

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

كيفية التعامل مع الأعراض (How to manage symptoms)

إذا كنت مصاباً بكوفيد-19 أو كنت تعتقد بأنك مصاباً به، يمكنك توقع اختفاء المرض من تلقاء نفسه بعد مرور 10 إلى 14 يوم. يشفى معظم الناس (80%) من كوفيد-19 من دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن قد يتسبب كوفيد-19 بمرض خطير. الكبار في السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل طبية أخرى أكثر عرضة للمرض الشديد. وقد يشمل ذلك صعوبة في التنفس والالتهاب الرئوي. وهناك احتمال وفاة الحالات الشديدة من كوفيد-19.

أعراض كوفيد-19 شبيهة جداً بأعراض الإنفلونزا أو الأمراض الأخرى التي تصيب الرئتين والممرات الهوائية (وتسمى بالأمراض التنفسية). وتشمل هذه الأعراض:

- الحمى
- السعال
- ضيق النفس
- صعوبة في التنفس
- ألم الحلق
- رشح الأنف

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض وكان عمرك 18 سنة أو أكثر، ينبغي عليك عزل نفسك لمدة لا تقل عن 10 أيام بعد بدء ظهور الأعراض لديك أو لغاية اختفائها، أي الفترتين أطول.

إذا كنت تبلغ من العمر أقل من 18 سنة أو كنت تذهب إلى المدرسة الثانوية، اتبع نصائح العزل الذاتي الواردة في [قائمة تدقيق الفحص المبدي اليومي](#).

في حال خضوعك للفحص، اتبع التعليمات على ahs.ca/results حسب نتائج فحصك.

وقد تشمل الأعراض الأخرى:

- انسداد الأنف
- ألم عند البلع
- صداع
- قشعريرة
- آلام في العضلات أو المفاصل
- الشعور بتوعك عام
- الشعور بتعب أكثر من العادة أو عدم التمتع بأي قدر من الطاقة
- شعور باعتلال في المعدة (الغثيان)، أو التقيؤ، أو الإسهال (البراز السائل)، أو عدم الشعور بالجوع
- فقدان حاسة الشم أو الذوق
- العين الوردية (التهاب الملتحمة)

إن كنت تعاني من أي من هذه الأعراض الأخرى المذكورة أعلاه، ابقَ في المنزل وقلل من مخالطتك للأشخاص الآخرين إلى حين اختفاء الأعراض لديك.

أثناء خضوعك للعزل الذاتي عند إصابتك بأعراض كوفيد-19، هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها في المنزل لتشعر بالتحسن:

- ابقَ في المنزل واحصل على قسط إضافي من الراحة. البقاء في المنزل سيساعد في وقف انتشار الفيروس إلى الآخرين. والراحة الإضافية يمكنها مساعدتك على الشعور بتحسن.
- اشرب الكثير من السوائل لتعويض السوائل التي تفقدها من خلال الحمى. كما أن السوائل تحسن حكة الحلق وتحافظ على بقاء مخاط الأنف رقيقاً. الماء والحساء وعصير الفاكهة والشاي الساخن مع الليمون جميعها من الخيارات الجيدة. اشرب كمية كافية من السوائل للحفاظ على اللون الأصفر الشاحب لبولك.
- للمساعدة في التخلص من انسداد الأنف، تنفس الهواء الرطب الناتج عن الدش الساخن أو من حوض مليئة بالماء الساخن.



