



كوفيد-١٩ إرشادات ونصائح لكبار السن

تقدم هذه الوثيقة إرشادات ونصائح لكبار السن حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، حيث تستعرض بعض المعلومات الأساسية حول ماهية هذا الفيروس وكيفية انتشاره. يلي ذلك نصائح رئيسية يمكن اتباعها من قبل كبار السن لتقليل خطر إصابتهم بالفيروس، وكيفية التصرف في حال احتاجوا إلى المساعدة أو الدعم طبي.

ما هو فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)؟

- فيروس كورونا أو كوفيد-١٩ هو مرض جديد ظهر في عام ٢٠١٩
- شوهد كوفيد-١٩ لأول مرة في الصين ولكنه اليوم ينتشر في كافة أنحاء العالم، وظهور حالات في أكثر من ١٠٠ دولة بحلول منتصف مارس ٢٠٢٠
- يسبب كوفيد-١٩ التهابات في الجهاز التنفسي
- من أكثر الأعراض شيوعاً بين مصابي كوفيد-١٩ هي الحمى والسعال الجاف وضيق في التنفس. كما قد يعاني بعض الأشخاص من الأوجاع والآلام وسيلان الأنف والتهاب الحلق أو الإسهال.
- قد يصاب بعض الأشخاص بالعدوى دون أن تظهر عليهم أية أعراض ولا يشعرون بالتوعك
- يتعافى معظم الأشخاص (حوالي ٨٠٪) من كوفيد-١٩ دون الحاجة لمعالجة خاصة
- قد تظهر على نحو ١ من كل ٦ أشخاص أعراض أكثر حدة مع صعوبة في التنفس
- إن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من المشاكل الصحية الكامنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب أو مرض السكري هم أكثر عرضة للمرض الشديد في حال أصيبوا بفيروس كوفيد-١٩، وأكثر عرضة للموت
- يجب على الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس طلب المساعدة الطبية

كيف ينتشر كوفيد-١٩؟

- يمكن أن يصاب الأشخاص بالعدوى من الآخرين المصابين بفيروس كوفيد-١٩
- يمكن أن ينتقل المرض من شخص لآخر من خلال الرذاذ والقطرات الصغيرة الصادرة عن الأنف أو الفم عند السعال أو العطاس
- يمكن للناس الإصابة بكوفيد-١٩ في الحالات التالية:
 ١. عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بالفيروس ويهبط الرذاذ على الأسطح والأشياء المحيطة به. إذا لامس شخص آخر تلك الأسطح ثم لمس فمه أو أنفه أو عينه، فقد يصاب بالعدوى
 ٢. عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بالفيروس في وجه شخص آخر يستنشقه هذا الرذاذ
 ٣. عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بالفيروس في يده ثم يلمس شخصاً آخر على وجهه أو يلمس يد شخص آخر ويقوم هذا الشخص بلمس فمه أو أنفه أو عينيه

كيف يمكنني حماية نفسي؟

هناك بعض الخطوات الأساسية التي يمكن لأي شخص القيام بها لتقليل خطر الإصابة بكوفيد-١٩:

- اغسل يديك جيداً وبانتظام بالماء والصابون. ينبغي أن تغسل يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، بما في ذلك راحتي يديك وظهريها وأصابعك وبين أصابعك وأطراف أصابعك وأظفرك
- يفضل غسل يديك بالماء والصابون، لكن إذا كنت في الخارج أو لم تتمكن من الوصول إلى الماء والصابون، استخدم معقم اليدين الكحولي لتنظيف يديك من خلال فركهما جيداً لمدة ٢٠ ثانية على الأقل لتبقى مبللة طيلة ال ٢٠ ثانية
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك، خاصة إذا لم تغسل يديك.
- تأكد من السعال أو العطاس في المناديل الورقية وتخلص منها فور انتهائك. إذا لم يكن لديك منديل يمكنك السعال أو العطاس في مرفقك، ثم اغسل يديك جيداً على الفور
- ابق على مسافة مترين (٦ أقدام) من أي شخص يسعل أو يعطس
- لازم المنزل أو ابق بعيداً عن الآخرين إذا كنت تشعر بتوعك وتعاني من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس
- إبحث عن معلومات حول الأماكن المتأثرة بكوفيد-١٩ وتجنب الذهاب إلى تلك الأماكن
- تجنب التجمعات الكبيرة والحشود، على سبيل المثال المناسبات الاجتماعية والاجتماعات المحلية والأنشطة الثقافية
- حاول تجنب مصافحة الآخرين أو معانقتهم
- ارتدِ كمامة إذا كنت مريضاً فقط أو إذا كنت تعتني بشخص مريض. الكمامات ليست مفيدة كثيراً في منعك من الإصابة بالعدوى. يوجد الآن نقص عالمي في الكمامات لذا استخدم الكمامة فقط في تلك الظروف
- إذا كنت ترتدي الكمامة، فاغسل يديك قبل ارتدائها وبعد لمس الكمامة أثناء ارتدائها، وبعد خلعها والتخلص منها
- يجب ارتداء الكمامات ذات الاستخدام الواحد مرة واحدة فقط، ولا ينبغي ارتداء أكثر من كمامة في الوقت ذاته. يجب خلع الكمامات واستبدالها فور أن تصبح رطبة

