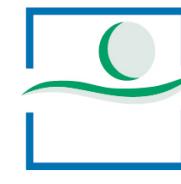




فيروس كورونا المستجد والأمراض المزمنة

فيروس كورونا المستجد هو سلالة جديدة من فئة فيروس كورونا، يتسبب في مرض معد يصيب الجهاز التنفسى ويمكن أن يؤدى إلى مضاعفات وخيمة في بعض الحالات.



ما هي الإجراءات التي يجب القيام بها؟

في حالة ظهور حمى أو سعال أو ضيق في التنفس، يجب الاتصال بالأرقام التالية:
ألو اليقظة الوبائية 0801004747 و ألو المساعدة الطبية الاستعجالية 141 و ألو SAMU 300.

للمزيد من المعلومات

- كما يجب أن يقوموا بتأمين مخزون من الأدوية الخاصة بهم قدر الإمكان.

ما هي المؤشرات التي يجب مراقبتها حسب الفئات؟

- على الأشخاص المسنين وكذا المصابين بأمراض ضعف المناعة والمصابين بفشل كلوي أو بمرض السل، قياس درجة حرارة الجسم مرة واحدة على الأقل في اليوم. في حالة الحمى أو السعال الجاف أو ضيق في التنفس أو الإحساس بالعياء أو ألم في العضلات أو في المفاصل، فعلهم الاتصال بالطبيب المعالج.

- بالنسبة لمرضى السكري، عليهم بالقياس الذاتي لنسبة السكر في الدم مرتين في اليوم على الأقل. في حالة الارتفاع أو الانخفاض المستمر في الدم أو في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.

- بالنسبة لمرضى ارتفاع الضغط الدموي، عليهم بالمراقبة الذاتية المستمرة للضغط الدموي. في حالة الارتفاع أو الانخفاض المستمر في الضغط الدموي، أو في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.

- أما بالنسبة للأشخاص المصابين بأمراض تنفسية كالربو، فعليهم تجنب مسببات تriggertes نوبات الربو. في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.

- تجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص مع المحافظة على مسافة آمان لا تقل على مترين واحد عن الأشخاص المصابين بأعراض الأنفلونزا، أو أعراض تنفسية أخرى.

- الحرص على الحد من التردد على المرافق الصحية قدر الإمكان و يمكن للطبيب المعالج ان يعيد تنظيم المواعيد الخاصة بكم.

- تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة - كأزرار المصعد ومقابض الأبواب... إلخ، وإذا دعت الضرورة لذلك، استخدام منديل ورقي لتغطية اليدين أو الأصابع مع تجنب لمس الوجه بدون غسل اليدين.

- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأكواب والمناشف.

- البقاء في المنزل والعمل عن بعد.

- وأخيراً، من الضروري اتباع نمط عيش سليم و نظام غذائي متوازن، غني بالخضار والفواكه المتنوعة والمفيدة جيداً مع الحرص على طهي الأطعمة جيداً وخاصة اللحوم والبيض.

ماذا عن الأدوية الموصوفة لهؤلاء الأشخاص؟

- يجب الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة بهم من أجل الحفاظ على توازن حالتهم الصحية واتباع الحمية الغذائية التي أوصى بها الطبيب المعالج.

ما هي الحالات التي يصبح فيها المرض خطيراً؟

يصبح المرض خطيراً عندما يصيب فئات هشة، و يتعلق الأمر خصوصاً ب:

- الأشخاص المسنين.

• الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، تذكر منها أمراض ضعف المناعة و السرطان، الأمراض التنفسية كالربو بالإضافة لفشل الكلوي، داء السكري و مرض ارتفاع الضغط الدموي وأمراض القلب والشرايين و كذا جميع المرضى الذين يتاولون أدوية مضعفة للجهاز المناعي.

ما هي التدابير الوقائية التي يجب أن يتم اتخاذها في هذه الحالات؟

- غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار أو استخدام محلول الكحولي لمدة 40 ثانية على الأقل.

- تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس وغسل اليدين بالماء والصابون مباشرة بعد ذلك.