- في حال تقرح الجلد حول أنفك وشفتيك بسبب التمخيظ المستمر للأنف، ضع كمية قليلة من هلام البتروليوم (الفازلين) على المنطقة. اغسل يديك دوماً بعد لمسك وجهك.
 - ارفع رأسك باستخدام وسادة إضافية في حال استمر السعال بإيقاظك خلال الليل.
 - للمساعدة في تخفيف آلام الجسم والصداع أو لخفض الحمى، جرب تناول الأسيتامينوفين (مثل Tylenol). اقرأ بعناية واتبع جميع التعليمات الواردة على العبوة. قد لا تكون أدوية السعال والزكام آمنة بالنسبة للأطفال الصغار أو للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية معينة.
 - لا تدخن أو تستنشق الدخان الناجم عن التدخين السلبي. تسري هذه النصيحة في جميع الأوقات، ولكنها مهمة بشكل خاص عند إصابتك بمرض قد يؤثر على تنفسك مثل كوفيد-19.
 - إذا كنت تعاني من سعال جاف ومتقطع، يمكنك تجربة أدوية السعال (مثبطات السعال) لإيقاف ردة فعل السعال. اسأل الصيدلي عن الدواء الأنسب لك. ينبغي على الأطفال دون سن 6 سنوات عدم استعمال أدوية السعال.
 - لتهدئة آلام الحلق، قم بمص أقراص التهاب الحلق أو الحلوى الصلبة العادية. ولا تعطها للأطفال دون سن 6 سنوات.
 - لا تتناول مضادات الهيستامين. فهي لا تعالج أعراض كوفيد-19 أو الإنفلونزا وقد تزيد من سماكة إفرازات الأنف.
 - إذا كانت الحمى تُضايقك، امسح جسمك بإسفنجة بالماء الفاتر لخفض الحمى. لا تستعمل الماء البارد أو الثلج. خفض الحمى لن يُسرّع من اختفاء الأعراض لديك، ولكنه قد يجعلك تشعر براحة أكبر.
 - بالنسبة لانسداد الأنف، استعمل قطرات الأنف أو اشطف الأنف بالماء المالح (المحلول الملحي) لإرخاء المخاط الجاف.
 - اتبع التوجيهات الدقيقة عند أخذ أي دواء بوصفة.
- تعرف على كيفية حماية نفسك والآخرين أثناء [العناية بشخص مصاب بكوفيد-19 في المنزل](#). المصادر الكاملة الخاصة بكوفيد-19 متوفرة على الموقع AHS.ca/covid.

متى ينبغي الحصول على النصيحة الطبية (When to get medical advice)

- إذا كنت تعتقد بأنك قد تكون مصاب بكوفيد-19، قم بإجراء [التقييم الذاتي لكوفيد-19](#). سيساعدك التقييم عبر الإنترنت على معرفة فيما إن كنت بحاجة لإجراء فحص كوفيد-19.
- اتصل بـ **Health Link** على الرقم 811 فور إصابتك بالأعراض. اتصل بشكل مسبق من منزلك قبل الذهاب إلى مرافق الرعاية الصحية، مثل مكتب الطبيب أو المستوصفات.
- اتصل بـ **911** إذا كنت مريضاً للغاية وكنت بحاجة للمساعدة الطبية على الفور. أخبرهم بأنك قد تكون مصاباً بكوفيد-19.

على سبيل المثال، اتصل بالرقم **911** إذا:

- كنت تعاني من صعوبة شديدة في التنفس أو من ألم شديد في الصدر.
- كنت مرتبكاً للغاية ولا تفكر بوضوح.
- في حالة إغمائك (فقدان الوعي).

اتصل بطبيبك أو بـ **Health Link** على الرقم **811** أو أطلب الرعاية الطبية الفورية إذا:

- كنت تعاني من صعوبة جديدة في التنفس أو أصبح تنفسك أسوأ من قبل.
- ازدادت حالة الأعراض لديك سوءاً.
- بدأت بالتحسن ومن ثم ساءت حالتك.
- كنت تعاني من الجفاف الشديد مثل:
 - الجفاف الشديد للفم
 - إخراج كميات قليلة من البول
 - الشعور بالدوخة الشديدة

للحصول على نصائح من الممرضين وللمعلومات الصحية العامة على مدار 7/24 اتصل بـ **Health Link** على الرقم 811.

المعلومات محدثة بتاريخ: 2 نوفمبر/تشرين الثاني 2020

المؤلف: مقتبس من Healthwise

هذه المواد مقدمة لأغراض إعلامية فقط. وينبغي عدم استعمالها بدلاً من النصائح أو التعليمات أو العلاجات الطبية. إذا كانت لديك أي أسئلة، تحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية المناسب.