



نشرة معلومات مرض كوفيد-19

هذه نشرة معلومات عامة عن مرض كوفيد-19، وتحتوي على بعض المعلومات المحددة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة؛ لكن معظم المعلومات ستطبق على الجميع.

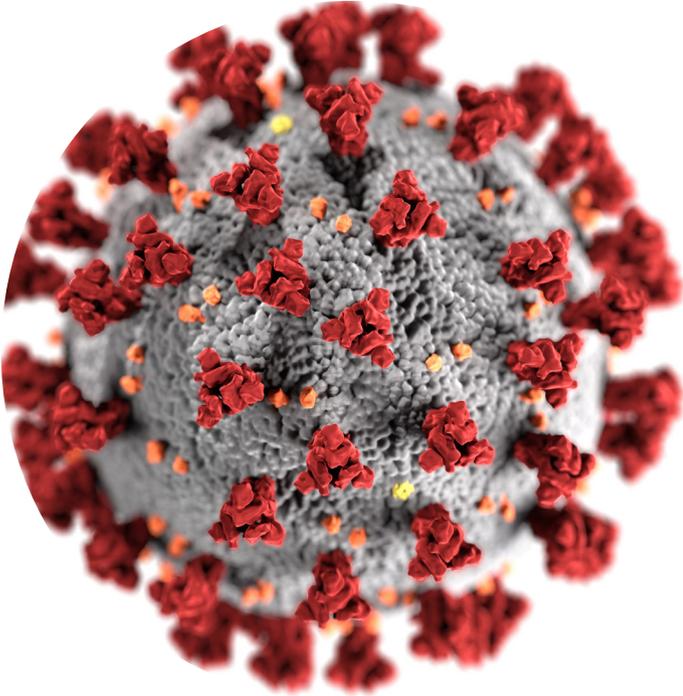
ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض فيروس كورونا 2019 أو كوفيد-19 هو مرض يسببه فيروس كورونا 2 المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الشديد (SARS-Cov-2)، ولم يظهر هذا الفيروس في البشر حتى شهر ديسمبر 2019، عندما تم الإبلاغ عن ظهوره لأول مرة في مدينة ووهان الصينية.

فيروسات كورونا هي مجموعة كبيرة وشائعة جدًا من الفيروسات التي تسبب أمراضًا تتراوح من نزلات البرد العادية إلى أمراض أكثر خطورة، مثل الالتهاب الرئوي ومتلازمة ضيق التنفس الحادة (ARDS).

يُعرف عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 بأنه شديد العدوى؛ لذلك زاد عدد الأشخاص المصابين بهذا المرض بشكل سريع في جميع أنحاء العالم. وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) مرض كوفيد-19 جائحةً عالميةً في 11 مارس 2020.

تختلف حدة الإصابة بمرض كوفيد-19 اختلافًا كبيرًا من شخص لآخر؛ حيث يُرجَّح أن يعاني كبار السن والأشخاص الذين يعانون من اعتلالات صحية كامنة من التهابات حادة أو تهدد حياتهم؛ ومع ذلك، يمكن أن يكون لمرض كوفيد-19 آثار ضارة على صحة جميع الأشخاص من مختلف الأعمار؛ ومن ثمّ، تم التعامل مع تفشي المرض تعاملًا جادًا، كما توجد أسباب أخرى لهذا التعامل الجاد؛ منها أننا ما نزال بصدد معرفة أفضل طرق علاج الأشخاص المصابين بالمرض، ولم نتوصل إلى لقاح له حتى وقت قريب.



كيف تهدد الإصابة بمرض رئوي بالإصابة بمرض خطير؟

لا تهدد الإصابة بمرض رئوي حاليًا أو سابقًا بالضرورة بالإصابة بمرض كوفيد-19؛ ومع ذلك، قد تؤثر هذه الإصابة على وقت التعافي أو حدة الإصابة بهذا المرض.

بصرف النظر عن المرض الرئوي لديك، يجب أن تستمر في تناول الأدوية، وجلسات العلاج الطبيعي، وأي شكل آخر من أشكال العلاج على النحو الذي أوصى به طبيبك. ويجب عدم إجراء أي تغييرات على علاجك إلا إذا نصحك الطبيب بذلك.

