



تعليم المريض / مقدم الرعاية

تدبير مرض كوفيد-19 في المنزل

توضح هذه المعلومات ما يجب فعله إذا كنت ملتزمًا بالعزل المنزلي بسبب إصابتك أو احتمالية إصابتك بمرض كوفيد-19.

نبذة حول مرض كوفيد-19

مرض كوفيد-19 هو مرض فيروسي يُمكنه التأثير على الرئتين والشعب الهوائية لديك. وأعراض مرض كوفيد-19 قد تكون طفيفة أو شديدة. فقد تشمل:

- حمى تتجاوز 100.4 ° فهرنهايت (38 ° مئوية) أو قشعريرة
- السعال
- مشاكل في التنفس (مثل ضيق التنفس أو ضيق الصدر)
- الإجهاد (الشعور بالتعب الشديد أو قلة الطاقة)
- آلام في العضلات أو الجسم
- الصداع
- فقدان حاسة التذوق أو الشم
- التهاب الحلق
- انسداد (احتقان) أو سيلان الأنف
- الغثيان (الشعور بأنك ستتقيأ) أو القيء (الترجيع).
- الإسهال (التبرز ببراز رخو أو مائي)

قد تبدأ في ملاحظة الأعراض بعد يومين إلى 14 يومًا من تعرضك للفيروس. وقد تستمر الأعراض لمدة أسبوع إلى ثلاثة أسابيع. وبشكل عام، لا يعاني المصابون بالسرطان من أعراض مختلفة عن غيرهم.

وبعض الأشخاص المصابون بمرض كوفيد-19 لا تظهر عليهم أية أعراض (يكونوا عديمي الأعراض). وحتى إذا لم تظهر لديك أعراض، فلا يزال بإمكانك نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين.

ويعاني العديد من الأشخاص من السعال لعدة أسابيع بعد الإصابة بمرض فيروس كورونا مثل مرض كوفيد-19. وطالما ظل سعالك بنفس حالته أو تحسّن، فلا يوجد داعٍ للقلق. اسعل في كوعك أو غط فمك وأنفك بمنديل عند السعال. إذا تفاقمَت حالة السعال لديك، أو بصقت دمًا في البلغم (المخاط الذي تسعله) ولم يكن ذلك قد حدث لك من قبل، أو بدأت تسعل المزيد من البلغم، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

أنواع اختبارات كوفيد-19

يُوجد حاليًا نوعان من الاختبارات المستخدمة لتشخيص كوفيد-19.

- اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR)، ويُسمى أيضًا الاختبار الجزيئي. تُعتبر اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل دقيقة للغاية، ولكن قد يستغرق الأمر بضعة أيام للحصول على نتائجك.
- اختبار الكشف السريع، ويُسمى أيضًا اختبار المستضد. عادة ما يستغرق الأمر أقل من ساعة للحصول على نتائج الاختبار السريع. لكن احتمالات الحصول على نتائج سلبية كاذبة من الاختبارات السريعة تكون أكثر من اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل. وهذا يعني أن الاختبارات السريعة من المرجح ألا تُظهر إصابتك بمرض كوفيد-19 إذا كنت مُصابًا بالفعل. إذا ظهرت لديك أعراض كوفيد-19 وحصلت على نتيجة سلبية في الاختبار السريع، فمن الأفضل أن تُجري اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل للتأكد.

وفي كلا النوعين من الاختبارات، ستحصل إما على نتيجة إيجابية أو سلبية. وتعني النتيجة الإيجابية أن الاختبار أظهر أنك مُصاب بمرض كوفيد-19. وتعني النتيجة السلبية أن الاختبار لم يُظهر أنك مُصاب بمرض كوفيد-19.

كيفية تدبير الأعراض الخاصة بك

من المفيد الاحتفاظ بمذكرات يومية للأعراض والأدوية التي تتناولها لتخفيف تلك الأعراض. فذلك يساعدك في الوقوف على مدى تغيُّر الأعراض بمرور الوقت. ويمكن أن يكون ذلك مفيدًا إذا كنت بحاجة للاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو زيارته.

إذا كنت تستخدم جهازًا لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم (مثل جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر [CPAP]) أو مِرْدَّة الاستنشاق المنزلية، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل استخدامه. فقد تنشر هذه الأجهزة الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19.

الأدوية

- يُمكنك استخدام دواء أسيتامينوفين (تايلينول [Tylenol®]) للمساعدة في علاج الحمى وآلام

الجسم والصداع.

