

وقاية
Weqaya



المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها
Saudi Center for Disease Prevention and Control

دليل الفئات الأكثر خطورة

نعود بحذر

فيروس كورونا (كوفيد-19)

فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19) ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضًا تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS-CoV). ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على جميع بلدان العالم.

كيف ينتشر (كوفيد-19)

عندما يقوم الشخص المصاب بـ (كوفيد-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، وتقوم تلك القطرات المصابة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف. ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه. كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد أقل من مترين من الشخص المصاب بـ (كوفيد-19) وذلك عن طريق تنفس قطرات السعال المصابة أو الزفير بها.

مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (كوفيد-19) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

أعراض الإصابة

من أبرزها: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض -أحيانًا - إلى التهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفًا في الجهاز المناعي، أو أمراضًا مزمنة، وكبار السن.

لمن هذا الدليل؟

كبار السن



مرضى السكري



مرضى ارتفاع ضغط الدم



مرضى القلب والأوعية



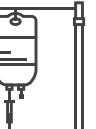
مرضى الجهاز التنفسي



مرضى الكلى أو الكبد المزمنة



مرضى السرطان



الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي



المصابون بفيروس نقص المناعة المكتسب HIV



لماذا هذه الفئة؟

يعتبر كوفيد-19 مرضاً جديداً وهناك معلومات محدودة بشأن عوامل الخطورة التي قد تزيد من حدة الأعراض ومضاعفاتها. ولكن استناداً إلى المعلومات المتوفرة حالياً والخبرة السريرية، فقد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يعانون من ضعف المناعة أو أمراض مزمنة هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة من المرض.

ومن الممكن أن تتضمن المضاعفات الصحية ما يلي:

- التهاب الرئة ومشاكل التنفس
- فشل عدة أعضاء في الجسم
- مشاكل القلب
- الجلطات الدموية
- إصابة حادة بالكلية
- التهابات فيروسية وبكتيرية إضافية

نصائح عامة للجميع

- احرص على لبس الكمامة القماشية عند الخروج من المنزل.
- تجنب حضور الفعاليات والتجمعات.
- تجنب المخالطة اللصيقة بين الأشخاص.
- الالتزام بالبقاء في المنزل قدر الإمكان، مع المحافظة على وجود مسافة بين الأفراد داخل المنزل (لا تقل عن مترين)
- المصابين والذين ظهرت عليهم أعراض و لو كانت أعراض خفيفة مثل السعال والصداع والحمى الخفيفة، عليهم الالتزام بالعزل المنزلي إلى أن تظهر عليهم أعراض التعافي.
- إذا كان الشخص مصاب بحالة مرضية مزمنة وكان معرضاً بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض حادة في حال انتقلت إليه العدوى، فيجب عليه استشارة الطبيب بشأن اتباع طرق إضافية للحماية.

- استمر بتناول الأدوية والخطّة العلاجية حسب توصية الطبيب.
- احرص على مواصلة النشاط البدني.
- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية أو استعمال مطهر كحولي.
- اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى مع المرضى.
- احرص على تنظيف وتعقيم الأسطح التي تُلمَس بكثرة بشكل يومي، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والإلكترونيات والطاولات.
- اتصل على 937 في حال ظهور أعراض.

كبار السن

- دون بياناتك وحالتك الصحية في ورقة معك تحسباً لأي طارئ.
- أبلغ من حولك عند الشعور بحمى أو سعال أو غيرها من الأعراض.
- استمر بتناول الأدوية والخطّة العلاجية حسب توصية الطبيب.
- تأكد من توفر احتياجاتك وأدويةك الخاصة.
- تابع مواعيدك العلاجية بالتشاور مع طبيبك.

مرضى السكري

- الاستمرار في تناول حبوب السكري والأنسولين حسب توصية الطبيب.
- الحرص على توفير كمية احتياطية من الأدوية.
- الحفاظ على المستوى الطبيعي للسكر في الدم.
- فحص القدمين بصفة دورية والبحث عن آثار الجروح أو الكدمات والتقرحات.
- اتباع نمط حياة صحي (غذاء متوازن-نشاط بدني- النوم ساعات كافية).

مرضى ارتفاع ضغط الدم

- المحافظة على ضغط الدم المعتدل بالالتزام بالخطة العلاجية المتفق عليها مع الطبيب المعالج
- الحرص على توفير كمية احتياطية من الأدوية.
- اتباع نمط حياة صحي (غذاء متوازن-نشاط بدني- النوم ساعات كافية).
- الابتعاد عن الضغوط و التوتر.

مرضى القلب والأوعية الدموية

- تناول أدويةك تمامًا كما هو موصوف لك من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- الحرص على توفير كمية احتياطية من الأدوية.
- اتباع نمط حياة صحي (غذاء متوازن-نشاط بدني- النوم ساعات كافية).
- لا تأجل الحصول على الرعاية الطبية الطارئة عند حاجتك لها.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك أي مخاوف بشأن حالتك الطبية.

مرضى السرطان

- استمر في حضور جلساتك العلاجية مع الأخذ بالاحتياطات
- لا تأجل الحصول على الرعاية الطبية الطارئة عند حاجتك لها.
- الالتزام بالخطة العلاجية المتفق عليها مع الطبيب المعالج.

مرضى الجهاز التنفسي

- الالتزام بالخطة العلاجية المتفق عليها مع الطبيب المعالج.
- تقليل من زيارة المراكز الصحية والحصول على التدريب الشخصي من قبل طبيبك المختص على استعمال أجهزة التنفس في المنزل (في حال وجودها)
- لا تأجل الحصول على الرعاية الطبية الطارئة عند حاجتك لها.
- الحرص على توفير كمية احتياطية من الأدوية.

مرضى الكبد

- الالتزام بالخطة العلاجية المتفق عليها مع الطبيب المعالج.
- الحرص على توفير كمية احتياطية من العلاج.
- اتباع نمط حياة صحي (غذاء متوازن-نشاط بدني - النوم ساعات كافية)

مرضى الكلى

- لاتفوت جلساتك العلاجية
- اتصل بعيادات الكلى ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تشعر بأي أعراض تنفسية أو أي مخاوف.
- بعد زراعة الكلى ، من المهم الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة ، والحفاظ على النظافة الصحية الجيدة واتباع التوصيات من فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

المصابون بفيروس نقص المناعة المكتسب HIV

- الالتزام بالخطة العلاجية المتفق عليها مع الطبيب المعالج.
- اتباع نمط حياة صحي (غذاء متوازن-نشاط بدني - النوم ساعات كافية)
- تقليل التعرض للضغوطات قدر الإمكان.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وتأكد من أن جميع التطعيمات الخاصة بك محدثة.

المصادر

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html#serious-heart-conditions>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/hiv.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html#diabetes>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html#liver-disease>

<https://www.kidney.org/coronavirus/kidney-disease-covid-19#-can-covid-19-cause-kidney-failure-otherwise-healthy-adults>

https://cts-sct.ca/wp-content/uploads/2020/04/Final_CTS-COV-ID-19-Asthma-Position-Statement.pdf