إذا كنت مصابًا بمرض رئوي، وتعافيت منه تمامًا ولم تعد تعاني من أي آثار تنفسية، على سبيل المثال، الالتهاب الرئوي أو استرواح الصدر (انكماش الرئتين) أو ثقب الرئة، فلن تكون مهددًا بشكل كبير للإصابة بمضاعفات من كوفيد-19.

يمكن أن تؤدي بعض الأمراض الرئوية إلى ارتفاع خطر حدوث مضاعفات في حالة الإصابة بمرض كوفيد-19. وتشمل هذه المضاعفات، على سبيل المثال لا الحصر:



- الربو الحاد
- توسع الشعب
- مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- التليف الكيسي
- الانتفاخ الرئوي
- التليف الرئوي مجهول السبب (IPF)
- الاضطرابات المناعية التي تؤثر على الرئة (مثل الذئبة الحمراء) والتهاب المفاصل الروماتيزمي وغيرهما
- سرطان الرئة

ما الذي يمكنني فعله للحد من مخاطر الإصابة بمرض كوفيد-19؟

توجد بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الحد من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 وانتشاره.

التباعد الاجتماعي

مع أن القواعد قد تختلف فيما بين الدول، يمكن أن يساعد الابتعاد عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم بمسافة تتراوح من متر إلى مترين على الأقل، في الحد من انتشار مرض كوفيد-19؛ وذلك لأن الفيروس ينتشر غالبًا من خلال الرذاذ والهباء الجوي الذي يمكن أن ينتقل عبر الهواء ويتم استنشاقه؛ فكلما ابتعدت عن شخص ما، انخفضت احتمالية وصول هذا الرذاذ والهباء الجوي إليك.

وهذا التباعد مهم لا سيما في الأماكن المغلقة؛ وذلك لأنه في الأماكن المغلقة، لا يحل الهواء النقي محل الهواء الكائن بها باستمرار، على عكس الأماكن الخارجية، ولا يساعد استخدام المراوح أو مكيفات الهواء في هذا الأمر؛ لأن هذه الأجهزة تعمل على تدوير الهواء الملوث، وقد تؤدي إلى انتشار الفيروس بصورة أكبر. ويتم إجراء أبحاث مستمرة لمعرفة مدة بقاء الرذاذ والهباء الجوي في الهواء؛ لذلك، ننصح بالحفاظ على التباعد الاجتماعي والتأكد من تهوية جميع الغرف بصورة طبيعية وجيدة، مثل فتح النوافذ عندما تكون بالقرب من أشخاص لا تعيش معهم.

غسل اليدين

يُعد غسل اليدين من أهم الأمور التي يمكن من خلالها الحد من انتشار الفيروس؛ فالصابون "يقتل" الفيروس من خلال تحطيم بنيته؛ فلا يعد يسبب ضررًا.

تأكد من غسل يديك بالصابون جيدًا لمدة 20 ثانية على الأقل لقتل الفيروس،

إذا لم يكن الصابون والماء متاحين لك مباشرةً، فاستخدم جلاً كحوليًا (معقمًا لليدين) بتركيز 60% كحول أو أكثر. لكن يجب عليك غسل يديك بالماء والصابون في أسرع وقت ممكن. وتتوفر معلومات إضافية حول الأساليب الملائمة لتنظيف اليدين على موقعنا على الويب، ويوجد الرابط في أسفل نشرة المعلومات هذه.

أغطية الوجه

يمكن أن تساعد أغطية الوجه في الحد من انتشار فيروس كورونا، وذلك من خلال التقاط الرذاذ والهباء الجوي الناتج عن السعال أو العطس أو التحدث، وربما يكون حاملًا للفيروس؛ فعند السعال، ينطلق الرذاذ من الفم وقد يهبط على الأسطح أو يستنشقه أشخاص آخرون؛ لذلك، فإن ارتداء كمامة يمكن أن يساعد في حماية الأشخاص الآخرين إذا كنت مصابًا بالفيروس دون أن تدري. كما يجب توخي الحيلة الحذر وتغيير غطاء الوجه على الفور إذا كان رطبًا أو مبتلًا بعد العطس أو السعال؛ لأن ذلك قد يؤثر على فعاليته. فدائمًا ما تكون أغطية الوجه الجافة أكثر كفاءة.

