

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

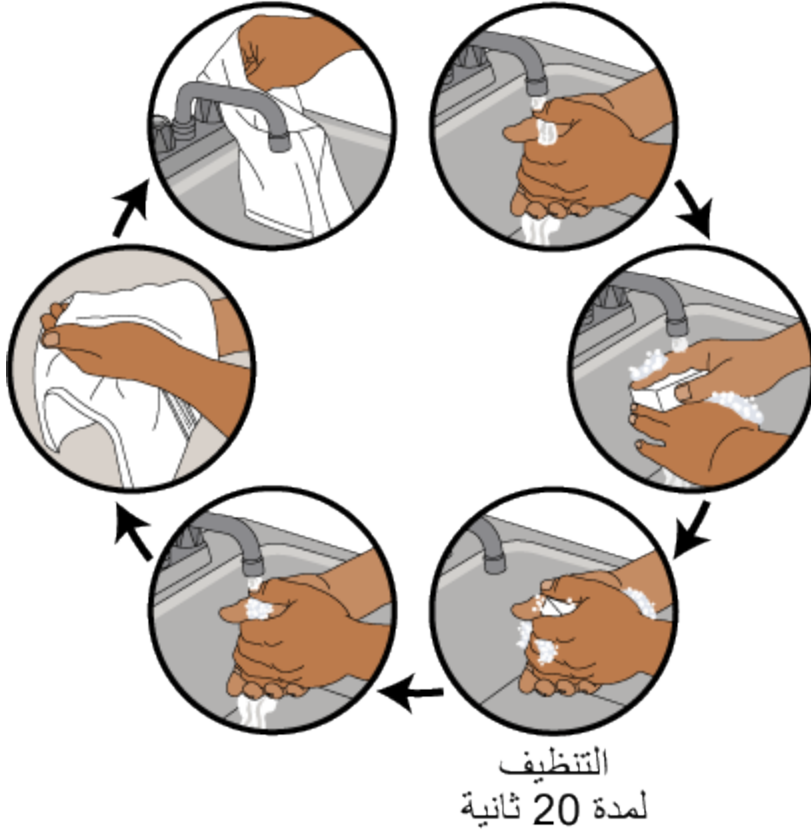
غالبًا ما تبدأ أعراض مرض كوفيد-19 بعد بضعة أيام من الإصابة. في بعض الناس، يستغرق الأمر وقتًا أطول قبل أن تظهر الأعراض وبعض الأشخاص الآخرين لا تظهر عليهم أعراض العدوى أبدًا. قد تعاني من السعال وارتفاع درجة الحرارة وقد يكون من الصعب عليك التنفس. قد تعاني من الإجهاد الشديد أو من آلام في العضلات أو صداع 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 في أن الحصول على اللقاح يُعد أفضل وسيلة للحفاظ على صحتك وإبطاء انتشار الفيروس.

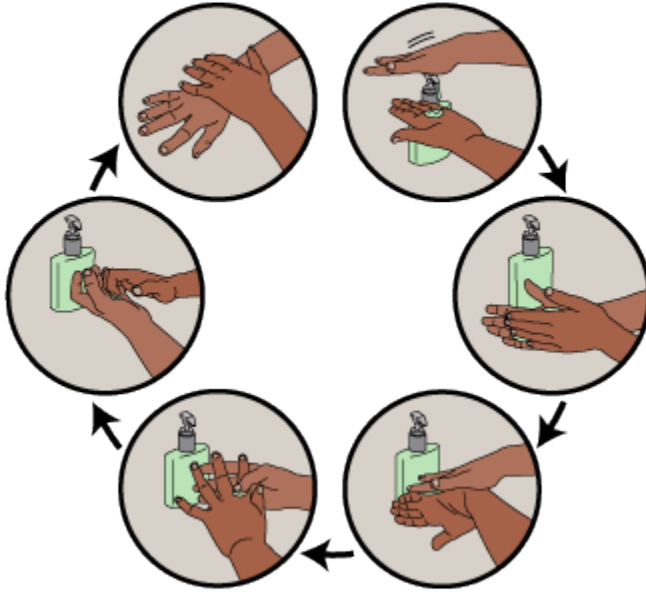
ويعاني بعض الأشخاص من أعراض خفيفة عند الإصابة بمرض كوفيد-19 ويستطيعون البقاء في المنزل وبعيدًا عن الآخرين حتى يشعروا بتحسن. وقد يحتاج آخرون إلى دخول المستشفى إذا شعروا بالمرض الشديد. يمكن أن تظهر على بعض الأشخاص الذين يعانون من كوفيد-19 بعض الأعراض لأسابيع وشهور. يجب على الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 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؟

- اسأل طبيبك عما يجب فعله لدى عودتك 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 احتمالات نقل العدوى للآخرين، احصل على لقاح كوفيد-19 بعد شفائك من العدوى.
- 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.
 - اغسل يديك كثيرًا.
 - ابق في المنزل في غرفة منفصلة عن الآخرين، إن أمكن. 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 24 ساعة 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 ثبوت إيجابية اختبارك للمرة الأولى، وأيضًا عدم وجود أي أعراض على النحو الوارد أعلاه. يقترح بعض الخبراء الانتظار لمدة 20 يومًا إذا كنت تعاني من عدوى أكثر خطورة.

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؟

- تعاني من صعوبة كبيرة في التنفس بحيث لا يمكنك إلا أن تقول كلمة واحدة أو كلمتين في كل مرة.
- الحاجة إلى الجلوس في وضع مستقيم في جميع الأوقات لتتمكن من التنفس و/أو لعدم القدرة على الاستلقاء.
- تشعر بالارتباك الشديد أو لا يمكنك البقاء مستيقظًا.
- تبدأ شفطاك أو بشرتك بالتحول إلى اللون الأزرق أو الرمادي.
- تعتقد أنك قد تكون تعاني من حالة طبية طارئة. من أمثلة الحالات الطبية الطارئة:
 - ألم شديد في الصدر.
 - عدم القدرة على الكلام أو الحركة بشكل طبيعي.
- تعاني من صعوبة في التنفس عند التحدث أو الجلوس ساكنًا.
- تعاني من ضيق تنفس جديد.
- تشعر بالدوخة أو الدوار.
- كان بولك داكنًا جدًا، أو لا تتبول لأكثر من 8 ساعات.
- تظهر عليك أعراض جديدة أو متفاقمة لفيروس كوفيد-19 مثل:
 - الإصابة بالحمى
 - الإصابة بالسعال
 - الشعور بالإرهاق الشديد

- حالات قشعريرة
- الصداع
- صعوبة في البلع
- التقيؤ
- سيولة البراز
- ظهور بقع أرجوانية تميل إلى الحمرة على أصابع يديك أو أصابع قدميك

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 ييسر 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 شفهي إلى اللون الأزرق.

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.