

تعليمات الرعاية المنزلية للعدوى التنفسية الطفيفة بعد تقييم الخدمات الطبية الطارئة (EMS)

لقد تم تقييم حالتك من قِبل المُسعفين والذين رأوا أن الأعراض التي تُعاني منها طفيفة، وأنها لا تتطلب في الوقت الحالي سوى أن تلتزم بالعزل الذاتي أو الحجر الصحي في المنزل. ومُعظم الأشخاص المُصابون بالعدوى التنفسية مثل نزلات البرد والإنفلونزا ومرض فيروس كورونا (كوفيد-19) تكون الأعراض لديهم طفيفة ويُمكن أن تتحسن باتباع تدابير الرعاية المنزلية المُلائمة ودون الحاجة لزيارة الطبيب.

العلاج والرعاية الطبية

العلاج

لا يوجد علاج مُحدد لمُعظم الفيروسات، بما في ذلك تلك المُسببة لنزلات البرد وكذلك الحال للفيروس المُسبب لمرض كوفيد-19. وفي بعض الأحيان يكون هناك علاج للفيروسات المُسببة للإنفلونزا إذا ما تم إعطاؤه في وقت مُبكر. تُستخدم المُضادات الحيوية في علاج العدوى الناجمة عن البكتيريا، لكنها ليست فعّالة ضد الفيروسات. ومُعظم الأشخاص يتعافون من تلقاء أنفسهم من هذه الفيروسات، بما في ذلك فيروس كوفيد-19. وإليك الخطوات التي يُمكنك اتباعها كي تُساعد في تحسّن أعراضك:

- الالتزام بالراحة
- شرب الكثير من السوائل
- تناول أدوية البرد والإنفلونزا التي تُصرف دون وصفة طبية لتخفيف الحمى وتسكين الألم. اتبع التعليمات الموجودة في العبوة، مالم يُوصيك الطبيب بتعليمات أخرى. لاحظ أن هذه الأدوية لا "تُشفي" المرض نهائياً وبالتالي فإنها لن تمنعك من نشر الجراثيم.
- تجنب إعطاء الأطفال الأدوية المُحتوية على الأسبرين [حمض أسيتيل الساليسيليك (acetylsalicylic acid)]، كونه قد يُسبب مرضاً نادراً، وإن كان خطيراً، يُسمى مُتلازمة راي. والأدوية التي لا تحتوي على الأسبرين تتضمن أسيتامينوفين (acetaminophen) [تايلينول® (Tylenol®)] وإيبوبروفين (ibuprofen) [أدفييل® (Advil®)]، موترين® (Motrin®). ولا يجوز إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين أيّ من أدوية البرد التي تُصرف بدون وصفة طبية دون استشارة الطبيب أولاً.

التماس الرعاية الطبية

يجب عليك التماس الرعاية الطبية إذا لم تشعر بتحسن في غضون أسبوع، أو إذا تفاقت لديك الأعراض.

ويُفضّل الاتصال مُسبقاً لمناقشة الأعراض التي تُعاني منها، إن أمكن. فقد تتمكن بذلك من الحصول على الاستشارة التي تحتاجها عبر الهاتف. إن تجنّب زيارة منشآت الرعاية الصحية قدر المُستطاع من شأنه أن يحميك من الإصابة بعدوى جديدة وكذلك حماية الآخرين من التقاط العدوى منك. فإذا اضطررت لزيارة إحدى منشآت الرعاية الصحية، فارتدّ قناعاً واقياً لحماية المرضى الآخرين والعاملين بالمنشأة.

تتوفر موارد إضافية وقوائم مرجعية عن طريق الاتصال بمُديرية الشؤون الصحية بولاية أوهايو (Ohio Department of Health) أو عبر موقعها الإلكتروني:

1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)

coronavirus.ohio.gov



Translation Courtesy Of:
Affordable Language Services
www.AffordableLanguages.com

ينبغي عليك التماس الرعاية الطبيّة أو الاتصال برقم الطوارئ 911 على الفور إذا ظهرت عليك أعراض خطيرة مثل:

- صعوبة التنفس، ضيق التنفس
- تعذّر الاحتفاظ بالسوائل (القيء أو الإسهال المتكرر)
- الجفاف
- تشوُّش الذهن
- أعراض خطيرة أخرى

حماية الآخرين

اتبع الخطوات أدناه للمساعدة في منع انتشار المرض إلى الآخرين في منزلك ومُجتمعك.

الزم البقاء في المنزل عندما تكون مريضًا

- الزم منزلك وتجنب الذهاب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة.
- الزم منزلك لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الأعراض لديك دون استخدام الأدوية المخفّفة للحمّى.

إذا اضطرت لمغادرة المنزل وأنت مريض، فحاول تجنّب استخدام وسائل النقل العام، ومشاركة المركبات، وركوب سيارات الأجرة. ارتدِ قناعًا قدر الإمكان متى وحيثما تواجدت بالقرب من أشخاص آخرين.

اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات في منزلك

- احرص على البقاء في غرفة خاصة بك بعيدًا عن الآخرين في منزلك قدر المُستطاع.
- استخدم دورة مياه مُستقلة، إن أمكن.
- حاول الابتعاد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين.
- لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى أثناء مرضك.

غطّ فمك وأنفك أثناء السعال والعطس

- احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. تخلّص من المناديل المُستعملة في سلة مُهملات مُبطّنة؛ ثم اغسل يديك على الفور.

تجنّب مشاركة الأدوات المنزليّة الشخصيّة

- تجنّب مشاركة الأطباق، زجاجات الشرب، الأكواب، أدوات المائدة، الفوط، أو المفروشات مع الأشخاص الآخرين أو الحيوانات الأليفة في منزلك. واغسلها جيدًا بالماء والصابون بعد الاستخدام.

نظّف يديك مرارًا وتكرارًا

- اغسل يديك مرارًا وتكرارًا بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتنظيف يديك بمُطهّر لليدين يحتوي على كحول تركيز 60٪ على الأقل، وذلك برشّ المُطهّر على جميع أسطح يديك ثم فركهما معًا حتى يجف. استخدم الماء والصابون إذا كانت يداك مُتسختين بشكل واضح.

نظّف كافة الأسطح التي تلمسها بكثرة بصفة يوميّة

- تتضمن الأسطح التي يتم لمسها بكثرة المناضد، الدواليب، أسطح الطاولة، مقابض الأبواب، تجهيزات الحّمّام، المراحيض، الهواتف، لوحات المفاتيح، الأجهزة اللوحيّة، والطاولات المجاورة للسريّر. كما ينبغي أيضًا تنظيف أيّة أسطح يُحتمل تعرّضها لسوائل وإفرازات الجسم. استخدم بخاخ أو مسّاحة التنظيف المنزليّة وفقًا للتعليمات المدونة على مُلصق معلومات المُنتج.