حتى إذا كنت تعاني من مرض رئوي، يجب عليك ارتداء غطاء للوجه؛ ولا يوجد دليل على أنه يسبب ضررًا في هذه الحالة. ويتعين عليك التأكد من تغطية الفم والأنف جيدًا، وقد تجد صعوبة في التنفس أثناء ارتداء قناع الوجه؛ لذلك، هناك أمور يمكنك من خلالها التعود على ارتداء غطاء الوجه، وتتوفر معلومات كثيرة عن ذلك على الصفحة

المتعلقة بأغطية الوجه على موقعنا، ويوجد رابطها في أسفل نشرة المعلومات هذه. يمثل ارتداء غطاء الوجه أهمية كبيرة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة. وقد تكون أعراض كوفيد-19 مشابهة جدًا لأعراض أمراض الرئة المختلفة، وعندئذٍ لا يسهل إدراك إصابتك بمرض كوفيد-19.



ما أعراض مرض كوفيد-19؟ كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت مصابًا به؟

يمكن أن تختلف أعراض كوفيد-19 من شخص لآخر؛ لكن هناك أعراض أكثر شيوعًا من غيرها، وقد يظهر عليك واحد أو أكثر من الأعراض المذكورة أدناه.

تفصيل أعراض أعالا

قد تشمل الأعراض الخفيفة ما يلي:

- الشعور بالتعب الشديد
- الحمى (تزيد درجة الحرارة عن 38 درجة مئوية)
- الصداع
- ألم أو التهاب الحلق
- فقدان حاسة الشم
- فقدان حاسة التذوق

العلاج:

- أخذ قسط كبير من الراحة
- شرب الكثير من السوائل
- يمكن استخدام باراسيتامول للسيطرة على الحمى
- يمكن استخدام باراسيتامول كمسكن للألم أيضًا

متى تتصل بالطبيب:

إذا كانت لديك أعراض خفيفة فقط، فلا يُحتمل أن تحتاج إلى الذهاب للطبيب، وإذا ساءت الأعراض فجأة أو كنت تعاني من ضيق في التنفس، فتحدث مع طبيبك عبر الهاتف، وإذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، يجب عليك عزل نفسك، وإجراء مسحة للتأكد من الإصابة بالفيروس إذا كان ذلك موصى به في منطقتك.

الأعراض المتوسطة**قد تشمل الأعراض المتوسطة ما يلي:**

- الحمى (تزيد درجة الحرارة عن 38 درجة مئوية)
- ألم العضلات
- السعال المستمر
- الشعور بضيق التنفس
- الصداع
- الشعور بالتعب الشديد
- فقدان الشهية
- فقدان حاسة الشم
- فقدان حاسة التذوق
- الإسهال

العلاج:

- أخذ قسط كبير من الراحة
- شرب الكثير من السوائل
- يمكن استخدام باراسيتامول للسيطرة على الحمى
- يمكن أيضًا استخدام باراسيتامول كمسكن للألم أيضًا
- إذا شعرت بضيق في التنفس، فاستخدم الأساليب المذكورة في نشرة المعلومات الخاصة بالتحكم في ضيق التنفس، ويوجد رابطها في أسفل نشرة المعلومات هذه.

متى تتصل بالطبيب:

لا تحتاج إلى الاتصال بالطبيب إذا لم تبدأ الأعراض في التحسن بعد مرور حوالي أسبوع أو إذا تفاقت الأعراض، لا سيما إذا أصبح ضيق التنفس يمثل مشكلة لك، كأن لم تكن قادرًا على صعود السلم. يجب عليك الاتصال بطبيبك عبر الهاتف وعدم محاولة الذهاب إلى العيادة شخصيًا. وإذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، يجب عليك عزل نفسك، وإجراء مسحة للتأكد من الإصابة بالفيروس إذا كان ذلك موصى به في منطقتك.

الأعراض الخطيرة

أخطر مضاعفات الإصابة بمرض كوفيد-19 هو الالتهاب الرئوي؛ وهذا يعني أن العدوى قد وصلت إلى الرئتين، ويُعد الشعور بضيق شديد في التنفس أسوأ الأعراض.

