



راجعت قسم الطوارئ بسبب ارتفاع في الحرارة. فحصك الطبيب وأجرى لك الفحوصات اللازمة، ولم يجد سبباً خطيراً يستدعي بقاءك في المستشفى، لذا يمكنك العودة إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تعتني بنفسك.

ما هو؟

الحقّى هي ارتفاع حرارة الجسم إلى 38 درجة أو أكثر، وهي طريقة الجسم الطبيعية لمقاومة العدوى. وغالباً ما يكون سببها فيروس مثل الزكام أو الإنفلونزا. الحقّى بحدّ ذاتها لا تضرّ عادةً، ومعظم الحقّيات الفيروسية تهدأ خلال 3 إلى 5 أيام. المضادات الحيوية لا تفيد إلا في العدوى البكتيرية، لذلك قد لا تحتاج إليها.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اشرب الكثير من السوائل، مثل الماء أو الشورية أو العصير المخفّف، فالحقّى تُفقدك سوائل أكثر من المعتاد.
- ارتح، والبس ملابس خفيفة، ولا تتغطّ بأغطية ثقيلة.
- قس حرارتك بميزان الحرارة، وسجّل القراءات وأوقاتها.
- ابق في المنزل بعيداً عن العمل، وتجنّب الاختلاط القريب بالآخرين حتى تزول الحقّى، كي لا تنقل العدوى.
- اغسل يديك كثيراً، وغطّ فمك وأنفك عند السعال أو العطاس.
- إذا كانت مناعتك ضعيفة، مثلاً أثناء علاج السرطان، فالحقّى تحتاج إلى استشارة طبية عاجلة.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا استمرّت الحقّى أكثر من 3 أيام أو لم تتحسن.
- اتّبع الخطة التي أعطاك إياها الطبيب لمعرفة نتائج الفحوصات.

الأدوية

- يمكن أن يساعدك الباراسيتامول على الشعور براحة أكبر، ما لم يمنعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات المكتوبة على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يساعد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعك الطبيب منه. تجنّبه مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو أثناء الحمل.
- إذا وُصفت لك مضادات حيوية، فأكمل الكورس كاملاً كما أخبرك الطبيب، حتى لو شعرت بالتحسن.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- حرارة أعلى من 39,5 درجة لا تنخفض
- حقّى مع تشوّش أو تبيّس في الرقبة أو طفح لا يزول بالضغط
- صعوبة في التنفس
- علامات الجفاف – انقطاع البول أو جفاف الفم الشديد أو ضعف شديد
- نعاس شديد أو صعوبة في الاستيقاظ، أو نوبة تشنّج
- ألم في الصدر، أو الشعور بالإغماء عند الوقوف

