

دليل NorthShore Care للمرضى البالغين المصابين بـ COVID-19

تعافيك هو أولويتنا الرئيسية.

COVID-19 نواصل معرفة معلومات جديدة حول
northshore.org / لذا يرجى زيارة
9 HEALTH 19 أو الاتصال بالرقم covid-847
(5849-432-847)
للحصول على أحدث المعلومات
والتوصيات.

يرجى قضاء بضع لحظات للتعرف على
المعلومات الواردة في دليل الرعاية هذا
ومشاركتها مع أفراد أسرتك الآخرين أيضاً.

ما هي علامات التحذير الطارئة؟ وبعض الأعراض الشائعة لكوفيد-19؟

يعاني المرضى من فيروس COVID-19 بشكل مختلف. يعاني البعض من أعراض خفيفة بينما يعاني البعض الآخر من أمراض الجهاز التنفسي الحادة. إذا كنت تعاني من علامات التحذير الطارئة لـ COVID-19، فيرجى طلب الرعاية الطبية الفورية.

تتضمن علامات التحذير في حالات الطوارئ:

- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس، أو
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر، أو
- ارتباك جديد أو عدم القدرة على الإثارة، أو
- شفاه مزرقّة أو وجه مزرق

من الشائع أن تتعرض لواحد أو أكثر من الأعراض الخفيفة التالية:

- انخفاض حاسة الشم أو الذوق
- فقدان الشهية
- قشعريرة أو اهتزاز قشعريرة
- صداع الراس
- إسهال
- الغثيان أو أعراض الجهاز الهضمي الأخرى
- حمى
- سعال
- احتقان
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف
- آلام في العضلات مع أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا

هذه ليست قائمة كاملة بالأعراض التي قد يواجهها. يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الحاص لك إذا واجهت أي أعراض أخرى سديدة أو أعراض تدبر فلوك.

ما هي بعض المنتجات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية ونصائح العناية للتعافي من COVID-19 في المنزل؟

يمكن أن يساعد التعافي في المنزل في وقف انتشار COVID-19. إذا كنت تعاني من مرض خفيف من COVID-19، فيمكنك تجربة العلاجات التالية للتخفيف من بعض أعراضك:

للاحتقان:

- Vicks VapoRub، يدهن على الصدر وتحت الأنف بقدر ما تريد

لاحتقان الأنف:

- رذاذ الأنف المالح، لحد مرتين في اليوم

لتجنب الهواء الجاف:

- بخار دافئ أو مرطب جو

لتجنب الجفاف:

- 1 كوب ماء على الأقل كل ساعة (أو Pedialyte أو Gatorade)

للحمى وأوجاع الجسم والصداع:

- تايلينول

لتخفيف السعال والمخاط:

- Mucinex-DM, Extra Strength

لالتهاب الحلق والسعال:

- قطرات السعال، مثل Halls أو Cepacol

لالتهاب اللوزتين:

- الماء المالح، الغرغرة ثلاث مرات في اليوم - أضف نصف إلى 1 ملعقة صغيرة من الملح في 8 أوقية من الماء الدافئ
- زنجبيل طازج + ليمون + شاي عسل (أضف ملعقة كبيرة من كل منها إلى الماء المغلي، اتركها تغلي لمدة 3-4 دقائق، صفيها وشربها. يمكنك أيضًا تعديل كمية كل مكون حسب النطق)

كيف يمكنني الحصول على رعاية طبية إذا سألت حالتني؟

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من تفاقم الأعراض، خاصة ضيق التنفس أو قراءة قارئ الاصبع لقياس التأكسج النبضي بنسبة 93 % أو أقل.
- اتصل برقم 911 إذا كانت لديك حالة طوارئ طبية، فقم بتنبيه مستلم الإرسال بأنك حامل COVID-19 وارند قناع وجه ، إذا أمكن.
- إذا اخترت أن تأخذ نفسك إلى قسم الطوارئ بسبب تفاقم الأعراض، يرجى اختيار واحد من القائمة التالية:

للمرضى البالغين:

NorthShore Glenbrook Hospital
(847)657-5632

NorthShore Evanston Hospital
(847)570-2111

Swedish Hospital
(773)878-8200

لمرضى الأطفال:

Advocate Children's Hospital
(847)723-5154

Lurie Children's Hospital
(312)227-3800

اتصل بقسم الطوارئ وأخبر الممرض المسؤول أن لديك COVID-19 والأعراض التي تعاني منها. (تم توفير أرقام هواتف قسم الطوارئ في القائمة أعلاه).