وعند الإصابة بكوفيد-19، على عكس بعض الالتهابات الرئوية الأخرى، تتفاقم الأعراض بأقصى درجة غالبًا بعد مرور أسبوع واحد من ظهورها، ويمكن أن تستغرق من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع للتحسن في الحالات الحادة الخطرة.

يُحتمل أن تظهر عليك الأعراض التالية:

- الحمى الشديدة
- السعال
- الأعراض الأخرى الموضحة للإصابات المعتدلة.

قد تشعر أيضًا بالأعراض التالية:

- ألم في الصدر
- الشعور بالدوار
- الشعور بالارتباك

متى تتصل بالطبيب

تحدث إلى طبيبك إذا كان ضيق التنفس شديدًا لدرجة لا تستطيع معها القيام بأعمالك، مثل عدم القدرة على صعود السلم دون الحاجة إلى التوقف، أو عندما تظهر عليك أعراض أخرى أكثر حدة من "الأنفلونزا".

يجب عليك الاتصال بطبيبك في بادئ الأمر عبر الهاتف وعدم محاولة الذهاب إلى العيادة شخصيًا. وإذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، يجب عليك عزل نفسك، وإجراء مسحة للتأكد من الإصابة بالفيروس إذا كان ذلك موصى به في منطقتك.

يُحتمل أن تحتاج الإصابات الخطيرة إلى المكوث بالمستشفى لبعض الوقت، وبعد الإصابة الحادة، يُتوقع أن تشعر بالتعب، إلى جانب ببعض الأعراض لمدة تصل إلى 6 أسابيع أو أكثر.

فيما يلي بعض الأعراض الأقل شيوعًا التي نعرفها:

ألم في الصدر – قد يعاني 1 من كل 10 أشخاص تقريبًا من آلام وخز في الصدر بسبب الإصابة بمرض كوفيد-19، ويحدث هذا على الأرجح بسبب التهاب بطانة الرئة (يُسمى أحيانًا بالتهاب الجنبه)، كما أن آلام عضلات الصدر بسبب السعال وآلام المفاصل الأساسية من الأعراض الشائعة أيضًا.

إذا كنت تعاني من آلام في الصدر، فمن المهم أن تناقش هذه الآلام مع طبيبك؛ وسبب ذلك أنه على الرغم من أن ألم الصدر من الأعراض الشائعة لمرض كوفيد-19، توجد أشياء مهمة أخرى يمكن أن تسبب ألمًا في الصدر، وتستقر حالة معظم الأعراض من تلقاء نفسها؛ لكن سيحتاج بعض الأشخاص إلى متابعة بالأشعة السينية أو إجراء مسحة، وأحيانًا فحوصات أخرى للتحقق من المضاعفات، كما يجب مناقشة هذه الأعراض مع طبيبك.

ظهور أعراض كوفيد لفترة طويلة – لن تظهر أي أعراض على معظم الأشخاص الذين يتعافون من كوفيد-19 بعد فترة قصيرة تتراوح من أيام إلى أسابيع؛ لكنك قد تعاني من بعض الأعراض لبعض الوقت، حتى بعد مرور شهور من التعافي. وما يلبث بعض الأشخاص الذين بدأت تتحسن حالتهم حتى تظهر الأعراض عليهم مجددًا؛ حيث تستغرق حاستنا التذوق والشم بعض الوقت للعودة إلى حالتها الطبيعية، ويشعر بعض الأشخاص أن هاتين الحاستين قد تغيرتا لفترة من الوقت بعد الإصابة بمرض كوفيد-19، وقد تشعر أيضًا أن أعراضك تختلف من يوم لآخر. لذلك، عليك أن تكون على دراية بهذه الأعراض، وإذا بدأت تتفاقم، فتحدث مع طبيبك.

ما زالت الأبحاث جارية لفهم طبيعة كوفيد طويل الأمد فهمًا كاملاً، وإذا كنت تعاني من ذلك، فتحدث مع طبيبك لتتلقى منه المساعدة.

خلل وظائف الجهاز العصبي – قد يعاني عدد قليل من الأشخاص من فقدان الذاكرة وضعف الوعي والهديان، لا سيما كبار السن الذين يعانون من أمراض عصبية سابقة.