كيف يمكنني الحفاظ على صحتي؟

- إن خطر العرصة للتدهور الصحي بين كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية أخرى، وخاصة ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب، يكون أكبر في حال إصابتهم بفيروس كوفيد-١٩. إن الاعتناء بصحتك العامة يعتبر أمر غاية في الأهمية، بما في ذلك أية ظروف صحية محددة تعاني منها في الوقت الحالي
- إذا كنت تعاني من أية ظروف صحية حالية، فمن المهم أن تبذل قصارى جهدك لتقليل خطر إصابتك بكوفيد-١٩، على سبيل المثال، غسل يديك وتجنب التجمعات الكبيرة من الناس والابتعاد عن أي مرضى

العلاج

- من الأهمية بمكان أن تستمر في تناول أية أدوية أخرى وصفها لك الطبيب لعلاج أمراض أو مشاكل صحية أخرى حتى إذا كنت تشعر بالتوسع
- تأكد من أن لديك ما يكفي من الأدوية الخاصة بك، وإذا كنت تشعر بالتوسع فاطلب من صديق أو فرد من العائلة أو مقدم رعاية جلب الأدوية لك

داء السكري

- يتزايد الخطر على الأشخاص المصابين بداء السكري، فإذا كنت مصاباً بداء السكري فاستمر في تناول دوائك وراقب نسبة السكر في الدم عن كثب واطلب المساعدة الطبية إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس

الربو

- يجب على الأشخاص المصابين بالربو الاستمرار في استخدام البخاخات الخاصة بهم كالمعتاد
- إذا كنت تشعر بأن حالتك تزداد سوءاً أو لديك حمى أو سعال أو ضيق في التنفس، اطلب المساعدة الطبية

السرطان

- يتزايد الخطر على الأشخاص المصابين بالسرطان، خاصة السرطانات التي تؤثر على جهاز المناعة، والأشخاص الذين يخضعون للعلاج، بما في ذلك العلاج الكيميائي
- إذا كنت مصاباً بالسرطان، فعليك أن تتخذ الخطوات الموصوفة لتقليل خطر إصابتك بكوفيد-19. إذا شعرت بتوسع وتعاني من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس، فاطلب المساعدة الطبية

ماذا لو احتجت المساعدة أو الدعم من الآخرين؟

- إذا كنت مضطراً للبقاء في المنزل، اطلب المساعدة من أصدقائك أو عائلتك أو مقدمي الرعاية. يجب عليك أنت ومن يساعدك فعل ما بوسعكم لحماية أنفسكم، كما هو موضح أعلاه بما في ذلك غسل اليدين.
- اطلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو مقدمي الرعاية للقيام فيما يلي:

١. شراء الأدوية
 ٢. شراء المواد الغذائية
 ٣. القيام بالمهام المنزلية
 ٤. الحصول على معلومات عن كوفيد-19
 ٥. الحصول على معلومات حول أماكن وكيفية الحصول على المساعدة الطبية
 ٦. الوصول إلى أحد المراكز الصحية
- تأكد من أن أصدقائك أو عائلتك أو مقدمي الرعاية يعرفون أنك تشعر بالتوسع
 - اطلب من أصدقائك أو عائلتك أو مقدمي الرعاية عدم الزيارة إذا كنت تشعر بتوسعك، خاصة إذا صاحب هذا الشعور أعراض الحمى أو السعال أو ضيق التنفس، لحين حصولك على الاستشارة الطبية المناسبة، إلا إذا كنت بحاجة إلى مساعدتهم الفورية
 - اطلب من أصدقائك أو عائلتك أو مقدمي الرعاية عدم زيارتك إذا شعروا بتوسعك، خاصة إذا صاحب هذا الشعور أعراض الحمى أو السعال أو ضيق التنفس





أين يمكنني الحصول على المساعدة الطبية؟

- لا يوجد حالياً أي لقاح أو دواء لعلاج كوفيد-١٩
- يمكن تقديم المساعدة الطبية للتخفيف من أعراض كوفيد-١٩ إذا كنت تشعر بالتوعك. معظم المصابين بفيروس كوفيد-١٩ يتعافون مع تلقي الدعم الطبي
- إذا شعرت بتوعك، فلا داعي للخوف أو إخفاء حالتك. أطلب المساعدة الطبية
- إذا شعرت بأن حالتك تسوء مع كوفيد-١٩، فستحتاج إلى تلقي العلاج في المستشفى
- تأكد من أنك وعائلتك أو أصدقائك أو مقدمي الرعاية تعرفون إلى أين تتوجهون للحصول على المساعدة أو الاستشارة الطبية في حال شعرت بتوعك مصاحب للحمى أو السعال أو ضيق التنفس. إن المكان الأنسب لتلقي المساعدة يعتمد على المكان الذي تعيش فيه والمرافق الطبية المتاحة حولك. قد لا يكون أنسب تصرف هو التوجه فوراً إلى أقرب مركز صحي لك. حاول العثور على هذه المعلومات مقدماً حتى تكون مستعداً وتُحكم التصرف إذا شعرت بالتوعك.

تذكر: إن كوفيد-١٩ هو مرض خطير، ولكن هناك خطوات يمكننا جميعاً القيام بها لحماية أنفسنا والآخرين. من المهم اتخاذ الاحتياطات المنطقية لكن لا داعي للخوف.

لمزيد من المعلومات:

[Helpage.org/coronavirus-covid19](https://www.helpage.org/coronavirus-covid19)

HelpAge International
ص.ب. ٧٠١٥٦، لندن WC1A 9GB المملكة المتحدة
هاتف ٠٠٤٤٠٢٠٧٢٧٨٧٧٧٨

info@helpage.org
www.helpage.org

@HelpAge International



@HelpAge

