

فيروس كورونا (كوفيد-19)

إرشادات لكبار السن



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 لكبار السن 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 كبار السن أكثر عرضة للخطر؟

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض معد ناجم عن سلالة جديدة لفيروس كورونا. في حين أن معظم الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 سيعانون من أمراض تنفسية خفيفة إلى متوسطة الحدة ويتعافون دون الحاجة إلى علاج خاص، فإن كبار السن أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

إذا كان عمرك يزيد عن 65 عامًا، خاصة إذا كنت تعاني من مشاكل طبية مسبقة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والسرطان، فقد تواجه أعراضًا أكثر شدة ومن المرجح أن تحتاج إلى رعاية مركزة في المستشفى إذا أصبت بالعدوى.

ما هي الإجراءات التي يجب أن يتبناها كبار السن لحماية أنفسهم؟

- اتبع 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).
- امتنع عن استقبال الزوار - وهذا يعني عدم استقبال أفراد الأسرة والأصدقاء، بما في ذلك الأطفال الصغار، فعلى الرغم من أن الأطفال قد لا يمرضون، إلا أنهم قد يكونون حاملين للفيروس.
- تجنب مشاركة مناطق المعيشة مع أفراد الأسرة - حاول البقاء في غرفة منفصلة عن بقية أفراد الأسرة واستخدام حمام منفصل.
- حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين - حافظ على مسافة مترين (2) على الأقل بينك وبين أي شخص من حولك.
- تجنب الاتصال الجسدي بالآخرين - الامتناع عن التقبيل أو المصافحة أو المعانقة عند التحية.
- حافظ على بيئة نظيفة - تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر وبانتظام.
- تأكد من اتباع عمال المنزل الممارسات الجيدة والسليمة - إذا كان لديك عمال منزليين و/أو طاقم تمرريض خاص، عليك أن تتأكد من التزامهم المنزليين كنت توظف طاقم عمل منزلي و / أو طاقم تمرريض خاص،

فتأكد من التزامهم ببروتوكولات وإجراءات النظافة الصارمة الخاصة بغسل اليدين واطلب منهم وضع قناع عند الاقتراب منك.

هل من المهم أن يستمر كبار السن في تناول الأدوية بانتظام؟

من المهم لأي شخص يتوجب عليه تناول دواء منتظمًا أن يواصل القيام بذلك، خاصة إذا كان يعاني من أمراض مزمنة أو أمراض أخرى تتطلب منه تناول دواء منتظم. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتناول الدواء، فتأكد من أن يقوم الشخص الذي يعطيك الدواء بغسل يديه جيدًا قبل وبعد إتمام المهمة.

تأكد من وجود كمية كافية من الجرعات الدوائية حتى لا تنقطع عنها. إذا كنت بحاجة إلى وصفة طبية متكررة، فيمكنك الاتصال بطبيب العائلة. يرجى الطلب من شخص آخر إحضار الوصفة الطبية والأدوية، حتى لو كنت تشعر أنك على ما يرام ومعتاد على القيام بذلك بنفسك. لا تعرض نفسك أو عائلتك للخطر إذا لم تكن مضطرًا لذلك.

ما هي الخطوات التي يجب أن يتبعها كبار السن 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" لكبار السن:

- 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.