



# فيروس كورونا (كوفيد-19)

## إرشادات لمرضى السرطان



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

يرجى زيارة موقع وزارة الصحة العامة على [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa) أو الاتصال بالرقم 16000



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

HEALTH - EDUCATION - RESEARCH صحة - تعليم - بحوث



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

## لمن هذه الإرشادات؟

هذه الإرشادات موجهة لسكان قطر الذين يخضعون حاليًا لعلاج السرطان أو الذين خضعوا لعلاج السرطان في السنوات العشر الماضية.

## 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 السرطان السابقين والحاليين أكثر عرضة للخطر؟

مرضى السرطان هم من بين الفئات الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة بسبب العدوى لأن أجهزتهم المناعية غالباً ما تضعف بسبب السرطان وعلاجاته. لذا، على وجه الخصوص، يتوجب على المرضى الذين يخضعون لعلاج كيميائي والمرضى الذين خضعوا لعملية زرع نخاع العظم محاولة الحد من مخاطر التعرض لأي فيروس.

وعلى الرغم أنه من المرجح أن يكون معظم الأشخاص الذين عولجوا من السرطان في الماضي (خاصة إذا كان ذلك قبل عدة سنوات) قد استعادوا الوظائف المناعية الطبيعية، ولكن من الأفضل توخي الحذر. من المهم أن يتحدث جميع مرضى السرطان والناجين، سواء كانوا يخضعون حالياً للعلاج أم لا، مع طبيب يفهم وضعهم وتاريخهم الطبي.

## كيف يمكن لمرضى السرطان 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 كاف من النوم.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام حتى لو في المنزل والحفاظ على وزن صحي، وفقاً لتعليمات مقدم الرعاية الصحية.
- تجنب الإجهاد غير الضروري، الذي من شأنه أن يضعف الجهاز المناعي.

## ما هي الإجراءات الوقائية التي يجب أن يتخذها مرضى السرطان؟

- 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 لمرضى السرطان 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.
- تأكد من تناول الأدوية على النحو الذي يحدده الطبيب.
- قم بإعداد قائمة بالأدوية والجرعات.
- إحصل 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 مرضى السرطان 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 السرطان :**
- 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 (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](http://www.moph.gov.qa) أو الاتصال بالرقم 16000