



فيروس كورونا (كوفيد-19)

إرشادات للمصابين بالربو



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 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 مرضى الربو أكثر عرضة للخطر؟

قد يكون الأشخاص المصابون بالربو أكثر عرضة للإصابة بعوارض حادة نتيجة كوفيد-19، لأن المرض قد يؤثر على الجهاز التنفسي (أي الأنف والحنجرة والرئتين) ويتسبب بنوبة ربو. قد يؤدي كوفيد-19 أيضًا إلى التهاب رئوي وإلى أمراض حادة في الجهاز التنفسي، والتي يمكن أن تشكل خطرًا أكبر عند الأشخاص المصابين بالربو.

الظروف التي تزيد من الحاجة إلى الأكسجين أو تقلل من قدرة الجسم على استخدامه بشكل صحيح ستعرض المرضى لخطر أعلى للإصابة بأمراض رئوية خطيرة مثل الالتهاب الرئوي. نظرًا لعدم وجود علاج محدد أو لقاح حاليًا للوقاية من كوفيد-19، فإن أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لهذا الفيروس.

ما هي الإجراءات الوقائية التي يجب أن يتخذها المصابون بالربو؟

- 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.
- النظافة الشخصية مهمة للغاية 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).
- تناول دواء الربو بالضبط كما هو موصوف لك.
- تعلم كيفية استخدام جهاز الاستنشاق.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية، وشركة التأمين، والصيدلي حول توفير إمدادات من الأدوية الموصوفة لحالات الطوارئ، مثل أجهزة الاستنشاق الخاصة بالربو. تأكد أنك تملك مخزونًا يكفي لمدة 30 يومًا من الأدوية والمستلزمات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، في حال احتجت إلى البقاء في المنزل لفترة طويلة.

• تجنب مسببات نوبات الربو (كل شخص يملك مسببات مختلفة تتسبب في إطلاق نوبة ربو لديه)
• تشمل المسببات الشائعة التدخين (سواء التدخين الشخصي أو التدخين السلبي أو حرق الحطب أو حرق البخور)، والحساسية من عث الغبار والراصير، وتلوث الهواء الخارجي، والحيوانات

الآليفة، والعفن، وكذلك العدوى الفيروسية التي تؤثر على الجهاز التنفسي؛

• نظف وطهر الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومنضدة المطبخ، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيض، والحفريات، والمغاسل يوميًا لحماية نفسك من كوفيد-19. تجنب المطهرات التي يمكن أن تتسبب بنوبة ربو.

• مع تزايد عدد الإصابات بكوفيد-19، من الطبيعي أن يشعر بعض الأشخاص بالقلق أو التوتر. وقد تتسبب العواطف القوية بنوبة ربو. اتخذ خطوات وإجراءات تساعدك على التأقلم مع التوتر والقلق.

ما هي الخطوات التي يجب أن يتبعها المصابون بالربو 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 بالربو:

• 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 دوائك إلا بتوجيه من طبيبك

• أحصل على قسط كاف من الراحة وقم بتأجيل ممارسة التمارين الرياضية

• قم بمراقبة درجة الحرارة ، وعند الحاجة ، تناول الأسيتامينوفين (باراسيتامول / بانادول) بدلاً من مضادات الالتهاب (ايبوبروفين / 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