



# فيروس كورونا (كوفيد-19)

## إرشادات لمرضى السكري من النوع الأول



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  
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 الأول وأسرههم 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. يجب على الأشخاص المصابين بمرض السكري اتخاذ احتياطات وإجراءات وقائية مشددة لحماية أنفسهم من الإصابة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) وتوخي الحذر.

## هل المصابون بمرض السكري أكثر عرضة للخطر؟

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 وهدية 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.
- 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 دائماً 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.
- إحصل 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 والكيبتونات.
- احتفظ بمعلومات الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لكي لا تحتاج إلى مغادرة المنزل، إذا مرضت.

## ما هي الخطوات التي يجب أن يتبناها المصابين بمرض السكري من النوع الأول 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 جرعات أنسولين أكثر من المعتاد 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 1 مساءً)
- تحقق من مستوى الجلوكوز أكثر من مرة (على الأقل كل أربع ساعات)
- تحقق من البول أو كيتونات الدم. إذا لم تحصل على كمية كافية من الأنسولين، فسوف ينتج جسمك كيتونات يمكن أن تسبب لك المرض
- تناول وجبات صغيرة متكررة
- قم بتأجيل أي حمية غذائية
- إشرب المزيد من الماء
- إذا كنت تعيش بمفردك، أطلب الدعم من أحد أفراد الأسرة أو صديق
- أحصل على قسط كافٍ من الراحة و قم بتأجيل ممارسة التمارين الرياضية
- 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](http://www.moph.gov.qa) أو الاتصال بالرقم 16000