في حالات الإصابة الخفيفة، قد يتمثل هذا الخلل في ضبابية الوعي، حيث تكون ذاكرتك ضبابية بعض الشيء، وقد تشعر بأن تفكيرك بطيء أو يصعب معالجة أفكارك عن المعتاد. ويمكن أن يستمر هذا العَرَض لفترات زمنية مختلفة جدًا لدى أشخاص مختلفين، تتراوح من أيام إلى شهور.

هذه هي بعض الأعراض التي قد تظهر عليك أثناء الإصابة بمرض كوفيد-19، ومن المهم معرفة أن جميع الأشخاص مختلفون؛ فقد تظهر عليك بعض الأعراض دون غيرها، وما يزال كوفيد-19 مرضًا جديدًا، ونحن نحاول معرفة المزيد عنه، ومع ازدياد عدد المصابين به، قد تضاف أعراض جديدة إلى هذه القائمة.

ماذا يحدث إذا كانت إصابتي بمرض كوفيد-19 حادة وأحتاج إلى الذهاب للمستشفى؟

لن يحتاج الكثير من الأشخاص إلى الذهاب للمستشفى؛ لكن إذا كنت بحاجة إلى ذلك، فستتم مراقبة معدل تنفسك، وقد يحتاج ذلك إلى دعم بالأكسجين. وقد يلزم أحياناً دعمك بجهاز تنفس صناعي عبر قناع يوضع على وجهك لمساعدتك على التنفس بشكل أفضل (يُطلق على ذلك التنفس الصناعي). كما سيقدم لك المستشفى المساعدات اللازمة في علاج أي أعراض قد تظهر عليك. لمزيد من المعلومات حول التنفس الصناعي، راجع الموارد المذكورة في أسفل نشرة المعلومات هذه.



يتعين على الأطقم الطبية الذين يعملون في المستشفى الحفاظ على سلامتك وسلامتهم قدر الإمكان. ولهذا السبب، ستراهم يرتدون ملابس مختلفة عما رأيتهم يرتدونها من قبل. حيث يرتدون أقنعة وجه أو دروعاً بلاستيكية على وجوههم أو نظارات واقية. كما يرتدون مآزر طبية يمكن التخلص منها وملابس واقية تحتها. قد يبدو هذا الأمر مزعجاً؛ لكنه يهدف إلى سلامة الجميع.

هل يجب أن أتلقى اللقاح؟

لقد أصبح تلقي اللقاح الآن أكثر أهمية من ذي قبل. يجب أن تتلقى لقاح الأنفلونزا كما تفعل كل عام، وعليك استشارة طبيبك العام بخصوص ما إذا كان يجب عليك الحصول على لقاح المكورة الرئوية.

لقد تم تطوير لقاحات مرض كوفيد-19، وهي متوفرة الآن. تطرح كل دولة اللقاح بأكثر الطرق فاعلية، وستعطي الأولوية للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19، وهذا يختلف فيما بين الدول. وسيكون تلقي هذا اللقاح مهماً بالنسبة للكثير منا؛ وذلك لأن اللقاح لا يساعد في حماية الشخص الذي يتلقاه فحسب؛ بل يساعد أيضاً في حماية الأشخاص المحيطين به الذين لا يمكنهم تلقي اللقاح، مثل المرضى، والصغار أو كبار السن، والذين يعانون من أمراض تؤثر على جهاز المناعة.

يمكنك معرفة المزيد عن تلقي اللقاح ولقاحات كوفيد-19 في الموارد المذكورة في نهاية نشرة المعلومات هذه.

كيف يمكنني الحد من انتشار كوفيد-19 في المنزل الذي أقيم فيه مع شخص مصاب؟

إذا كنت أنت أو أي شخص تعيش معه مصابًا بمرض كوفيد-19، يجب على الشخص المصاب بالمرض أن ينعزل في غرفة منفصلة ويستخدم حمامًا مختلفًا إن أمكن، وطوال اليوم، يجب تجديد تهوية المنزل من خلال فتح النوافذ. تأكد من أن جميع الأشخاص المقيمين بالمنزل يغسلون أيديهم بالصابون كثيرًا. ويجب تنظيف الأسطح التي لمسها أو تعامل معها الشخص المصاب، باستخدام الصابون والماء أو المنظفات المضادة للفيروسات. كما يجب ارتداء قناع نظيف للوجه إذا كان لا بد من وجودك في الغرفة مع الشخص المصاب، وتجنب التواصل معه قدر الإمكان. كما يجب تغيير قناع الوجه بانتظام.

كيف أعتني بصحتي العقلية؟

لقد كانت الجائحة صعبة على الجميع، في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن يؤثر ذلك على شعورنا عقليًا وبدنيًا، لذلك، من الأهمية بمكان أن نعتني بصحتنا العقلية لا سيما عند عدم شعورنا بالراحة. لقد أصدرنا نشرة معلومات عن العناية بالصحة العقلية للأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة، وقد تكون مفيدة في هذا الصدد، ويمكن العثور على رابطها في أسفل نشرة المعلومات هذه.

ما اختبارات كوفيد-19؟



يتوفر نوعان من اختبارات كوفيد-19؛ هما: الاختبارات الفيروسية واختبارات الأجسام المضادة.

يخبرك الاختبار الفيروسي ما إذا كنت مصابًا بعدوى حالية، ويُطلق عليه اختبار المسحة.

الجسم المضاد هو بروتين موجود في دمك، وإذا كان موجودًا، فقد يخبرك ما إذا كانت لديك إصابة بعدوى سابقة.

من الذي يجب أن يخضع للاختبار الفيروسي (اختبار المسحة)؟

- الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19.
- الأشخاص الذين طُلب منهم أو أُحيلوا للخضوع للاختبار من قِبَل مقدم الرعاية الصحية أو إدارة الصحة الحكومية أو أي هيئة صحية أخرى.
- لا يتعين على الجميع الخضوع للاختبار، إذا خضعت للاختبار، يجب عليك البقاء في حجر صحي/ عزل نفسك في المنزل حتى تتلقى نتائج الاختبار واتباع نصيحة متخصص الرعاية الصحية.
- يمكنك زيارة موقع الويب لإدارة الصحة في منطقتك المحلية أو على مستوى الدولة للبحث عن أحدث المعلومات المحلية عن الاختبار.

إذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية، فسيُتبع عليك عزل نفسك واتباع النصائح الواردة في نشرة المعلومات هذه بخصوص كيفية الحد من انتشار الفيروس. وحتى إذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية وتعافيت من الإصابة، يجب عليك الاستمرار في اتخاذ الخطوات اللازمة للمساعدة في خفض وتيرة انتشار كوفيد-19؛ فمع أن الإصابة بالفيروس مجدداً ليست شائعة، إلا أنها واردة الحدوث، وعندئذٍ، قد تنتشر الفيروس من جديد من خلال لمس الأسطح الملوثة.

أما إذا جاءت نتيجة الاختبار سلبية، فيُحتمل أنك لم تكن مصاباً عند أخذ العينة منك؛ أي تشير نتيجة الاختبار إلى عدم إصابتك بالفيروس عند الخضوع للاختبار فقط.

من الذي يجب أن يخضع لاختبار الأجسام المضادة؟

- يمكنك الخضوع لهذا الاختبار لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بمرض كوفيد-19 أم لا، وقد يوجهك طبيبك إلى ذلك لمعرفة المزيد عن أي أعراض ما تزال ظاهرةً عليك.
- عندما تكون خاضعاً للأبحاث التي يرصد الباحثون من خلالها مدة ظهور الأجسام المضادة في جسمك وكمياتها.

كيف أعود إلى حياتي الطبيعية اليومية؟

معظم الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 تظهر عليهم أعراض خفيفة. وسرعان ما سيتعافون ويعودون إلى أنشطتهم الطبيعية خلال بضع أسابيع من الإصابة بالمرض.

قد يستغرق بعض الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض معتدلة إلى حادة وقتاً أطول قليلاً لاستعادة صحتهم بالكامل.

قد يكون الأمر محبطاً للغاية عندما لا تتمكن من القيام بالأعمال التي اعتدت على القيام بها، سواء أكان ذلك يتمثل في صعود السلم دون صعوبة أم السير إلى المتاجر أم اللعب مع الأطفال أم التدريب على رياضة تحبها.



