

المعاناة من درجة حرارة مرتفعة - التهاب الحلق - السعال - ضيق التنفس - الزكام؟

الرجاء قراءة النص التالي مع الشرح:

ماذا تفعل إذا كنت تعاني من الأعراض التالية:

إذا كنت تعاني من السعال ، والتهاب الحلق ، و الزكام و / أو الحمى ، فمن الأفضل الاتصال بالمجموعة الأفضل عدم الحضور إلى المجمع الصحيّ بنفسك حتى لا تصيب مقدمي الرعاية والمرضى. **بالبهاتف.** إذا لزم الأمر، سيطلب منك الطبيب الحضور إلى المجمع الصحيّ لإجراء فحص في غرفة منفصلة. في بعض الحالات، سيقوم الطبيب بزيارتك في منزلك لإجراء تقييم إضافي لحالتك. إذا كنت قد وصلت إلى المجمع الصحيّ مع شكاوى قد تشير إلى إصابة كورونا، فسوف يتم فصلك. سيقوم الطبيب باستجوابك لفترة وجيزة وعادة لا يجري فحصاً سريريّاً. ستحصل على شهادة المرض وسيطلب منك البقاء في المنزل طالما كانت هناك أعراض.

الفحص البدني:

كجزء من الإجراءات الحكومية للسيطرة على انتشار فيروس كورونا، فإننا حالياً لا نفحص المرضى الذين يعانون من شكاوى تنفسية خفيفة (السعال، والتهاب الحلق، وجع الأذن، واحتقان الأنف...) ما لم نعتقد أنه ضروري حقاً. وذلك لأن جميع المرضى الذين يعانون من شكاوى الجهاز التنفسي يعتبرون معديين.

اختبار كورونا:

فقط الأشخاص الذين يعانون من مرض خطير (ونعني بذلك الأشخاص الذين يحتاجون إلى المستشفى) لا يزالون يخضعون للفحص حالياً لفيروس كورونا.

عملية السير وما يجب القيام به:

نحن نعلم أن معظم المصابين بفيروس كورونا يشفون من تلقاء أنفسهم. اشرب ما يكفي وتناول طعام صحي. خذ قسطاً من الراحة.

يمكنك تناول الباراسيتامول للألم أو الحمى. يُسمح للبالغين بأخذ جرام واحد من الأسيتامينوفين 4 مرات كل 24 ساعة. أما للأطفال جرعة حسب الوزن. استخدم حقنة الجرعات الموجودة مع دواء الشراب. لا يجب إعطاء الأطفال الباراسيتامول أكثر من 4 مرات لكل 24 ساعة. في حالة الشك، اتصل بطبيبك. لن يعاني الكثير منكم بالفعل من فيروس الكورونا. ومع ذلك، نود أن نطلب منكم البقاء في المنزل خلال الأيام السبعة المقبلة و أن لا تتواصلوا مع كبار السن أو المرضى.

إذا تفاقت الأعراض (مثل: مشاكل في التنفس، ارتفاع في درجة الحرارة، ...)، فيرجى الاتصال بالطبيب العام عن طريق الهاتف مرة أخرى. أبلغ دائمًا أنك قد تكون مريضًا بالكورونا.

إذا كنت مريضًا، اتبع النصائح التالية لتجنب انتشار الفيروس إلى أشخاص آخرين في منزلك وبيئتك.

ابق في المنزل طالما كانت هناك أعراض. إبق بعيدًا عن أحبائك قدر الإمكان. إذا كان ذلك ممكنًا، فابق في غرفة منفصلة حيث يمكنك أيضًا النوم. تجنب الغرف المشتركة في المنزل قدر الإمكان. استخدم وشاحًا أو قطعة قماش أخرى تغطي الفم إذا كنت في نفس الغرفة مع من يعيشون معك في المنزل. اغسل القماش / الوشاح الذي تستخدمه يوميًا.

تهوية غرف المعيشة. افتح نوافذ الغرفة التي تقيم فيها لمدة 30 دقيقة عدة مرات في اليوم.

غط أنفك وفمك عند السعال أو العطس، حتى عندما تكون بمفردك. استخدم قطعة قماش أو منديل ورق لهذا الغرض. إذا لم يكن لديك في متناول اليد، كح أو اعطس داخل الكوع، داخل السترة،... تخلص من منديل الورق على الفور / ضع منديل القماش في كيس من القماش لديك في نهاية اليوم و اغسله.

اغسل يديك عدة مرات في اليوم بالصابون والماء ويفضل في كل مرة بعد أن تسعل أو تعطس فيها وبعد كل زيارة للمرحاض. افركي اليدين معًا لمدة 20 ثانية على الأقل ثم جففيهما. يجب على رفاقك غسل أيديهم بانتظام وتجنب لمس أعينهم وأنفهم وفمهم بأيديهم الغير مغسولة. فضل المناشف التي تستخدم لمرة واحدة أو اغسل المناشف القماشية بمجرد أن تكون مبللة (اجمعها في كيس من القماش وضع الكيس في الغسالة).

لا تشارك الأطباق أو النظارات أو الأكواب أو فرش الأسنان أو المناشف أو أغطية الفراش مع أشخاص آخرين.

قم بتطهير الأسطح. حيثما أمكن، نظف الأسطح (مثل الطاولة، وطاولة السرير، ومقبض الباب، ومقعد المرحاض، والأرضية) مرة واحدة يوميًا، بماء يحتوي على 1٪ مبيض (ضع 10 مل مبيض في زجاجة سعة 1 لتر ثم املاها بماء الحنفية). استخدم أيضًا هذا الماء لغسل المرحاض بعد الإستعمال.

تتم مناقشة المدة اللازمة لهذه الإجراءات مع الطبيب، ولكنها تنطبق لمدة 7 أيام على الأقل، أو أكثر، حتى تختفي الأعراض.