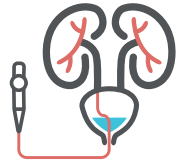


فيروس كورونا (كوفيد-19)

إرشادات لمرضى الكلى



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 لسكان قطر المصابين بأمراض الكلى أو الذين خضعوا لعملية زرع الكلى.

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 المرضى الذين يعانون من أمراض الكلى والذين خضعوا لعملية زرع الكلى أكثر عرضة للخطر؟

يُعتقد أن المرضى المصابين بأمراض الكلى والذين خضعوا لعملية زرع الكلى معرضون أكثر للإصابة بأعراض مرضية حدة وخطيرة في حال الإصابة بالفيروس. بالتالي، من المهم للغاية أن تكون صارماً في اتباع إجراءات التباعد الجسدي.

يتوجب على مرضى الكلى في المرحلة المبكرة أو الذين خضعوا لعملية زرع، الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية أو طبيب الكلى في حال كان لديهم أي أسئلة أو مخاوف.

ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تخضع لغسيل الكلى؟

إذا كنت تخضع لغسيل الكلى، فلا يجب أن تفوت جلسات العلاج. ستعمل وحدة غسيل الكلى معك لضمان حصولك على العلاج.

ماذا عن المراقبة والتتبع وفحوصات الدم؟

أهم شيء هو الحفاظ على سلامتك، لذلك ستستمر بالخضوع لفحوصات الدم والحصول على الأدوية والعلاجات اللازمة.

كيف يمكن لمرضى الكلى تقوية جهازهم المناعي؟

• عدم التدخين.

• المحافظة على نسبة السوائل في الجسم.

• اتباع نظام غذائي متوازن، غني بالفاكهة والخضروات (أو على النحو الذي يشير إليه أخصائيي 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 الكلى والذين خضعوا لعملية زرع الكلى؟

- 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.
- اتخذ الخطوات المناسبة لتجنب الإصابة بالعدوى، مثل غسل اليدين بشكل متكرر، وتفادي ملامسة الوجه، 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 الكلى والذين خضعوا لعملية زرع الكلى 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.
- 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.

ماذا عن الأطفال المصابين بأمراض الكلى؟

إن النصائح العامة حول الوقاية من انتقال العدوى، والنظافة الشخصية وإجراءات التباعد الاجتماعي هي نفسها للكبار والأطفال.

من بين الأطفال الذين تم تحديد أنهم الأكثر عرضة للإصابة :

- جميع الأطفال الذين يخضعون لغسيل الكلى
- الأطفال المصابون بمرض الكلى المزمن-المرحلة الخامسة (5)، بانتظار غسيل الكلى أو عملية الزرع
- الأطفال المصابون بمرض الكلى المزمن - المرحلة الرابعة (4)، وخاصة الأطفال الذين يعانون من أمراض مصاحبة أخرى (مشاكل صحية أخرى في أعضاء أخرى مثل القلب والرئتين والكبد والأعصاب)
- الأطفال المصابون بمرض الكلى المزمن - المرحلة الثالثة (3)، إذا كان لديهم أمراض أخرى مصاحبة مشاكل صحية أخرى في أعضاء أخرى مثل القلب والرئتين والكبد والأعصاب)

يتوجب على كل هذه المجموعات تطبيق إجراءات وتدابير التباعد الاجتماعي بشكل صارم. مثل الكبار، إذا كان الطفل مريضًا أو يعاني من الحمى، فيجب مناقشة هذا الأمر مع فريق علاج الكلى لأن تطبيق العزل الذاتي دون إخطار الفريق المعالج قد يمثل مخاطر إضافية، وتشمل هذه المخاطر الالتهابات البكتيرية الغازية والتهاب الصفاق الجرثومي والالتهابات الناجمة عن غسيل الكلى التي

غالبًا ما تتجلى عبر الحمى فقط. لذا في حال ظهور أي مؤشرات للحمى، يجب مناقشة ذلك مع فريق علاج الكلى.

- الأطفال الذين خضعوا لزراعة كلى أعضاء أخرى، و
- الأطفال الذين يتناولون أدوية كبت المناعة في حالات أمراض الكلى الالتهابية أو أمراض الجهاز المناعي الأخرى

يوصى أن تقوم هذه المجموعة من المرضى بتطبيق إجراءات وتدابير صارمة للعزل الذاتي لمدة 12 أسبوعًا طوال فترة ذروة الجائحة. وتم وضع تعليمات محددة تغطي نوع الكبت المناعي وقوته وتواتره وطول فترة العلاج وكذلك شدة المرض الأساسي. اسأل طبيبك لمزيد من التفاصيل.

ما هي الخطوات التي يجب أن يتبعها مرضى الكلى والذين خضعوا لعملية زرع الكلى 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 الكلى :

- إشرب الكثير من الماء، وحافظ على نسبة السوائل في الجسم
- قلل من نسبة الصوديوم (الملح) والدهون (التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول) في نظامك الغذائي
- لا تتوقف عن تناول دواء الكلى 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.

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

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