دليل رعاية نورث شور للمرضى البالغين المصابين بمرض كوفيد-19

شفاؤك هو أولويتنا الرئيسية.

لموارد الشفاء الأخرى، بما في ذلك إصدارات دليل الرعاية الكاملة بلغات مختلفة، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني **northshore.org/covid19**.

ما هي العلامات التحذيرية الطارئة وبعض الأعراض الشائعة لمرض كوفيد-19؟

يعاني المرضى من فيروس كوفيد-19 بشكل مختلف. إذ يعاني البعض من أعراض خفيفة بينما يعاني البعض الآخر من أمراض تنفسية حادة. **إذا كنت تعاني من علامات تحذيرية طارئة لمرض كوفيد-19، يرجى طلب العناية الطبية الفورية.**

تشمل العلامات التحذيرية في حالات الطوارئ ما يلي:

- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس، أو
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر، أو
- حالة جديدة من الارتباك أو عدم القدرة على الاستثارة، أو
- زرقة الشفاه أو الوجه

يكون من الشائع الإصابة بواحد أو أكثر من الأعراض التالية الأكثر خفة:

- الحمى
- السعال
- الاحتقان
- التهاب بالحلق
- سيلان الأنف
- آلام في العضلات مصحوبة بأعراض تشبه أعراض الإنفلونزا
- انخفاض في حاسة الشم أو التذوق
- فقدان في الشهية
- قشعريرة أو رجفان
- صداع
- إسهال
- الغثيان أو أعراض الجهاز الهضمي الأخرى

هذه ليست قائمة كاملة بالأعراض التي قد تعاني منها. يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا عانيت من أي أعراض أخرى شديدة أو تثير قلقك.

NorthShore University HealthSystem

ما هي بعض المنتجات التي لا تستلزم وصفة طبية ونصائح العناية للتعافي من مرض كوفيد-19 في المنزل؟

يمكن أن يساعد التعافي في المنزل في وقف انتشار كوفيد-19. إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة لمرض كوفيد-19، يمكنك تجربة العلاجات التالية: يمكن أن يساعد التعافي في المنزل في وقف انتشار كوفيد-19. إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة لمرض كوفيد-19، يمكنك تجربة العلاجات التالية:

للحمى وآلام الجسم والصداع:

• أسيتامينوفين، مثل تايلينول

لتهدئة السعال وتقليل البلغم (المخاط):

• ميوسينكس دي إم، قوة إضافية

لالتهاب الحلق والسعال:

• أقراص معالجة السعال، مثل هولز أو سيباكول

لالتهاب الحلق:

• ماء مالح، غرغرة ثلاث مرات في اليوم - تتم إضافة ½ إلى 1 ملعقة صغيرة من الملح إلى 8 أونصات من الماء الدافئ

• مشروب زنجبيل طازج + ليمون + بالعسل (تتم إضافة ملعقة كبيرة من كل منها إلى الماء المغلي، وتُترك على نار هادئة لمدة 4-3 دقائق، ثم يُصفى ويُشرب. يمكنك أيضًا ضبط كمية كل مكون حسب الذوق)

للاحتقان:

• فيكس فابوراب، يوضع على الصدر وأسفل الأنف بقدر ما ترغب

لاحتقان الأنف:

• بخاخ محلول ملحي للأنف، حتى مرتين في اليوم

لتجنب الهواء الجاف:

• بخار دافئ أو جهاز مرطّب

لتجنب الجفاف:

• ما لا يقل عن كوب واحد من الماء كل ساعة (أو بيديالايت أو غاتوريد)

كيف يمكنني طلب رعاية طبية إذا ساءت حالتي؟

• اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من تفاقم الأعراض، وخاصةً ضيق التنفس أو كانت نسبة قراءة مقياس التأكسج النبضي 92% أو أقل.

• اتصل برقم 911 إذا كان لديك حالة طبية طارئة، ونبه الموظف على الهاتف إلى أن لديك كوفيد-19 وارتد قناع وجه، إن أمكن.

• إذا اخترت أن تذهب بنفسك إلى قسم الطوارئ بسبب تفاقم الأعراض، يرجى اختيار واحد من القائمة التالية:

للمرضى البالغين:

مستشفى نورث شور جلينبروك
(847) 657-5632

مستشفى نورث شور إيفانستون
(847) 570-2111

المستشفى السويدي
(773) 878-8200

للمرضى من الأطفال: **مستشفى أدفوكيت للأطفال**
(847) 723-5154

مستشفى لوري للأطفال
(312) 227-3800

اتصل بقسم الطوارئ بشكل مسبق وأخبر الممرض المسؤول عن إصابتك بمرض كوفيد-19 والأعراض التي تعاني منها. (تم توفير أرقام هواتف قسم الطوارئ، في القائمة أعلاه.)

ما هو جهاز قياس النبض ونسبة الأكسجين من الإصبع وكيف أستخدمه؟

مقياس النبض ونسبة الأكسجين (مقياس التأكسج النبضي) هو اختبار صغير غير جراحي يُستخدم لمراقبة كمية الأكسجين المنقولة في جميع أنحاء الجسم. وقد قدمنا لك جهازًا لقياس النبض ونسبة الأكسجين من الإصبع لمساعدتك أنت ومقدم الرعاية الصحية في تحديد إذا ما كنت بحاجة إلى مزيد من الرعاية الطبية. تُضاف قراءة مقياس التأكسج النبضي إلى الأعراض التي تعاني منها.

تعليمات الاستخدام:

- يرجى قراءة التعليمات المرفقة مع جهاز قياس النبض ونسبة الأكسجين من الإصبع بعناية
- قبل أخذ القراءة، ينبغي إزالة أي طلاء أظافر من على أظافرك
- يتم القياس ثلاث مرات على الأقل كل يوم (صباحًا، ظهرًا، مساءً) لمدة 14 يومًا بعد تشخيص إصابتك بمرض كوفيد-19
- في كل مرة تقوم فيها بالقياس، قم بذلك مرة واحدة أثناء الجلوس بهدوء لمدة ثلاث دقائق ومرة واحدة بعد المشي بوتيرة طبيعية لمدة ثلاث دقائق
- انتظر 30 ثانية على الأقل حتى تكتمل كل قراءة
- سجل أقل قيمة لتشبع الأكسجين مع كل قراءة
- احتفظ بجميع تسجيلاتك حتى تتمكن من مشاركتها مع فريق رعايتك إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من الرعاية الطبية

فهم قراءات مقياس التأكسج النبضي:

قراءة مقياس التأكسج النبضي	ما ينبغي عليك فعله
92% أو أعلى	لا يلزم فعل أي شيء آخر
84% أو أقل	اذهب إلى قسم الطوارئ
85%-91%	إذا تم أخذ القراءة أثناء الجلوس، فاجلس بهدوء لمدة 10 دقائق ثم خذ قراءة أخرى. إذا تم أخذ القراءة بعد المشي، فامش لمدة 3 دقائق أخرى ثم خذ قراءة أخرى. إذا كان تكرار الفحص 85%-91%، فاذهب إلى قسم الطوارئ.

قم بتتبع قراءات مقيس التأكسج النبضي أدناه:

التاريخ	الوقت	المشي أو الجلوس	مقياس التأكسج النبضي

ما الذي يمكنني القيام به لحماية الآخرين؟

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض كوفيد-19 أو تعتقد أنك مصاب به، يرجى اتباع الإرشادات أدناه للمساعدة في حماية الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك:

- ابق في المنزل، باستثناء الخروج للحصول على الرعاية الطبية
  - لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة
  - لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو خدمة مشاركة الركوب
  - إذا كان لا بد من الخروج لتلقي الرعاية الطبية، قم بارتداء قناع للوجه

- افصل نفسك عن الأشخاص الآخرين في منزلك
  - ابق في "غرفة عزل" معينة، بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك
  - استخدم حمامًا منفصلًا إن وجد
  - لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة

- غطِّ وجهك عند السعال والعطس
  - استخدم مناديل ورقية، وألقها في سلة مهملات مبطنة واغسل يديك على الفور
  - في حالة عدم توفر منديل، قم بالسعال/العطس داخل مرفقك

- ارتدِ قناعًا للوجه عندما يجب أن تكون قريبًا من الآخرين

(ارجع إلى الصفحة 5، للحصول على إرشادات السلامة المتعلقة بأقنعة الوجه.)

