 من الحوامل

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. وهم (SARS-CoV-2) يسمى فيروس كورونا المرتبط بالسلالات يعتقدون أنه من المحتمل أن يكون الفيروس قد انتقل إلى طفلك أثناء الحمل أو الولادة أو بعد الولادة. وقد تكونين أكثر عرضة لخطر إنجاب طفلك مبكرًا. ويمكن أن يعاني الأطفال الذين يولدون مبكرًا جدًا من مشكلات صحية خطيرة.

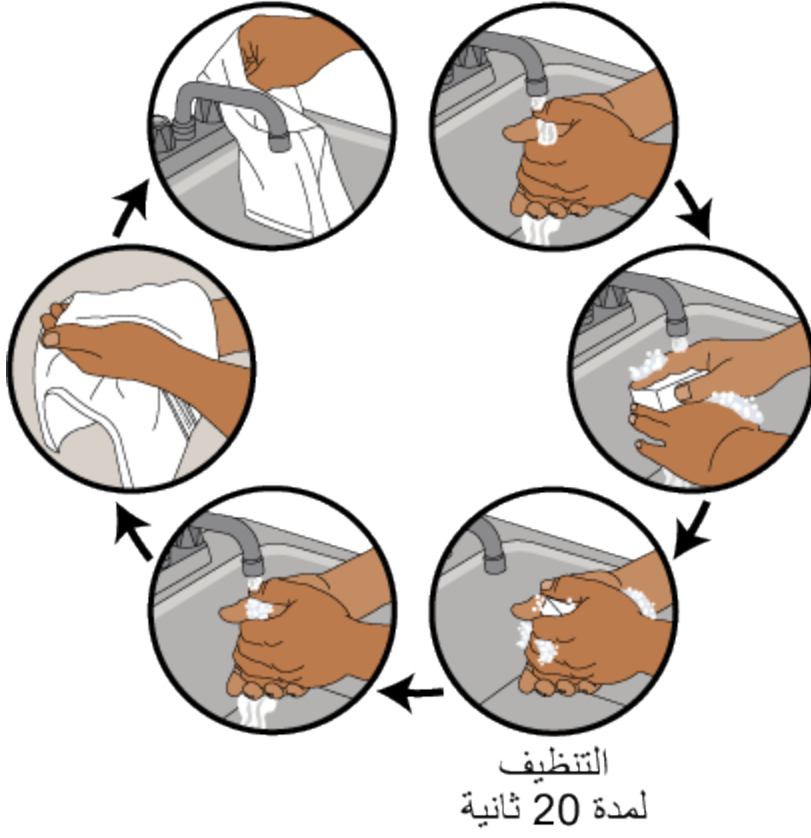
تشبه علامات مرض كوفيد-19 الإنفلونزا، ولكنه يمكن أن يكون أكثر خطورة. قد تعاني من السعال وارتفاع درجة الحرارة والقشعريرة وقد يكون من الصعب عليك التنفس. قد تعاني من الإجهاد الشديد أو من آلام في العضلات أو صداع أو التهاب في الحلق. يعاني بعض الأشخاص من اضطراب المعدة أو من الإسهال. يفقد البعض الآخر حاسة الشم 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 في أن الحصول على اللقاح يُعد أفضل وسيلة لإبطاء انتشار الفيروس.

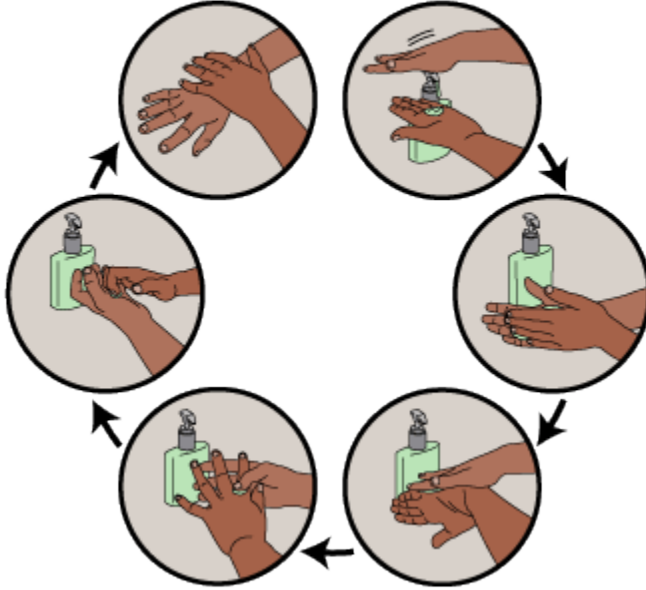
ويعاني بعض الأشخاص من أعراض خفيفة عند الإصابة بمرض كوفيد-19 ويستطيعون البقاء في المنزل حتى يشعروا بتحسن. قد يراقبك طبيبك عن كثب إذا كنت مريضة وحاملًا في نفس الوقت. وقد تحتاج أخريات إلى دخول المستشفى إذا شعرن بالمرض الشديد. يجب على الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 عزل أنفسهم. يمكنك البدء في مخالطة الآخرين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

