

فيروس كورونا (كوفيد-19)

إرشادات للأشخاص المصابين بأمراض القلب



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

لمن هذه الإرشادات؟

هذه الإرشادات موجهة لسكان قطر الذين يعانون من مرض الشريان التاجي، والمعروف أيضًا باسم مرض القلب التاجي أو مرض القلب الإقفاري، أو أمراض القلب والأوعية الدموية التي تؤثر على قلبهم وأوعيتهم الدموية.

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 الأشخاص المصابون بأمراض القلب أكثر عرضة للخطر؟

الأشخاص المصابون بأمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى ولأعراض أكثر خطورة لفيروس كورونا. وكذلك يجب أن يكون الناجين من سكتة دماغية والذين قد يعانون من قصور المناعة (أي يملكون جهاز مناعي ضعيف أكثر عرضة للإصابة بالعدوى) أكثر حذرًا للحد من خطر الإصابة.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الدم على جدران الشرايين مرتفعة جدًا. بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى نوبة قلبية وسكتة دماغية وحالات خطيرة أخرى، وبالتالي يحتاج المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم إلى توخي الحيلة والحذر في إدارة الضغط.

كيف يمكن للمصابين بأمراض القلب تقوية جهازهم المناعي؟

- عدم التدخين.
- شرب الكثير من الماء، والمحافظة على نسبة السوائل في الجسم.
- اتباع نظام غذائي متوازن، غني بالفاكهة والخضروات (أو على النحو الذي يشير إليه أخصائيو الرعاية الصحية) وتناول كميات أقل من اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء والحد من تناول الحلويات.
- على الرغم من عدم وجود لقاح مضاد لفيروس كورونا، يجب على المصابين بالسرطان التأكد من أخذ جميع لقاحاتهم مثل اللقاح ضد الالتهابات الرئوية ولقاح الإنفلونزا.
- إدارة الحالات الصحية الأخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام حتى لو في المنزل والحفاظ على وزن صحي، وفقًا لتعليمات مقدم الرعاية الصحية.
- تجنب الإجهاد غير الضروري، الذي من شأنه أن يضعف الجهاز المناعي.

ما هي الإجراءات الوقائية التي يجب أن يتخذها المصابون بأمراض القلب؟

- إتبع تعليمات وزارة الصحة العامة عن طريق تطبيق التباعد الجسدي، والبقاء في المنزل، وتجنب التجمعات ومناطق الازدحام والحدائق والامتناع عن لمس بعضهما البعض أو ملامسة الأسطح.
- اتخذ الخطوات المناسبة لتجنب الإصابة بالعدوى، مثل غسل اليدين بشكل متكرر وطهي اللحوم جيدًا.
- 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 للمصابين بأمراض القلب في فترة تفشي الفيروس. اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. إذا لم يتوفر الماء والصابون، قم بتنظيف يديك بمحلول كحولي (60% نسبة كحول) أو مطهر.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك (أو تأكد من غسل يديك قبل وبعد).
- قم بتنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب أو المقابض أو عجلة القيادة أو مفاتيح الإضاءة بمطهر لإزالة الفيروس.
- مراقبة ضغط الدم في المنزل قد يكون مفيدًا للمرضى، خاصة لأولئك الذين يتلاعب ضغط دمهم بشكل كبير.
- تأكد من تناول الأدوية على النحو الذي يحدده الطبيب.
- قم بإعداد قائمة بالأدوية والجرعات.
- احصل على كمية كافية من الأدوية تكفي لمدة أسبوعين على الأقل.
- إذا كنت تخضع للعلاج الكيميائي، تحدث مع طبيبك حول استمرار العلاج.
- احتفظ بمعلومات الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لكي لا تحتاج إلى مغادرة المنزل، إذا مرضت.

ما هي الخطوات التي يجب أن يتبعها المصابون بأمراض القلب 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" للمصابين بأمراض القلب :**
- تحقق من ضغط الدم بشكل متكرر
 - قلل من نسبة الصوديوم (الملح) والدهون (التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول) في نظامك الغذائي
 - لا تتوقف عن تناول دواء القلب
 - إذا كنت تعيش بمفردك واضطرت إلى الخروج، فافعل ذلك فقط برفقة أحد أفراد الأسرة أو صديق
 - قم بمراقبة درجة الحرارة، وعند الحاجة، تناول الأسيتامينوفين (باراسيتامول / بانادول) بدلاً من مضادات الالتهاب (إيبوبروفين / أدفيل)
 - اتبع دائمًا 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