



إرشادات لوقاية كبار السن من مخاطر فيروس كورونا (كوفيد-19)



إرشادات لوقاية كبار السن من مخاطر فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

ما هو مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩)؟

هو مرض شديد العدوى يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً والمعروف بكوفيد-١٩.

ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-١٩)؟

- أعراض خفيفة تتمثل في السعال الجاف، وألم في الحلق، واحتقان الأنف، والحمى.
- قد يعاني بعض الأشخاص من أعراض حادة قد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب رئوي أو صعوبة في التنفس.
- في بعض الحالات، قد تؤدي الإصابة بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-١٩) إلى الوفاة.

كيف يصاب الأشخاص بالعدوى؟

- ينتقل فيروس كورونا من شخص مصاب إلى آخر عن طريق الرذاذ المتطاير عند العطس، أو السعال، أو الكلام، خاصةً إذا كانت المسافة بين الشخص والآخر أقل من مترين.
- يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الاتصال الوثيق مع الشخص المصاب أو من خلال ملامسة الأسطح.

هل كبار السن أكثر عرضة للإصابة بمخاطر فيروس كورونا (كوفيد-١٩)؟

- قد يواجه كبار السن الذين يعانون من مشاكل طبية مسبقة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والسرطان أعراضاً أكثر شدة ومن المرجح أن يتم تقديم الرعاية الطبية المركزة لهم في المستشفى في حال إصابتهم بالعدوى.

ما هي الإجراءات التي يجب على كبار السن اتباعها خلال فترة تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

• قم بتغطية الفم والأنف بإطن الكوع أو بمنديل ورقي عند العطس و السعال، تخلص من المنديل مباشرة وقم بغسل يديك بالماء والصابون.



• الحرص على غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون.



• تجنب الاتصال الجسدي الوثيق بالآخرين بما في ذلك الأحفاد. احرص على البقاء بالمنزل وتجنب الأماكن المزدحمة، والتجمعات، والخروج دون داعي.



• تجنب لمس العينين، والأنف، والفم وتأكد من غسل اليدين جيداً قبل القيام بذلك.



• تنظيف وتطهير الأسطح الملموسة بشكل متكرر يومياً والتي تتمثل في مقابض الأبواب، وأسطح الطاوات، والهواتف المحمولة، ولوحة مفاتيح الحاسوب، وجهاز الآيباد.



• الامتناع عن المصافحة، أو العناق والتقبيل، أو التحية بالأنف.





المحافظة على شرب ٨ إلى ١٠ أكواب على الأقل من المياه يومياً.



تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم، وتناول كميات معتدلة من الأطعمة التي تحتوي على دهون وزيوت، التقليل من تناول السكريات. الامتناع عن التدخين.



احرص على تناول أدويةك في الوقت المحدد. اتصل بطبيبك لإعادة صرف الأدوية ولا تتوقف عن أخذ الدواء دون استشارة الطبيب.



المواظبة على ممارسة النشاط البدني، وتجنب الجلوس لفترات طويلة.



مارس الهوايات والأنشطة التي تحبها.

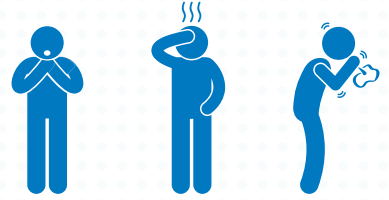


تواصل مع عائلتك و أصدقائك عبر الانترنت أو الهاتف – واحرص دائماً على ترك مسافة كافية بينك وبين الآخرين.

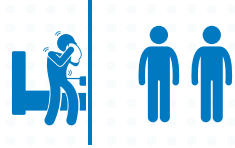


ما هي الخطوات التي يجب أن يتبناها كبار السن في حال الاشتباه بإصابتهم بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

• إذا ظهرت عليك أعراض مثل **السعال**، أو **العطس**، أو **الحمى**، أو **ضيق في التنفس**، فقد تحتاج إلى الخضوع لفحص من قبل اختصاصي الرعاية الصحية. ابدأ بتطبيق الحجر الذاتي، وتجنب أي اتصال مع الآخرين واتصل بالخط الساخن الوطني الخاص بكوفيد-19 على الرقم 16000 للحصول على المشورة الطبية.



• إذا كنت تعيش مع أفراد أسرتك في المنزل، فتأكد من عزل نفسك جيداً واتباع التدابير اللازمة للحد من انتقال المرض إليهم.



• إذا كنت تعيش بمفردك وتشك في إصابتك بفيروس كورونا (كوفيد-19)، فاطلب من أفراد عائلتك، أو أصدقائك، أو جيرانك أو العاملين في مجال الرعاية الصحية تفقد حالتك باستمرار من خلال مكالمات الهاتف أو الفيديو.

