

فيروس كورونا (كوفيد-19)

إرشادات لمرضى السكري من النوع الثاني



للمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19)
يرجى زيارة موقع وزارة الصحة العامة على www.moph.gov.qa أو الاتصال بالرقم 16000



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
صحة - تعليم - بحوث
HEALTH - EDUCATION - RESEARCH



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

من هذه الإرشادات؟

هذه الإرشادات هي للمصابين بمرض السكري من النوع الثاني وأسرهم في قطر.

ما هو مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

كوفيد-19 هو مرض شديد العدوى مع أعراض تشمل الحمى والسعال وضيق التنفس.

كيف يصاب الناس بالعدوى؟

ينتقل فيروس كورونا، مثل أي فيروسات أخرى تهاجم الجهاز التنفسي، من شخص مصاب إلى آخر من خلال الرذاذ المتطاير عندما العطس أو السعال أو الكلام خاصة إذا تم ذلك على مسافة أقل من مترين. كما يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الوثيق مع الشخص المصاب أو من خلال لمس الأسطح.

هل المصابون بمرض السكري أكثر عرضة للخطر؟

مرضى السكري، مثل جميع المرضى المصابين بأمراض مزمنة، مناعتهم أضعف من الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. عند ارتفاع نسبة السكر في الدم، لا تعمل الخلايا التي تكافح العدوى لإزالة العدوى مما يسمح للعدوى بالانتشار بسرعة أكبر وبحدة.

كيف يمكن لمرضى السكري تقوية جهازهم المناعي؟

- الحفاظ على نسبة السكر في الدم في النطاق المستهدف المتفق عليه مع أخصائيي الرعاية الصحية (بشكل عام نسبة السكر في الدم على الريق 80-130 ملغ/ديسيلتر وبعد الأكل >180 ملغ/ديسيلتر). تعتمد نسب السكر المستهدفة على عدة عوامل بما في ذلك العمر ومدة الإصابة بمرض السكري. سيخبرك أخصائي الرعاية الصحية بنسب السكر في الدم التي يجب أن تحافظ عليها.
- شرب الكثير من الماء، والمحافظة على نسبة السوائل في الجسم.
- اتباع نظام غذائي متوازن، يتكون من 3 وجبات رئيسية ووجبات خفيفة على النحو المحدد من قبل أخصائيو الرعاية الصحية.
- التأكد من الحصول على جميع اللقاحات السنوية المطلوبة مثل الأنفلونزا والمكورات الرئوية.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام حتى لو في المنزل.

ما هي الإجراءات الوقائية التي يجب أن يتخذها

المصابون بمرض السكري من النوع الأول؟

- أولاً، اعتني بصحتك وبمرض السكري.
- تأكد من قياس ضغط الدم، وتناول أدوية الكوليسترول، والأدوية التي وصفها لك الطبيب.
- إتبع تعليمات وزارة الصحة العامة عن طريق تطبيق التباعد الجسدي، والبقاء في المنزل، وتجنب التجمعات ومناطق الازدحام والحدايق والامتناع عن لمس بعضهما البعض أو ملامسة الأسطح.
- استخدم دائمًا قناع الوجه والقفازات الواقية عند زيارة الأماكن العامة (مثل متاجر البقالة أو موعد معين)، في العمل وحتى في المنزل عندما يكون هناك تجمع عائلي.

- النظافة الشخصية مهمة للغاية لمرضى السكري في فترة تفشي الفيروس. اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، قم بتنظيف يديك بمحلول كحولي (60% نسبة كحول) أو مطهر.
- مرضى السكري معرضون لجفاف الجلد، لذلك يمكن استخدام كريم اليد الذي يصفه الطبيب ليلاً لمنع الجفاف الناجم عن الاستخدام المستمر للمطهر.
- قم بإعداد قائمة بالأدوية والجرعات في حالة الطوارئ.
- احصل على كمية كافية من الأدوية تكفي لمدة أسبوعين على الأقل ومستلزمات مراقبة نسب الجلوكوز في الدم في المنزل.
- تأكد من وجود مخزون كافٍ من الإمدادات الضرورية لفحص السكر في الدم ذا أوصى به أخصائي الرعاية الصحية.
- احتفظ بمعلومات الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لكي لا تحتاج إلى مغادرة المنزل، إذا مرضت.

ما هي الخطوات التي يجب أن يتبعها المصابين بمرض السكري إذا أصيبوا بالفيروس؟

إذا ظهرت عليك أعراض مثل السعال أو العطس أو الحمى أو ضيق التنفس، فقد تحتاج إلى الخضوع لفحص من قبل أخصائي الرعاية الصحية. ابدأ بعملية الحجر الذاتي، وتجنب أي اتصال مع الآخرين واتصل بالخط الساخن الوطني الخاص بكوفيد-19 على الرقم: 16000

طبق "قواعد اليوم المرضي" لمرضى السكري :

- لا تتوقف عن تناول أدوية السكري. في الواقع، من المحتمل أن تحتاج إلى علاج إضافي عندما تكون مريضاً. تحدث إلى فريق مختص بمرض السكري من خلال الخط الساخن لمرض السكري 16099 - إضغط على الرقم 4 (متاح سبعة أيام في الأسبوع من الساعة 7 صباحاً إلى 10 مساءً)
- تحقق من مستوى الجلوكوز أكثر من مرة (على الأقل كل أربع ساعات)
- إشرب المزيد من الماء - الحفاظ على نسبة السوائل في الجسم أمر أساسي
- تناول وجبات صغيرة متكررة
- قم بتأجيل أي حمية غذائية ولكن إحذر الفرط في الأكل
- أحصل على قسط كافٍ من الراحة و قم بتأجيل ممارسة التمارين الرياضية
- إذا كنت تعيش بمفردك، أطلب الدعم من أحد أفراد الأسرة أو صديق
- إذا لاحظت أن نسب السكر في الدم ترتفع (أكثر من 300 ملغ / ديسيلتر بعد اختبارين متتاليين خلال فترة من ساعتين إلى ثماني ساعات) ، لا داعي للذعر، فهذه ردة فعل طبيعية للجسم تجاه العدوى ولهذا السبب قد تحتاج إلى علاج إضافي - اتصل بالخط الساخن لمرض السكري 16099.
- غرغر بالماء الدافئ والملح
- قم بمراقبة درجة الحرارة، وعند الحاجة، تناول الأسيتامينوفين (باراسيتامول / بانادول) بدلاً من مضادات الالتهاب (إيبوبروفين / أدفيل)
- اتبع دائماً توصيات فريق الرعاية الصحية.

للمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

يرجى زيارة موقع وزارة الصحة العامة على www.moph.gov.qa أو الاتصال بالرقم 16000