

فيروس كورونا (كوفيد-19)

إرشادات للمدخنين



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 للمدخنين 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 المدخنون و مستخدمو التبغ أكثر عرضة للخطر؟

للتبغ تأثير كبير على صحة الجهاز التنفسي، وبالتالي من المرجح أن يكون المدخنون أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-19. أيضاً، قد يكون المدخنون يعانون بالفعل من أمراض الرئة أو انخفاض سعة الرئة مما يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض خطيرة.

كما أن طريقة التدخين تضع الأصابع (وربما السجائر الملوثة) على اتصال بالشفاه مما يزيد من إمكانية انتقال الفيروس من اليد إلى الفم.

وغالبا ما تتضمن منتجات التدخين مثل النرجيلة (الشيشة) مشاركة فوهة الفم والخراطيم، مما قد يسهل انتقال كوفيد-19 في البيئات الاجتماعية.

وتجدر الإشارة إلى أن الظروف التي تزيد من احتياجات الجسم للأكسجين أو تقلل من قدرة الجسم على استخدامه بشكل صحيح ستعرض المرضى لارتفاع خطر الإصابة بأمراض رئوية حادة مثل الالتهاب الرئوي.

لم يُعدّ الوقت الحالي الوقت المناسب لمحاولة الإقلاع عن تعاطي التبغ؟

يزيد تعاطي التبغ بشكل كبير من خطر التعرض بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة، ومنها مشاكل الجهاز التنفسي (مثل سرطان الرئة والسل ومرض الانسداد الرئوي المزمن) وأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي حين أن هذا يعني أنه من المستحسن الإقلاع بشكل دائم عن تعاطي التبغ، إلا أن الإقلاع عن تعاطيه الآن يكتسي أهمية خاصة من أجل تخفيف وطأة الضرر الناجم عن كوفيد-19. وقد يصبح مدخنو التبغ أقل عرضة للإصابة إذا توقفوا عن التدخين حيث يفيد ذلك في تقليل فرص لمس الفم بأصابع اليد. ومن الممكن أيضاً أن يتمكنوا من إدارة الحالات المرضية المصاحبة بشكل أفضل في حال إصابتهم بالعدوى لأن الإقلاع عن تعاطي التبغ له تأثير إيجابي شبه فوري على وظائف الرئة والقلب والأوعية الدموية، ويزداد هذا التحسن بمرور الوقت.

وقد يزيد هذا التحسن من قدرة مرضي كوفيد-19 على التصدي للعدوى ويقلل من خطر الوفاة. كما أن الشفاء الأسرع والأعراض الأكثر اعتدالا تقلل أيضاً من خطر انتقال المرض إلى أشخاص آخرين.

كيف يمكن للمدخنين تقوية جهازهم المناعي؟

- التوقف عن 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 المدخنين 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.
- 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 للمدخنين 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.
- احتفظ بمعلومات الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لكي لا تحتاج إلى مغادرة المنزل، إذا مرضت.

ما هي الخطوات التي يجب أن يتبعها المدخنون 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" للأشخاص المصابين بعدوى :
 - تأكد من الاستمرار بتناول الأدوية الرئيسية والهامة
 - إذا كنت تعيش بمفردك واضطرت إلى الخروج، فلا تفعل ذلك إلا مع أحد أفراد الأسرة أو صديق
 - أحصل على قسط كاف من الراحة و قم بتأجيل ممارسة التمارين الرياضية
 - 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 أو الاتصال بالرقم 16000