○ لا تتناول أكثر من 3 جرامات (غم) من دواء أسيتامينوفين في اليوم الواحد. فتناول الكثير منه يُمكن أن يُسبب ضررًا بالكبد.

○ يُعد دواء أسيتامينوفين مكونًا شائعًا جدًا في الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية وكذلك الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية. اقرأ دائمًا مُلصق المعلومات الموجود على الأدوية التي تتناولها. لا يتم دائمًا كتابة اسم أسيتامينوفين بالكامل. للحصول على قائمة بالأدوية الشائعة التي تحتوي على دواء أسيتامينوفين واختصارات الاسم لدواء أسيتامينوفين، اقرأ قسم "معلومات حول دواء أسيتامينوفين" في موردنا *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

- لن تجعل أدوية البرد التي يُمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية أعراض كوفيد-19 تختفي بشكل أسرع، لكنها يُمكن أن تُساعد إذا كنت تسعل أو تُعاني التهاب الحلق أو احتقان الأنف (انسداد الأنف). تجنب مزيلات الاحتقان إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.
- لن تساعد المضادات الحيوية في التخلص من مرض كوفيد-19 بشكل أسرع. ولا تتناول المضادات الحيوية ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بذلك.

إذا كنت مُصابًا بمرض كوفيد-19 ولم تكن لديك أعراض، فلا تتناول أيًا من أدوية البرد مثل دواء أسيتامينوفين (تايلينول [Tylenol]) أو الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs) التي يُمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية، مثل دواء إيبوبروفين (آدفيل [Advil®]) ودواء نابروكسين (آليف [Aleve®]). فقد تتسبب هذه الأدوية في إخفاء أعراض مرض كوفيد-19.

ولا بأس بتناول أسبرين الأطفال (تركيز 81 ملليغرام [ملغ] في اليوم) إذا أوصاك مقدم الرعاية الصحية بذلك. إذا شعرت أنك بحاجة إلى تناول جرعة أعلى، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

قس درجة حرارتك أولاً بأول

- قس درجة حرارتك مرتين يوميًا، مرة في الصباح ومرة في المساء.
- إذا كنت تتلقى علاجًا كيميائيًا وأصبحت بحمى حديثة تبلغ 100.4 ° فهرنهايت (38 ° مئوية) أو أعلى، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- إذا أصبت بحمى تبلغ 102 ° فهرنهايت (38.9 ° مئوية) أو أعلى واستمرت لمدة 24 ساعة ولم تتحسن بعد تناول دواء أسيتامينوفين، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

تناول الأطعمة والمشروبات

- تناول وجبات خفيفة. على سبيل المثال، تناول 6 وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة. فهذا سيساعد في الحد من الغثيان وفقدان الشهية.
- اشرب 6 إلى 8 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. وسيُساعدك ذلك في الحفاظ على إماهة جسمك وتقليل كمية المخاط في أنفك ورئتيك. تعتبر المياه والمشروبات الرياضية والمشروبات الغازية (الفوارة) الخالية من الكافيين والعصائر والشاي والحساء من الخيارات الجيدة.

كيفية الوقاية من انتشار مرض كوفيد-19

قد ينتقل مرض كوفيد-19 بسهولة من شخص إلى آخر. فيمكنه الانتشار عبر قطرات الرذاذ في الهواء أو التي تستقر على الأسطح بعد سعال المريض أو عطاسه. ويُمكن أن ينتشر أيضًا إذا لمس شخص ما شخصًا مريضًا ثم قام بلمس عينيه أو أنفه أو فمه.

اتبع التعليمات الواردة في هذا القسم للمساعدة في الوقاية من انتشار مرض كوفيد-19 إلى الأشخاص في منزلك ومجتمعك.

- إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19 وكنت تنتظر نتائج الاختبار، فاتبع هذه التعليمات حتى:
 - تحصل على نتائج الاختبار الخاصة بك وتكون سلبية. إذا قمت بإجراء اختبار سريع وحصلت على نتيجة سلبية، فقم بإجراء اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل للتحقق من نتائجك. استمر في اتباع هذه التعليمات حتى تحصل على نتيجة سلبية لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل.
- إذا لم تظهر عليك أعراض مرض كوفيد-19 وكنت تنتظر نتائج الاختبار، فاتبع هذه التعليمات حتى:
 - تحصل على نتائج الاختبار الخاصة بك وتكون سلبية.
- إذا كنت مصابًا بمرض كوفيد-19 ولديك أعراض، فاتبع هذه التعليمات حتى:
 - لا تُصيبك حمى أعلى من 38 °مئوية لمدة 3 أيام على الأقل دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة. ومن أمثلة هذه الأدوية أسيتامينوفين (تايلينول [Tylenol])، إيبوبروفين (أدفيل [Advil])، نابروكسين (أليف [Aleve])، أسبرين جرعة كاملة (أكثر من 81 مغم يوميًا)، وإندوميثاسين (تيفوربيكس [Tivorbex®]).
 - تحسنت مشاكل التنفس لديك أو عاد تنفسك إلى طبيعته.
 - تمر 10 أيام أو أكثر على أول نتيجة اختبار إيجابية لك لكوفيد-19.
- إذا كنت مصابًا بمرض كوفيد-19 ولكن لا تظهر عليك أعراض، فاتبع هذه التعليمات حتى:
 - تمر 10 أيام أو أكثر على أول نتيجة اختبار إيجابية لك لكوفيد-19.

إذا عاودتك الإصابة بأي من أعراض كوفيد-19، فباشر اتباع هذه التعليمات مرة أخرى على الفور واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

قد يكون بعض الأشخاص حاملين للعدوى لمدة طويلة بعد إصابتهم بمرض كوفيد-19. وهذا يعني أنه لا يزال بإمكانهم نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين، حتى لو لم تكن تظهر عليهم أي أعراض. ربما تكون لا تزال حاملًا للعدوى إذا:

- كانت إصابتك بمرض كوفيد-19 شديدة للغاية وقد دخلت المستشفى على إثر ذلك.
 - كنت تعاني من ضعف الجهاز المناعي (على سبيل المثال، إذا كنت مصابًا بأحد أنواع سرطان الدم مثل الورم اللمفي أو اللوكيميا).
 - خضعت مؤخرًا لعملية زراعة خلايا جذعية.
- إذا كنت تعاني من ضعف شديد في الجهاز المناعي أو خضعت مؤخرًا لعملية زراعة الخلايا اللمفية، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية. قد يتعين عليك الخضوع لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو اختبار سريع للتأكد من أنك لم تعد حاملًا للعدوى بعد.

الزم البقاء في المنزل ما لم تكن متوجها للحصول على رعاية طبية

- تجنب القيام بأي شيء خارج منزلك باستثناء الحصول على رعاية طبية.
 - لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة الأخرى.
 - تجنب استخدام وسائل النقل العام وخدمات النقل المشتركة وسيارات الأجرة.
- إذا كنت بحاجة إلى الخروج من المنزل، فارتدِ قناعًا (كمامة) ملائمًا تمامًا على أنفك وفمك، إذا استطعت.
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أولاً لإخباره أنك قادم.

اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين في منزلك

- اختر غرفة ما في منزلك. الزم البقاء في تلك الغرفة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة بقدر ما تستطيع.
- استخدم حمامًا منفصلًا، إذا توفر لديك واحد.
- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح التي تلمسها كثيرًا (مثل الهواتف وأجهزة التحكم عن بُعد ومقابض الأبواب وتجهيزات الحمامات والمراحيض ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والعدادات وأسطح

المناضد والطاولات بجوار السرير) وذلك مرة واحدة يوميًا على الأقل. إذا كان السطح متسخًا، استخدم الصابون والماء أو بخاخ التنظيف المنزلي أو امسحه أولاً. ثم استخدم مطهرًا منزليًا. اتبع التعليمات الموجودة على مُلصق المعلومات.

- لا تسمح بزيارة أي شخص لك.
- إذا أردت التواجد بالقرب من أشخاص أو حيوانات أليفة في منزلك:
 - ابق على بعد 6 أقدام (مترين) على الأقل قدر المستطاع.
 - ارتدِ قناع وجه ملائمًا تمامًا، إذا استطعت.
 - افتح النافذة وقم بتشغيل مروحة للمساعدة في تدفق الهواء.

اختيار متعهد الرعاية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فاختر شخصًا واحدًا في منزلك ليكون متعهد رعايتك. يجب أن يكون متعهد رعايتك بصحة جيدة. ولا ينبغي أن يكون مصابًا بأي حالات طبية مزمنة (طويلة الأمد) أو ضعف في جهاز المناعة. من الأفضل أن يتلقى مقدم الرعاية الخاص بك اللقاح الكامل ضد مرض كوفيد-19.

يجب أن يتبع متعهد رعايتك التعليمات الواردة في موردنا: *Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers).

