

فيروس كوفيد 19. دليل للنصائح والعناية بالمريض البالغ

غالبية الأشخاص ممن تظهر عليهم أعراض مرض فيروس كوفيد 19 يستطيعون العناية بأنفسهم فقط بمجرد إتباع بعض الإرشادات البسيطة (نقطة 1).

لا يوجد له علاج محدد ولأنه يأتي نتيجة عدوى فيروسية فلا يوصى بتناول المضادات الحيوية كإحدى طرق الوقاية أو العلاج منه. بالرغم من ذلك ينصح بالإتصال بالمركز الصحي في مواعيد العمل المعتادة أو الإتصال على خدمة نصائح التمريض الصحي على هذا الهاتف 948 290 290, للإبلاغ عن أي حالة للعزل أو للحجر الصحي بسبب الإصابة بفيروس كوفيد 19:

■ في حالة ظهور بعض المضاعفات على هذه الاعراض مثل:

- تدهور مفاجيء في الحالة العامة للشخص.
- صعوبات في التنفس, التنفس بشكل متسارع أو الإحساس بنقص الهواء, خروج البلغم, أو البلغم الدموي.
- الإنخفاض الشديد في التركيز, الارتباك, الخمول, وفقدان الوعي.
- القيء الذي لا يتوقف, الإسهال المصحوب بالجفاف (العطش, جفاف الفم, خروج كمية قليلة من البول أو أن يكون لونه أصفر قاتم, ويكون الجلد جاف و بارد).

1.- الإرشادات الخاصة للعناية بالمريض:

- البقاء في البيت بعيدا تماما قدر الإمكان عن بقية الأفراد المقيمين معه, ضمان الراحة والإسترخاء, مع التهوية الجيدة للغرفة الموجود بها المريض وتجنب أن يتسرب إليه البرد.
- غسل اليدين عدة مرات بالماء والصابون.
- استخدام المناديل الورقية والتخلص منها مباشرة.
- قياس درجة الحرارة مرتين باليوم.
- إذا ارتفعت درجة الحرارة لأكثر من 38° , مع الشعور بعدم الراحة, ووجع الرأس أو ألم في العضلات, يمكن تناول أحد مسكنات الألم أو مخفضات الحرارة مثل الباراسيتامول.
- قد يعتبر أحد أفراد الطاقم الطبي أنه من الضروري مراقبة بعض الأعراض الأخرى مثل ضغط الدم.
- لابد من تناول السوائل.

- لابد من التغذية الصحية. وفي حالة عدم الشعور بالجوع ينصح بتناول عصير الفواكهة, شوربة الخضروات والمشروبات الساخنة.
- الإمتناع عن التدخين وعدم إستنشاق الهواء المملوء بدخان السجائر.
- مراقبة ظهور بعض الأعراض الجديدة الأخرى.
- في هذه المرحلة من الهام جدا تجنب العدوى. الإمتناع عن إستقبال الزيارات. ومن الضروري الأخذ في الإعتبار كل العوامل التي تمنع إنتقال المرض. (النقطة 3 و4).

2.- من الضروري جدا تجنب الإختلاط بمجموعات من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومنهم:

- النساء الحوامل.
- الأطفال الأقل من عامين أو ممن يعانون من أحد الأمراض المزمنة (نقص المناعة, أمراض القلب, الأمراض العصبية, وأمراض المخ, أمراض الجهاز التنفسي المزمنة, أمراض الدم, أو مرض السكري من النوع الأول).
- الأشخاص ممن يعانون من بعض أمراض القلب المزمنة, أو أمراض التنفس, والكلى والكبد أو الدم, مرضى السكري ممن يتناول عقاقير طبية, مرضى الجهاز العصبي أو من يعانون من السمنة المفرطة.
- بعض الأشخاص ممن يعانون نقص المناعة بسبب زراعة بعض الاعضاء, أو ممن يعانون الإصابة بفيروس سيدا المعروف بالإيدز, أو من يتناولون بعض العقاقير التي تخفض من المناعة, أو من مرضى الطحال.
- الأشخاص البالغين من الكبار في السن.

3.- وسائل للتقليل من إمكانية إنتقال العدوى

- بقاء المصاب في حجرة مستقلة جيدة التهوية ويفضل أن يكون لها باب مغلق مع إستخدام حمام مستقل إذا أمكن. في حالة عدم إمكانية حدوث ذلك, فلا بد من تنظيف أرضيات الحمام جيدا مع أحد أنواع المطهرات المعروفة مثل الكلور.
- غسيل اليدين المتكرر بالماء والصابون, خاصة بعد السعال أو العطس أو لمس المناديل الورقية التي تم إستخدامها من قبل.

- تقليص الخروج من الحجر إلى الحد الأدنى, وعندما يكون من الضروري جدا الخروج لابد من وضع الكمامة الواقية.
- ينصح بعدم الإستخدام المشترك لأي متعلقات شخصية (أدوات الطعام, مفارش السرير أو الأغطية وإلى آخره).
- التخلص من أية بقايا يستخدمها المصاب في كيس مخصص للقمامة بداخل الحجر (ويفضل أن تكون سلة المهملات ذات غطاء أو بمقبض سفلي لفتحها بالضغط عليها بالقدم دون لمسها).

4.- نصائح للشخص القائم على خدمة المريض

- ينصح أن لا يكون الشخص القائم على خدمة المريض من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كوفيد 19.
- لابد أن يضع الشخص المريض الكمامة الواقية أثناء وجود الشخص القائم على رعايته بالقرب منه.
- على الأشخاص الموجودين في محيط الشخص المصاب أو على إحتكاك بالأدوات التي يستخدمها, أن يستخدموا الكمامات الواقية والقفازات مع العناية بغسل اليدين بعد أي إحتكاك, كما يوصى بإعادة غسل اليدين بشكل متكرر بعد التعامل المباشر مع المريض وبعد الخروج من حجرته.
- غسل وتعقيم كل الأدوات والأسطح المستخدمة, بالكوربواسطة فوط ورقية لا يعاد استخدامها مرة أخرى (وضع معلقتين كبيرتين من الكلور على لتر من الماء لإستخدامه في التنظيف).
- من الضروري الإنتباه إلى أي أعراض قد تظهر عليك أو على أحد أفراد أسرتك, وما قد تتعرض له إذا ساءت الحالة.
- إذا بدأت بعض أعراض فيروس كورونا تظهر عليك أو على أحد أفراد أسرتك, عليك الإتصال بالمركز الصحي التابع له أو على هاتف خدمة التمريض الصحي وإتبع تعليماتهم. علق الإرشادات التي أخذتها من الطاقم الصحي في الملفات التي أعطوها لك, وفي حالة وجود أي سؤال أو إستفسار يمكنك الدخول إلى الموقع الإلكتروني حيث ستجد مزيد من المعلومات الإضافية.

<https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio>

هاتف خدمة التمريض للنصائح 948 290 290