- نظف يديك كثيرًا
  - اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً بعد التمخّط والسعال والعطس ولمس وجهك والذهاب إلى الحمام وقبل تناول الطعام أو تحضيره
  - الصابون والماء هما الخيار الأفضل، خاصةً إذا كانت يداك متسخة بشكل واضح
  - في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل، مع تغطية جميع أجزاء يديك وفركهما معًا حتى يصبح ملمسهما جافًا

- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك، خاصة إذا لم يتم غسل اليدين

- اتبع توصيات نظافة المنزل أدناه بعناية:

  - لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤوس أو أدوات الأكل أو المناشف أو أغطية الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك
  - اغسل أيًا من العناصر المذكورة أعلاه جيدًا بالماء والصابون أو ضعها في غسالة الأطباق بعد الاستخدام
  - قم بتنظيف الأسطح عالية اللمس بشكل روتيني في "غرفة العزل" والحمام. تشمل الأسطح عالية اللمس الهواتف وأجهزة التحكم عن بعد وأسطح الطاولات وأجهزة الكمبيوتر المكتبية ومقابض الأبواب وتجهيزات الحمامات والمراحيض ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية وطاولات الفراش
  - قم بتنظيف وتعقيم المناطق التي قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل جسدية بالصابون والماء أو منظف آخر ثم استخدم مطهرًا منزليًا لمزيد من المعلومات حول المطهرات المنزلية، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني **cdc.gov/coronavirus**

كيف يمكنني استخدام قناع الوجه لحماية نفسي والآخرين؟

يعد ارتداء قناع الوجه وسيلة 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 إلى التباعد الاجتماعي.

تتضمن بعض الإرشادات لاستخدام قناع الوجه بأمان ما يلي:

- قبل لمس القناع، اغسل يديك بالماء والصابون
- ضع الشريط المرن على جسر أنفك وينبغي أن يغطي باقي القناع أنفك وفمك
- ضع الأربطة خلف أذنيك، دون ترك أي فجوات بين وجهك والقناع
- أثناء ارتداء القناع، تجنب لمسه لأنه إذا كانت هناك جزيئات فيروس موجودة على الجزء الخارجي من القناع، فسوف تلامس يديك عند لمسه
- إذا كنت بحاجة إلى تعديل القناع أثناء ارتدائه، فقم بتنظيف يديك بمطهر لليدين يحتوي على الكحول أو بالصابون والماء قبل تعديل القناع وبعده
- إذا شعرت أن القناع رطب، فقم بإزالته واستبدله بآخر جديد
- عند إزالة القناع، انزعه بحذر من الخلف أو بجوار الأربطة
- احرص على عدم لمس عينيك وأنفك و/أو فمك عند إزالة القناع
- ينبغي التخلص من الأقنعة المستعملة فورًا في سلة مهملات مبطنة

إذا كنت تستخدم قناعًا من القماش، يرجى التأكد من غسله بعد كل استخدام. للحصول على إرشادات حول غسل أقنعة الوجه القماشية بشكل صحيح، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني **cdc.gov/coronavirus**.

ضع الشريط المرن على جسر أنفك

ضع الأربطة خلف أذنيك

نظف يديك بمطهر يدين يحتوي على الكحول أو بالماء والصابون قبل وبعد تعديل القناع

قم بإزالة القناع بعناية من الخلف أو من الأربطة

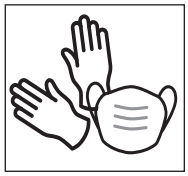
ماذا علي أن أفعل عند الاعتناء بشخص مصاب بمرض كوفيد-19؟

بينما يمكن لمعظم الناس التعافي من مرض كوفيد-19 بأمان في المنزل، فإن كبار السن والأشخاص، في أي عمر، الذين يعانون من بعض الحالات الطبية السابقة الخطيرة مثل أمراض الرئة أو أمراض القلب أو مرض السكري، يكونون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات أكثر خطورة لمرض كوفيد-19 وينبغي عليهم طلب الرعاية بمجرد أن يبدأ ظهور الأعراض. إذا كنت تعتني بشخص مصاب بمرض كوفيد-19 في المنزل، ينبغي عليك:

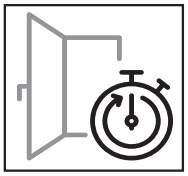
- مراقبة المريض عن كثب
  - انتبه للعلامات التحذيرية الطارئة لمرض كوفيد-19 (ارجع إلى الصفحة 1)
  - قم بمراقبة وتسجيل قراءات مقياس التأكسج النبضي بانتظام (ارجع إلى الصفحة 3)
- المساعدة في علاج أعراض الشخص المريض
  - تأكد من شربه للكثير من السوائل والحصول على قسط كبير من الراحة
  - استخدم المنتجات التي لا تستلزم وصفة طبية ونصائح العناية المنزلية للأعراض الخفيفة (ارجع إلى الصفحة 2)
- طلب المزيد من الرعاية الطبية إذا لزم الأمر
  - حافظ على سهولة الوصول إلى رقم هاتف مقدم الرعاية الصحية الخاص بالشخص المريض
  - اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص به إذا أصبح الشخص مريضًا
  - استخدم أداة الفحص الذاتي الخاصة بمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (**cdc.gov/coronavirus**) وجهاز قياس النبض ونسبة الأكسجين من الإصبع لمساعدتك على اتخاذ قرارات بشأن متى ينبغي عليك طلب المزيد من الرعاية الطبية
- **الاتصال بالرقم 911 في حالة الطوارئ الطبية**
  - قم بتنبيه الموظف الذي يقوم بالرد على الهاتف بأن المريض مصاب بكوفيد-19 واجعله يرتدي قناعًا للوجه إن أمكن

كيف يمكنني حماية نفسي، كأحد القائمين برعاية شخص مصاب بمرض كوفيد-19، وبقية أفراد أسرتي المعيشية؟

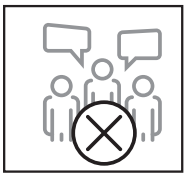
- عند تنظيف غرفة نوم أو حمام المريض وتعقيمهما
  - افعل ذلك حسب الحاجة فقط
  - انتظر أطول فترة ممكنة بعد استخدام الشخص المريض للحمام
  - ارتدِ كمامة للوجه وقفازات مطاطية أو لاتكس، إن وجدت
  - تخلص من قناع الوجه والقفازات واغسل يديك جيدًا بعد التنظيف مباشرةً



- عند دخول غرفة الشخص المريض
  - ارتدِ قناعًا للوجه إن كان متوفرًا
  - تخلص من القناع واغسل يديك جيدًا فور مغادرة الغرفة
  - ابق على بعد ستة أقدام على الأقل من الشخص المريض، خاصةً إذا كان قناع الوجه غير متوفر
  - قلل التعرض بقدر الإمكان



- لا ينصح بالسماح بقدوم زائرين، بخلاف القائمين بالرعاية



كم من الوقت يلزم علي البقاء في العزل المنزلي؟

إذا كانت نتيجة فحص كوفيد-19 إيجابية، ينبغي أن تظل في العزل المنزلي حتى تتعافى، وهذا يعني:

- ما لا يقل عن 10 أيام من بداية ظهور أعراض كوفيد-19 وحتى 24 ساعة على الأقل من زوال الحمى بدون أدوية لخفض الحمى مع تحسن الأعراض الأخرى لمرض كوفيد-19

إذا لم تكن مصابًا بمرض كوفيد-19، لكن شخصًا ما في منزلك كان مصابًا به، ينبغي عليك البقاء في العزل المنزلي حتى:

- 14 يومًا من آخر مخالطة تمت بينك وبين الشخص المريض، إذا استطاع عزل نفسه
  - يعني العزل أن الشخص المريض قد حافظ على مسافة اجتماعية تبلغ 6 أقدام و/أو بقي في غرفة منفصلة عن بقية الأشخاص في المنزل
- 14 يومًا من تاريخ اعتبار المريض "متعافٍ"، إذا لم يتمكن من عزل نفسه

تحقق مع قسم صحة الموظفين في العمل فيما يتعلق بسياسات العودة إلى العمل. إذا كان يلزم تقديم خطاب، يرجى استخدام خدمة NorthShore*Connect* لإكمال زيارة إلكترونية أو الاتصال بالرقم 847-HEALTH9 (847-432-5849.)

تكون فترة العزل الموصى بها عرضة للتغيير؛ يرجى زيارة الموقع الإلكتروني dph.illinois.gov/covid19 للحصول على أحدث المعلومات.

ينبغي اتخاذ قرار إنهاء العزل في المنزل بالتشاور مع قسم مكافحة العدوى في مستشفى نورث شور أو قسم مكافحة العدوى في المستشفى السويدي أو وزارة الصحة العامة في إلينوي.

كن سفيرًا للسلامة!

ساهم في انتشار إرشادات الوقاية. وليس الفيروس.

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لمشاركة نصائح السلامة مع الأصدقاء والعائلة.

أوفي وعد السلامة من كوفيد.

حافظ على سلامة مجتمعاتنا.

المخططات المعلوماتية والرسوم المتحركة - والمزيد!

صور للمشاركة

وعد السلامة من كوفيد

Visit northshore.org/covidsafety