خذ وقتك لاستعادة صحتك الكاملة - حاول ألا تضغط كثيرًا على نفسك واسترح كلما استطعت.

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 معتدلة أو حادة، فقد يمكنك الحصول على مساعدة من طبيبك بالعلاج الطبيعي أو العلاج الوظيفي للمساعدة في إرشادك للعودة إلى الحياة الطبيعية اليومية.

يمكن أن تتسبب آثار العزل والإصابة بمرض كوفيد-19 نفسها في فقدان قوة عضلاتك وقلبك ورنيتك. ويمكن أن يؤدي هذا فقدان في اللياقة إلى التعافي ببطء؛ ولذلك، حاول زيادة التمارين البدنية برفق بعد انتهاء العزل نتيجة الإصابة بالمرض، وإذا كنت من الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض حادة، قد تتلقى دعوة للانضمام إلى برامج إعادة تأهيل رسمية.

يُعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن أمرًا مهمًا للصحة العامة والتعافي من كوفيد-19 أيضًا. حاول تناول الكثير من الفواكه والخضروات المختلفة، بما لا يقل عن 5 إلى 7 مقادير يوميًا، ويُستحب تناول أكثر من ذلك، وإذا كنت قد تعرضت للإصابة من قبل، فربما قد فقدت الشهية وبعض الوزن؛ لذلك، عليك أن تتناول كل ما يمكنك تناوله، وما تشتهييه من أطعمة أثناء تحسن حالتك؛ وتُعد الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل اللحوم والأسماك والبقوليات والحبوب وبدائل اللحوم النباتية من الأطعمة المهمة جدًا لتناولها أثناء التعافي من المرض؛ لأنها ستساعدك في إعادة بناء قوتك.



هناك روابط تربط بين نقص فيتامين د والإصابة الحادة بمرض كوفيد-19؛ فأى شخص يعيش في نصف الكرة الشمالي (مثل شمال أوروبا) في الفترة من شهر أكتوبر إلى مارس يكون أكثر عرضة لنقص فيتامين د نظرًا لعدم تكوينه من الشمس خلال هذه الأشهر. كما يتعرض الأشخاص من المجموعات العرقية من سود البشرة والأقليات بصفة خاصة لمخاطر نقص مستويات فيتامين د بسبب لون البشرة وبعض الممارسات الثقافية. ويُعد الأشخاص المتمتعون بالأجسام الكبيرة من الفئات الأكثر عرضة لنقص فيتامين د. إذا كانت لديك مخاوف من احتمال نقص مستوى فيتامين د، فتحدث مع طبيبك، ويمكن الحصول على فيتامين د من أطعمة معينة، مثل صفار البيض والأسماك الزيتية والأطعمة الغنية بالفيتامينات والمقويات، مثل الحبوب وبعض أنواع الحليب النباتي واللحوم الحمراء والكبد.

ماذا عن الحضور لمواعيد المستشفى؟

من المهم أن تعتني بصحتك العامة، ويظل الحضور لمواعيدك المنتظمة أو المحددة بالمستشفى أمرًا مهمًا؛ رغم أنها قد تكون مختلفة قليلاً، فإذا طُلب منك الحضور لموعد، فستطبق كل مستشفى سياساتها الخاصة على المرضى الذين يحضرون أثناء الجائحة، ويتم إجراء بعض الاستشارات افتراضياً الآن، عبر الهاتف أو عبر الفيديو، وإذا لم يكن ذلك ممكناً، أو إذا كان يتعين عليك الحضور لموعد بالمستشفى شخصياً، يجب عليك اتباع النصائح المذكورة أعلاه بشأن كيفية تقليل المخاطر، كما يُحتمل أن تتلقى اتصالاً من المستشفى قبل الموعد بيوم لطرح الأسئلة عليك والتحقق من ظهور أي أعراض لمرض كوفيد-19 عليك حالياً، وفي بعض المواعيد، قد يُطلب منك إجراء اختبار فيروسي (مسحة) للتحقق مما إذا كنت مصاباً بفيروس كورونا حالياً، ثم يُطلب منك البقاء في المنزل وتقليل الاتصال بالآخرين.