Image Filename

غسل اليدين



تطهير اليدين



ما هي العناية المطلوبة في المنزل؟

- اسأل طبيبك عما يجب فعله لدى عودتك إلى المنزل. احرص على الاستفسار من الطبيب إذا لم تفهم ما يقوله.
- قد يطلب منك الموظفون ارتداء قناع فوق فمك وأنفك عندما تدخلين إلى فترة المخاض. وقد تحتاجين أيضًا إلى ارتداء قناع عند حمل طفلك. إذا كنت تشعرين بأنك مصابة بفيروس كوفيد-19، فقد لا تتمكنين من حمل طفلك أو التواجد معه حتى تشعرين بتحسّن حالتك.
- 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 احتمالات نقل العدوى للآخرين، احصل على لقاح كوفيد-19.
- إذا لم تحصل على اللقاح الكامل:
 - 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.
 - ارتدي قناعًا فوق فمك وأنفك عند إرضاع طفلك أو حمله أو عند ضخ حليب الثدي لأجله.
 - اغسل يديك كثيرًا.
 - ابق في المنزل في غرفة منفصلة عن الآخرين، إن أمكن. لا تخرج من المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية فقط.
 - استخدم حاميًا 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:

- 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. يعتقد الخبراء أن هناك احتمالات ضئيلة جدًا لانتقال الفيروس إلى طفلك من خلال حليب الثدي. 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 أيضًا من الأعراض على النحو الوارد أعلاه. يقترح بعض الخبراء الانتظار 14 يومًا.

تحدث إلى طبيبك بخصوص الحصول على لقاحات كوفيد-19.

ما المشكلات المحتملة حدوثها؟

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

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
- تعاني من صعوبة كبيرة في التنفس بحيث لا يمكنك إلا أن تقول كلمة واحدة أو كلمتين في كل مرة.
- تحتاج إلى الجلوس في وضع مستقيم في جميع الأوقات لتتمكن من التنفس و/أو لا يمكنك الاستلقاء
- تعاني من صعوبة في التنفس عند التحدث أو الجلوس ساكنًا
- كان بولك داكنًا جدًا، أو لا تتبول لأكثر من 8 ساعات
- يتحرك طفلك أقل من المعتاد أو يتوقف عن الحركة
- علامات حالة خطيرة تُسمى "مقدمات تسمم الحمل"، مثل الصداع شديد السوء أو الذي لا يزول، أو تغيرات في الإبصار، أو ألم بالجزء العلوي من البطن

الإخبار بما تعلمته: المساعدة على الفهم

في 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 مبهمًا بعض الشيء. قبل الذهاب إلى المنزل، تأكد من تمكنك من القيام بما يلي:

- يمكنني أن أخبركم بحالتي
- يمكنني أن أخبركم عما قد يبسر عملية التنفس لدي
- يمكنني إخبارك بما يمكنني فعله للمساعدة في تجنب نقل العدوى إلى طفلي وإلى الآخرين

- يمكنني إخبارك بما سأفعله إذا كنت أعاني من صعوبة في التنفس، أو إذا كانت حركة طفلي أقل من المعتاد، أو كان لون البول داكنًا جدًا.

استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية

هذه المعلومات المعممة هي ملخص محدود للتشخيص و /أو العلاج و /أو معلومات الدواء. ولا يُقصد منها أن تكون شاملةً ويجب استخدامها كأداة لمساعدة المستخدم على فهم و /أو تقييم خيارات التشخيص والعلاج المحتملة. وهي لا تتضمن جميع المعلومات حول الحالات أو العلاجات أو الأدوية أو الآثار الجانبية أو المخاطر التي قد تنطبق على مريض معين. ولا يُقصد بها أن تكون نصيحة طبية أو بديلاً عن المشورة الطبية أو التشخيص أو العلاج لمقدم الرعاية الصحية بناءً على فحص مقدم الرعاية الصحية وتقييم ظروف المريض الخاصة والفريدة من نوعها. يجب على المرضى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على معلومات كاملة حول صحتهم وأسئلتهم الطبية وخيارات العلاج، بما في ذلك أي مخاطر أو فوائد تتعلق باستخدام الأدوية. لا تؤيد هذه المعلومات أي والشركات التابعة لها من أي UpToDate, Inc. علاجات أو أدوية باعتبارها آمنة أو فعالة أو معتمدة لعلاج مريض معين. تتصل شركة ضمان أو مسؤولية تتعلق بهذه المعلومات أو استخدامها. يخضع استخدام هذه المعلومات لشروط الاستخدام المتاحة على <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



Wolters Kluwer

© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.