ماذا يمكنني أن أفعل لحماية الآخرين؟

نظرًا لأنه تم تشخيصك بـ COVID-19، يرجى اتباع الإرشادات أدناه للمساعدة في حماية الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك:

• البقاء في المنزل، باستثناء الحصول على الرعاية الطبية

- لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة
- لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو مشاركة الركوب
- إذا كان يجب عليك الخروج، لتلقي الرعاية الطبية، قم بارتداء قناع الوجه

• افصل نفسك عن الآخرين في منزلك

- ابق في "غرفة مرضية" معينة، بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك
- استخدم حمامًا منفصلًا، إذا كان متاحًا
- لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة



• غطِّ السعال والعطاس

- استخدم منديل ورقي وارميه في سلة مهملات مبطنة وغسل يديك على الفور
- في حالة عدم توفر المناديل الورقية، قم بالسعال/العطس داخل كوعك



• نظف يديك باستمرار

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد نفخ أنفك، والسعال، والعطس، ولمس وجهك، والذهاب إلى الحمام، وقبل تناول الطعام أو تحضير الطعام
- يعتبر الصابون والماء الخيار الأفضل، خاصة إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح
- استخدم معقم يدين يحتوي على الكحول يحتوي على 60% كحول على الأقل، وغطي جميع أسطح يديك وافرکها معًا حتى تشعر بالجفاف، في حالة عدم توفر الماء والصابون





- تجنّب لمس عينيك وأنفك وفمك، خصوصًا باستخدام اليدين غير المغسولة

• اتبع عن كثب توصيات النظافة المنزلية أدناه:



- لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤوس أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك
- اغسل أيًا من العناصر المذكورة أعلاه جيدًا بالماء والصابون أو وضعها في غسالة الصحون بعد الاستخدام

- قم بتنظيف الأسطح عالية اللمس بشكل روتيني في "غرفتك المريضة" والحمام. تتضمن الأسطح عالية اللمس الهواتف وأجهزة التحكم عن بُعد والعدادات وأجهزة الكمبيوتر اللوحية ومقابض الأبواب وتجهيزات الحمامات والمراحيض ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية وطاولات بجانب السرير

- تنظيف وتطهير المناطق التي قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل جسدية بالماء والصابون أو منظف آخر ثم استخدام مطهر منزلي

لمزيد من المعلومات حول المطهرات المنزلية ، يرجى زيارة

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



- قم بارتداء قناع الوجه عندما يجب أن تكون على مقربة من الآخرين (راجع الصفحة 6، للحصول على نصائح السلامة فيما يتعلق بأقنعة الوجه).

كيف يمكنني استخدام قناع الوجه لحماية نفسي والآخرين؟

يعد ارتداء قناع الوجه طريقة مهمة للمساعدة في منع انتشار العدوى. يجب عليك ارتداء قناع الوجه عندما يجب أن تكون على مقربة من الآخرين (بما في ذلك الأشخاص الآخرين في منزلك). تذكر أن ارتداء القناع لا يحل محل الحاجة للتباعد الاجتماعي.

تتضمن بعض الإرشادات الخاصة باستخدام قناع الوجه بأمان ما يلي:

- قبل لمس القناع، اغسل يديك بالصابون والماء
 - ضع الشريط المرن على جسر أنفك ويجب ان يغطي القناع أنفك وفمك
 - ضع الأشرطة خلف أذنيك، دون ترك أي فجوات بين وجهك والقناع
 - أثناء ارتداء القناع، تجنب ملامسته لأنه إذا كانت هناك جزيئات فيروس محاصرة على الجزء الخارجي من القناع، فسوف تحصل على يديك عند لمسه
 - إذا كنت بحاجة إلى تعديل القناع الخاص بك أثناء ارتدائه، فقم بتنظيف يديك باستخدام مطهر اليدين الحاوي على الكحول أو بالصابون والماء قبل وبعد تعديله
 - إذا كان قناعك رطبًا، فقم بإزالته واستبدله بأخر جديد
 - عند إزالة القناع، انزعه بعناية من الخلف أو من خلال الأشرطة
 - احرص على عدم لمس عينيك وأنفك و/أو فمك عند إزالة القناع
 - يجب التخلص من الأقنعة المستخدمة على الفور في سلة قمامة مبطنة
- إذا كنت تستخدم قناع قماش، يرجى التأكد من غسله بعد كل استخدام. للحصول على تعليمات حول غسل أقنعة الوجه القماشية بشكل صحيح، يرجى زيارة [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



ضع الشريط المرن على جسر أنفك



ضع الأشرطة خلف أذنيك



نظف يديك باستخدام معقم اليدين الحاوي على الكحول أو الصابون والماء قبل وبعد تعديل القناع



إزالة القناع بعناية من الخلف أو من خلال الأشرطة

ماذا علي أن أفعل عند رعاية شخص لديه COVID-19؟

في حين يمكن لمعظم الأشخاص التعافي من COVID-19 بأمان في المنزل، فإن كبار السن والأشخاص، من أي عمر، الذين يعانون من بعض الحالات الطبية الخطيرة مثل أمراض الرئة أو أمراض القلب أو السكري، هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات أكثر خطورة بسبب COVID-19 ويجب أن تطلب الرعاية حالما تبدأ الأعراض. إذا كنت تعتني بشخص يحمل COVID-19 في المنزل، فيجب عليك:

• مراقبة المريض عن كثب

- راقب علامات التحذير الطارئة لـ COVID-19 (راجع الغلاف الداخلي)
- مراقبة وتسجيل قراءات قارئ الإصبع لقياس التأكسج النبضي بانتظام (راجع الصفحة 3)

• المساعدة في علاج أعراض الشخص المريض

- تأكد من أنهم يشربون الكثير من السوائل ويحصلون على الكثير من الراحة
- استخدم المنتجات التي لا تستلزم وصفة طبية ونصائح الرعاية المنزلية للأعراض الخفيفة (راجع الصفحة 1)

• اطلب المزيد من الرعاية الطبية إذا لزم الأمر

- احتفظ بسهولة الوصول إلى رقم هاتف مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم إذا مرض الشخص
- استخدم أداة المدقق الذاتي من مركز السيطرة على الأمراض (cdc.gov/coronavirus) وقارئ الإصبع لقياس النبض لمساعدتك على اتخاذ قرارات بشأن متى تطلب المزيد من الرعاية الطبية

• اتصل برقم 911 في حالة الطوارئ الطبية

- تنبيه المرسل أن المريض لديه COVID-19 ووضع قناع وجه عليه، إن أمكن

كيف يمكنني حماية نفسي، بصفتي القائم على رعاية شخص مصاب بـ COVID-19 وبقيّة أسرتي؟

• عند تنظيف وتطهير غرفة نوم أو حمام الشخص المريض



- افعل ذلك حسب الحاجة
- انتظر لأطول فترة ممكنة بعد استخدامهم الحمام
- قم بارتداء قناع وجه وقفازات مطاوية أو لاتيكس، إن وجدت
- تخلص من قناع الوجه والقفازات واغسل يديك جيّدًا فورًا بعد التنظيف

• عند دخول غرفة المريض



- قم بارتداء قناع للوجه، إذا كان متاحًا
- تخلص من القناع واغسل يديك جيّدًا فورًا بعد مغادرة الغرفة
- ابق على مسافة ستة أقدام منهم على الأقل، خاصة إذا لم يكن قناع الوجه متاحًا
- الحد من التعرض قدر الإمكان

• لا ينصح بالزوار، بخلاف مقدمي الرعاية



كم من الوقت أحتاج إلى البقاء في عزلة المنزل؟

إذا كان الاختبار إيجابيًا لـ **COVID-19** ، فيجب أن تظل في عزلة منزلية حتى تتعافى ، مما يعني:

- بعد 10 أيام من بدء مرضك أو 7 أيام بعد إجراء الاختبار
- وأنت خالي من الحمى لمدة 3 أيام على الأقل دون استخدام ادوية مخفضة للحرارة
- وقد تحسنت أعراضك

إذا لم يكن لديك **COVID-19** ، ولكن يوجد لدى شخص في منزلك ، فيجب عليك البقاء في عزلة المنزل حتى:

- 14 يومًا من آخر اتصال قمت به مع الشخص المريض ، إذا كان قادرًا على العزل.
- العزلة تعني أن المريض حافظ على مسافة تباعد اجتماعي 6 أقدام و/أو المكث في غرفة منفصلة عن بقية الأشخاص في المنزل
- 14 يومًا من تاريخ اعتبار المريض "شفياً" إذا لم يتمكن من العزل.

إذا كنت بحاجة إلى خطاب من طبيبك للعودة إلى العمل ، فراجع قسم صحة الموظف في العمل فيما يتعلق بسياسات العودة إلى العمل. إذا كانت الرسالة مطلوبة ، يمكنك طلب رسالة من طبيب NorthShore للرعاية الأولية الخاص بك.

إذا لم يكن لديك طبيب رعاية أولية ، يرجى الاتصال بالرقم **847-9HEALTH (-) 847-432** أو استخدم **Connect NorthShore** لإكمال الزيارة الإلكترونية. **(5849)**

فترة العزلة الموصى بها عرضة للتغيير ؛ يرجى زيارة 19dph.illinois.gov/covid للحصول على أحدث المعلومات.

يحب اتحاد فرار إيقاف العزلة المنزلية بالتساور مع مقدم الرعاية الصحية للسحب المريض وإدارات الصحة في الولاية وإدارات الصحة المحلية. تعتمد القرارات المحلية على الظروف المحلية.

POWERED
BY GIVING



أصبحت مجموعة أدوات إنقاذ الأرواح هذه ممكنة بفضل دعم الجهات
المانحة الخاصة لصندوق الاستجابة COVID-19 التابع
NorthShore. نحن ممتنون للمساهمات السخية من مجتمع المانحين
والشركاء الذين يلعبون دورًا حيويًا في مهمة NorthShore
"للحفاظ على حياة الإنسان وتحسينها."

إذا كنت ترغب في المساهمة في صندوق استجابة COVID-19 الخاص بـ
NorthShore ، فالرجاء زيارة مؤسسة. [19northshore.org/ covid](https://19northshore.org/covid).