تظل اختبارات وظائف الرئة، مثل قياس التنفس، تمثل جزءاً مهماً من معرفة أمراض الرئة والمساعدة في التعامل معها، كما يظل يتعين عليك الحضور للخضوع لاختبار وظائف الرئة. وفي حين أنه قد تكون هناك بعض تدابير السلامة المطبقة، لن تتغير كيفية إجراء هذه الاختبارات كثيراً، وينتشر فيروس كورونا من خلال الرذاذ والهباء الجوي الموجود في الهواء، ويمكن أن تزيد اختبارات وظائف الرئة من الكمية التي تطلقها؛ ومع ذلك، يتم إجراء معظم اختبارات وظائف الرئة باستخدام مرشح يتميز بكفاءة فائقة في إزالة جزيئات الفيروس. ومن التغييرات التي قد تجدها هو أنه قد يُطلب منك البقاء على قطعة الفم مع توصيل المرشح لفترة أطول قليلاً بمجرد الانتهاء من الاختبار، وقد تلاحظ اختلافاً في مظهر متخصص الرعاية الصحية الذي يساعدك في إجراء اختبار وظائف الرئة. ومن أجل تقليل انتشار الفيروس، سيرتدي المتخصص معدات وقائية إضافية على الملابس التي كان يرتديها قبل ذلك. ويشمل ذلك ارتداء قناع للوجه وواقٍ.

كيف أشرك في البحث؟

ما نزال لا نعرف الكثير عن مرض كوفيد-19؛ لذلك، لمساعدتنا في معرفة المزيد، نحتاج إلى مشاركة الأشخاص في الأبحاث التي نجرها؛ فإذا كنت مصاباً بمرض كوفيد-19، أو تعتقد أنك مصاب به، أو تعاني من مرض رئوي وتهتم بالمشاركة في الأبحاث المتعلقة بمدى تأثير الجائحة على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة، يرجى الاتصال بنا عبر البريد الإلكتروني info@europeanlung.org لمعرفة كيفية المشاركة.

معلومات أخرى

- www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention – غسل اليدين
- www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition – أقمعة الوجه
- www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic – التعامل مع ضيق التنفس
- www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets – ماذا يحدث إذا احتجت إلى الذهاب للمستشفى
- www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms – ما التنفس الصناعي
- www.europeanlung.org/en/covid-19/share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul – كيف يبدو التنفس الصناعي للمريض
- www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf نظرة عامة على اللقاح
- www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccinations-%E2%80%93-93-questions-and-answers-with-ers-president-anita-simonds الأسئلة والإجابات عن لقاح كوفيد-19
- www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts (وكالة الأدوية الأوروبية): **European Medicines Agency**
- www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf الصحة العقلية:

تأسست مؤسسة European Lung Foundation (ELF) من قبل الجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي (ERS) في عام 2000 بهدف الجمع بين المرضى والعامة والمتخصصين في أمراض الجهاز التنفسي لإحداث تأثير إيجابي على صحة الرئة.



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION

تم جمع هذه المعلومات بمساعدة البروفيسور جيمس شالمرز والبروفيسور أنيتا سيمونز والدكتورة صابرينا باجوا واللجنة الاستشارية المهنية في مؤسسة الرئة الأوروبية (ELF) وأعضاء المجموعة الاستشارية لمرضى كوفيد-19 في مؤسسة الرئة الأوروبية (ELF).



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

تم إصدار نشرة المعلومات هذه في يناير 2021.

تم تمويل نشرة البيانات هذه بواسطة حكومة المملكة المتحدة بالشراكة مع صندوق اليانصيب الوطني، وقد تلقى هذا العمل دعمًا من مبادرة الأدوية المبتكرة الخاصة بالاتحاد الأوروبي/الاتحاد الأوروبي للصناعات الدوائية والجمعيات المتعلقة بالتعهد المشترك بموجب اتفاقية منحة DRAGON رقم 101005122. ويمكن العثور على مزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني: <https://www.imi.europa.eu>



In partnership with
THE NATIONAL LOTTERY
COMMUNITY FUND

DRAGON

