

كوفيد-19: العناية بنفسك في المنزل



حضرت إلى قسم الطوارئ بسبب إصابتك بكوفيد-19. فحص الطبيب تنفّسك ونسبة الأكسجين لديك، ومن الآن أن تتعافى في المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تعتني بنفسك ومتى يجب أن تعود.

ما هو؟

كوفيد-19 عدوى يسببها فيروس ينتقل عبر الهواء عندما يسعل الناس أو يعطسون أو يتكلمون. قد يسبب الحُمى والسعال والتهاب الحلق والتعب وآلام الجسم وفقدان حاسة الشم. يتحسن معظم الناس من تلقاء أنفسهم خلال أسبوع إلى أسبوعين، لكن السعال والتعب قد يستمران مدة أطول.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- استرح واشرب كمية كافية من السوائل حتى يبقى لون البول فاتحاً.
- ابق في المنزل وبعيداً عن الآخرين أثناء الحُمى، وخاصة كبار السن ومن هم مرضى.
- ارتد الكمامة قرب الآخرين، وغطّ فمك عند السعال، واغسل يديك كثيراً.
- افتح النوافذ لإدخال الهواء النقي إلى المنزل.
- قد يساعدك الاستلقاء على بطنك أو على جنبك على التنفس بشكل أسهل.
- راقب نفسك كل يوم: هل حالتك تتحسن أم تسوء؟

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم تتحسن بعد 7 أيام.
- راجع طبيبك إذا استمر السعال أو التعب أكثر من 4 أسابيع.
- إذا كان لديك مرض مزمن، أخبر طبيبك بإصابتك بكوفيد-19. فقد تحتاج أدويةك المعتادة إلى تعديل.

الأدوية

- يمكن أن يساعد الباراسيتامول أو الإيبوبروفين في تخفيف الحُمى والآلام، إلا إذا طلب منك الطبيب عدم تناولهما. اتبع التعليمات على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- تجنّب الإيبوبروفين إذا كانت لديك قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو بعض أنواع الربو، أو في حال الحمل، ما لم يسمح به الطبيب.
- إذا أعطاك الطبيب حبوباً مضادة للفيروسات، ابدأ بها فوراً وأكمل العلاج كاملاً.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تنفّس صعب أو سريع أو يزداد سوءاً حتى أثناء الراحة
- عدم القدرة على إكمال الجملة أثناء الكلام
- ألم أو ضغط في الصدر لا يزول
- ازرقاق أو شحوب رمادي في الشفتين أو الوجه
- تشوّش ذهني جديد أو صعوبة شديدة في الاستيقاظ
- عدم التبول لمدة 12 ساعة، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل

