

دليل COVID-19 للمرضى الخاضعين للمراقبة في المنزل

اتصل بالعيادة / الطبيب أو الممرض الممارس الذي يراقبك إذا:	اتصل بـ 911 في حال:
<ul style="list-style-type: none"> • كان لديك مشكلة تنفس جديدة أو صارت أسوأ. • كانت أعراضك تزداد سوءاً . • بدأت في التحسن ثم انتكست لتصبح أسوء. • كان لديك جفاف شديد مثل: <ul style="list-style-type: none"> ○ وجود جفاف في الفم جدا ○ خروج القليل من البول فقط ○ الشعور بالدوخة الشديدة 	<ul style="list-style-type: none"> • وجود صعوبة شديدة في التنفس أو ألم شديد في الصدر عندك • ارتباكك الشديد أو عدم القدرة على التفكير بوضوح. • إصابتك بالإغماء (فقد الوعي)

مراقبة مرضك:

سيراقب طبيبك أو فريق ممارسة طب الأسرة الخاص بك بانتظام (سيعتمد تكرار تسجيلات الوصول على مخاطر أو شدة COVID)، لكنك ستحتاج إلى المساعدة عن طريق وضع علامة على التقويم الخاص بك مع أول علامة للمرض وتتبع الأعراض بمرور الوقت. يرجى تسجيل الأعراض اليومية (بما في ذلك ما إذا كانت أفضل أو أسوأ) و**قراءات مقياس التأكسج النبضي** ودرجة الحرارة (إن أمكن) والنبض ومعدل التنفس الخاصة بك لمناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عند الاتصال بك. راجع ورقة المعلومات حول "**قياس التأكسج النبضي**- تعليمات الاستخدام للمريض " للحصول على معلومات حول كيفية استخدام هذا الجهاز البسيط.

نصائح عامة أثناء إصابتك بمرض كوفيد-19

غالبًا ما تكون فترة التعافي من COVID-19 أطول بكثير من "الفيروس". غالبًا ما يكون اليوم الخامس إلى العاشر بعد بدء الأعراض هو الأكثر إثارة للقلق بالنسبة لمضاعفات الجهاز التنفسي، خاصةً إذا كنت أكبر سنًا، وتعاني من حالات مرضية مثل ارتفاع ضغط الدم أو السمنة أو مرض السكري. الأعراض النموذجية هي السعال، والحمى، والتعب، ولكن قد تعاني أيضًا من ضيق التنفس، وآلام العضلات، والتهاب الحلق، والصداع، وفقدان حاسة الشم/التذوق.

نصائح مفيدة:

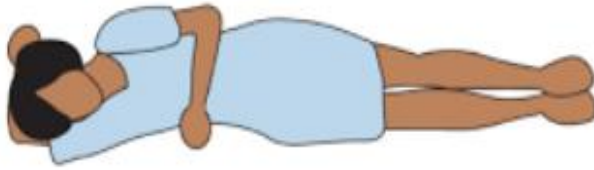
- **الراحة**- يمكن أن يكون التعب علامة على انخفاض مستويات الأكسجين. لا تقم بالأنشطة التي تؤدي إلى ارتفاع معدل ضربات القلب أو التنفس أكثر من اللازم. إذا كان لديك مقياس التأكسج النبضي، قم بقياس مستويات الأكسجين لديك بعد أنشطة مختلفة لتعرف مستوى النشاط المناسب لك
- **تغيير الأوضاع** - تغيير الأوضاع بشكل متكرر للمساعدة في تحريك الإفرازات وتقليل إجهاد التنفس. (* انظر الصور أدناه)
- **شرب السوائل** - تجنب الجفاف واشرب المزيد من السوائل أكثر من المعتاد. إذا كنت لا تشرب كمية كافية فإن لون بولك سيصبح أعمق.
- **العزلة الذاتية وجهات الاتصال** - اتبع إرشادات هيئة الصحة العامة حول العزل والمتابعة مع الأشخاص المقربين لديك (راجع المستندات المترجمة بالفعل)
- **طلب العناية الطبية** - لا تتردد في طلب العناية الطبية إذا شعرت أن حالتك تزداد سوءًا!

*قم بتغيير الوضع كل 30 دقيقة إلى ساعتين. الجلوس أفضل من الاستلقاء على ظهرك. لا تقضي الكثير من الوقت مستلقياً على ظهرك.

1. 30 دقيقة- ساعتان: الاستلقاء على بطنك



2. 30 دقيقة- ساعتان: الاستلقاء على جنبك الأيمن



3. 30 دقيقة- ساعتان: الجلوس



4. 30 دقيقة- ساعتان: الاستلقاء على جنبك الأيسر



بعدها ارجع إلى الوضع رقم 1 الاستلقاء على بطنك