ارتدِ كمامة (قناع وجه) ملائمة تمامًا

- ارتدِ كمامة ملائمة تمامًا على أنفك وفمك إذا كنت بحاجة إلى التواجد حول أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة، حتى في المنزل. ولست بحاجة إلى ارتداء الكمامة عندما تكون بمفردك.
- لا ترتدِ كمامة الوجه إذا كنت تُعاني من مشاكل في التنفس عند ارتدائها أو إذا كنت لا تستطيع خلعها بنفسك.
- لمزيد من المعلومات حول ارتداء الكمامة، اقرأ المقالين و.

غطِّ فمك وأنفك أثناء السعال والعطس

- احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من منديلك المستعمل في سلة مهملات مزودة ببطانة وغطاء.
- نظف يديك فورًا بعد السعال أو العطس.
- إذا كنت تغسل يديك بالماء والصابون، بلل يديك واستخدم الصابون. افرك يديك جيدًا معًا

لمدة 20 ثانية على الأقل، ثم اشطفهما. جفف يديك بمنشفة ورقية واستخدم نفس المنشفة لإغلاق الصنبور. إذا لم يكن لديك مناشف ورقية، فلا بأس من استخدام مناشف قماشية نظيفة. واستبدلها عندما تصبح مبتلة.

○ إذا كنت تستخدم معقم يدين كحوليًا، فاحرص على تغطية جميع أجزاء يديك بالكامل به. افرك يديك ببعضهما بعضًا حتى يجف.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

- تجنب مشاركة الأجهزة الإلكترونية (مثل الهاتف الخليوي أو الحاسب اللوحي) أو الأطباق، أو زجاجات الشرب، أو الأكواب، أو أدوات المائدة، أو القُوط، أو المفروشات مع الأشخاص الآخرين أو الحيوانات الأليفة في منزلك.
- اغسل الأطباق المستعملة وأكواب الشرب والأكواب وأدوات الأكل جيدًا بالماء الساخن والصابون أو في غسالة الأطباق.
- احتفظ بغسيلك المتسخ في كيس غسيل مخصص. لا تهز الغسيل المتسخ. اغسله باتباع التعليمات الموجودة على الملصق باستخدام برنامج الغسيل الذي يوفر أدفأ درجة حرارة ممكنة للماء. جفف جيدًا. استخدم إعداد الماء الساخن إن أمكن ذلك. ولا بأس بخلط الغسيل الخاص بك مع أي غسيل آخر.

نصائح لتقليل التوتر

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو الحزن أو القلق بشأن جائحة كوفيد-19، خاصة إذا تعرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك للمرض. يُمكنك العناية بنفسك عن طريق القيام بأشياء مثل:

- الاتصال أو الدردشة عبر الفيديو مع أحد الأصدقاء أو المحبين.
- البدء في ممارسة أي هواية جديدة أو القيام بنشاط ليس لديك وقت لممارسته عادةً.
- أخذ استراحة قصيرة من الأخبار

يُوجد بمركز ميموريال سلون كيترينج لعلاج السرطان (MSK) العديد من المهنيين والمتطوعين وبرامج الدعم التي يُمكن أن تُساعدك في التأقلم خلال هذه الفترة. لمزيد من المعلومات والمزيد من النصائح حول التوتر، اقرأ مواردنا *تدبير التوتر والقلق الناجمين عن جائحة كوفيد-19*)

www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19

متى تتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا:

- كنت تعاني من صعوبة في التنفس أثناء الراحة.
- كنت تعاني من صعوبة في التنفس عند المشي لمسافات قصيرة. مثال على المسافة القصيرة هو المشي من غرفة إلى أخرى، حوالي 25 قدمًا (7.6 متر).
- كنت تتلقى علاجًا كيميائيًا وأصبت بحمى حديثة تبلغ 100.4 ° فهرنهايت (38 ° مئوية) أو أعلى.
- أصبت بحمى تبلغ 102 ° فهرنهايت (38.9 ° مئوية) أو أعلى واستمرت لمدة 24 ساعة ولم تتحسن بعد تناول دواء أسيتامينوفين.
- بصقت دمًا في البلغم.
- كنت تعاني من ألم في الصدر.
- لديك صداع شديد.
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

لمزيد من المعلومات حول ما يجب فعله إذا كنت أنت أو أي شخص في منزلك مصابًا بمرض كوفيد-19، تفضل بزيارة www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick. للحصول على أحدث المعلومات حول التدابير الاحترازية بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) لمرض كوفيد-19، تفضل بزيارة الرابط www.mskcc.org/coronavirus

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Managing COVID-19 at Home - Last updated on January 12, 2022
جميع الحقوق محفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان