

معلومات باللغة العربية للمرضي عن مرض كوفيد ١٩

إذا وجد لديك مسحة إيجابية لفيروس كورونا، دون أن تشعر بالمرض:

ربما أنت محظوظ، وسوف يبقى هكذا، ونتمني لك أن تبقى هكذا.

- ولكن كن حذرا : لربما أعراض المرض تظهر في خلال ١٤ يوما عليك .
- من فضلك أبقى في المنزل حتي لو تشعر بانك بصحة جيدة .
- يمكنك في خلال يومين قبل أن تشعر بالمرض أن تصيب أشخاص آخرين بكوفيد ١٩ .
- لديك معلومات سابقة أكثر من أي شخص آخر:
- لأنك تعرف الفيروس وتعاملت معه قبل سابق والدليل على ذلك أن نتيجته إيجابي لديك .

من فضلك أبقى بالمنزل ١٠ أيام ولا نتقابل مع أحد.

شكرا جزيلاً

وجد لديك مسحة إيجابية لفيروس كورونا، وتشعر بأعراض المرض:

أنتبه من فضلك: الجهات المختصة لا تبلغ طبيب الاسره او إعطائه أي معلومات عنك ، لذلك يجب عليك ضروري إبلاغ طبيب الاسره.

- مرض كوفيد ١٩ من الممكن أن يظهر فجاءه وبصوره واضحه ، ولكن يمكنه أيضا أن يتسلل إليك بدون أن تشعر .
- تهدف ورقة المعلومات هذه الي أن تكون علي استعداد مسبق ، ماذا سوف يأتي إليك في الثلاث اسابيع القادمه .

الاعراض الاولي:

من ٣ الي ١٤ يوما بعد اصابتك بالفيروس، يمكن أن تظهر عليك الاعراض التاليه :

- الاسبوع الاول من المرض يمكنه أن يمر ، وكأنه دور من أدوار البرد الشديد .
- الاعراض هي: كما تعلم قبل سابق أعراض ارتفاع درجة الحرارة (الحمي) .
- أعراض المرض كما وان لديك برد شديد: الألام بالجسم ، إلتهاب بالحلق ، سعال ، اعياء ، ارتفاع بدرجة الحرارة ، ألم بالراس (صداع) ، مصطحب أيضا والإسهال المستمر والشعور بالغثيان حتي من الممكن أن تصل للقي .
- إذا كنت محظوظ ، يمكن أن تكون بصحة جيدة بعد مرور أسبوع تقريبا .

ولكن يمكن أيضا ما بين اليوم الخامس حتي اليوم الثاني عشر ان تسوء حالتك وتظهر عليك اعراض الإعياء.

- الإعياء: يمكن أن يظهر فجاءه ويكون بصوره مستمره .
- بعض المرضي لا يمكنهم يوم بعد الآخر ان يقوم بعمل الشاي لنفسه أو ان يصعد حتي سلالم المنزل ، لأن في هذا الوقت تكون عضلات الجسم ضعيفه .

ارتفاع درجة الحرارة (الحمي) : من المحتمل أن تجد تقلبات في درجة الحرارة لديك .

بعض المرضي تكون حرارتهم يوميا وحتى ثلاث أسابيع تتراوح ما بين ٣٧.٥ درجة مئوية وتصل إلي ٤٠.٢ درجة مئوية بالرغم من تناولهم مسكنات الحرارة بصفه مستمره .

هذه حالة مرهقة جسديا جدا جدا وتسبب الشعور باليأس للكثيرين .

لم نعد جميعا (خاصة الاصغر سنا) معتادين علي الاصابه بالسخونه (الحمي) المستمره لمده ٣ أسابيع ، علي الرغم من أدويتنا نظرا لانجازاتنا الطبيه علي مدار الخمسين عاما الماضيه .

- من فضلك لا تتوقع هنا علاج معجزه .
- أعتني بنفسك ولا تنسي أن تأكل وتشرب بقدر ما يكفي ، أيضا حتي وان كنت مرهق ، فجسمك بحاجة إلي الطعام في ذلك الوقت .
- استخدام العلاجات الطبيعه المنزليه مثل (الخل) : اشرب بقدر ما يكفي من الشاي المحلي بالسكر أو العسل ، لأن الماء وحدها لا تكفي ، انت بحاجة إلي السكر .
- من فضلك تأكل الشوربه لأن جسمك بحاجة أيضا إلي العناصر الغذائية .

فقدان الشبيهه (حاسه التذوق) وحاسه الشم:

- تعتبر هذه الحاله عند البعض غير مريحه ، ولكنها غير خطره .
- أيضا بعد أسابيع من المرض يبدأ يظهر فقدان حاسه التذوق وحاسه الشم .
- الاهم هو أن تأكل وتشرب بطريقه منتظمه ومستمره ، حتي وان لا تتذوق طعم الطعام .

الاسهال ، الغثيان ، القيء :

إذا كان هناك اسهال وقئ ، بالاضافه الي بالسخونه (الحمي) والتعب ، يجب عليك التأكد من انك تأكل وتشرب بشكل منتظم بالاضافه الي الادويه والمحاليل من طبيب الاسره

وصفه طبيه للاسهال:

شوربه الجزر (مورو) مطحون:

٥٠٠ جرام من الجزر المقشر ومقطع صغير يوضع في لتر من الماء ويترك علي النار ما بين ساعه إلي ساعه ونصف تقريبا بعد ذلك يصفى بمصفاة أو يطحن بالخلط (المكسر) بعد ذلك يأخذ كل هذا الخليط ويوضع له مره اخري لتر من الماء ويضاف إليه ٣ ملاعق صغيره ممسوحين من الملح . تأخذ وتقدم بكميات قليله .

شوربه الجزر :

٥٠٠ جرام من الجزر المقشر يوضع في لتر من الماء علي النار يترك من ساعه إلي ساعه ونصف تقريبا ويضاف إليه ملعقه صغيره من الملح وملعقه صغيره من الزبد وملعقه صغيره من السكر ثم يطحن جيدا بالخلط أو المكسر مثل البوريه وهذه اكله مفضله عند الأطفال.

وصفه طبيه (المحلول اليكتروليتي) الشاي:

لتر من شاي البابونج أو النعناع يضاف إليه ١٠ معالق كبيره من العسل + ملعقه صغيره من الملح + حبه واحده ليمون. يأخذ علي مدار اليوم ويأكل معه خبز ناشف أو توست ناشف محمص.

الوصفه الطبيه لاسترجاع الشبيهه وحاسه التذوق : شوربه الأرز علي الطريقه الروسيه

كوب من الأرز + ٨ أو ١٠ أكواب من الماء + ملح . يترك الأرز ساعات طويله علي النار ، ولكن أنتبه ! يفضل وضعه في حلة طبخ كبيره ومتابعته باستمرار . في البدايه يفضل أن يشرب مركز ومع مرور الوقت يمكنك تخفيفه باضافة اليه بعض من الخضروات أو التفاح المسلوق ومهروس .

من فضلك ! يمنع اكل اللحوم وشرب الحليب أو الكاكو طول فتره الاسهال ولكن ينصح بتناول الزبادى (اللبنه) .

السعال وعدم القدره علي التنفس :

غالبا ما يكون الالتهاب الرئوي الناتج عن الفيروس مأكرا وغالبا لا يلاحظه احد .

- يرجى قياس نسبة الأوكسجين في الدم مرتين يوميا من يوم ظهور المرض حتي ١٤ يوما حتي وان كنت تشعر بانك سليم .
- يمكنك شراء قياس نسبة الاكسجين في الدم من الانترنت ، يمكنك أيضا تنزيل تطبيق قياس نسبة الاكسجين في الدم علي الهاتف المحمول وانه يعمل بشكل جيد ولا يكلفك كثيرا فهذا التطبيق لا يتعدى €٢.٧٠

أنتبه من فضلك : قبل استعمال الجهاز أو التطبيق يجب أن تسأل طبيب الاسره اولا ، لكي يرشدك للاستعمال الصحيح ، لتجنب ان تجد نسب خاطئة لقياس الاكسجين بالدم

- نسبة الاكسجين في الدم تكون في وقت راحة للجسم عند الأشخاص الأصحاء تصل الي ٩٤% .
- في حالة الأشخاص الذين ارهقوا انفسهم اعدوا مرتين في اليوم سلاام المنزل تكون نسبة الاكسجين في الدم ٩٠% .
- في حالة عدم ظهور هذه النسب ، اتصل من فضلك لطبيب الاسره أو رقم الطوارئ لفيروس كورونا (١٤١) .
- اذا كنت قد حققت هذه النسب بالفعل ، فيمكنك ان تطمئن إلي انك لست بحاجة الي الطبيب ، وأن تعبك الجسدي والبدني مفهوم دون ادني شك ، ولكن لا داعي للقلق .

السعال الجاف أو سعال مصطحب ببلغم (المخاط) :

اتصل بطبيب الاسره خاصة إذا لم يعد بإمكانك النوم نتيجة لذلك لأن هناك ادويه لهذا السعال ، ونومك مهم جدا الان من أجل التعافي.

الالام بالحلق والالام الاذن :

لا تعني اصابتك بكوفيد ١٩ انه لايمكنك الاصابه بذبحة صدرية أو التهاب في الاذن الوسطى أيضا. يرجى الاتصال بطبيب الاسره وابلاغه بانك مصاب بكوفيد ١٩ .

في حالة زيارتك إلي الطبيب ، يجب أن يأخذ الطبيب الخاص بك معدات الحماية التي يجب اعدادها ، والتخطيط المسبق لها .

يجب أيضا منحه فرصه للاستعداد والا من الممكن يتوقف طبيب الاسره عن العمل لانه اتصل بالفيروس دون وقايه.

الالام الراس (الصداع) :

يصف العديد من المرضى حالات شديده من الصداع . في كثيرا من الأحيان يكون توترا عضليا بسبب الاسترخاء لفتهه طويله من السخونه وارتفاع في درجه الحراره. قم بوضع قربة من الماء الساخن علي مؤخرة رقبتك لاسترخاء العضلات . أسأل طبيب الاسره الخاص بك لأن توجد ادويه متوفره لذلك.

تلخيص سريع :

- بعد نتيجة الاختبار الايجابي: اتصل بطبيب الاسره الخاص بك .
- يمكن أن يستمر المرض مع نوبات السخونه (الحمي) المستمره علي الرغم من تناول الادويه .
- الأكل والشرب مهمان للغاية ، حتي لو كنت لا ترغب في ذلك.
- مراقبة التنفس مثلا قم بقياس نسبه الاكسجين في الدم مرتين يوميا في وقت الراحة وبعد صعود السلالم.
- الاسهال والقئ : شوربة الجزر (مورو) وشاي (الكتروليت) وحساء الأرز.

إذا كنت تريد الاتصال بالطبيب : من فضلك إبلاغه بانك مصاب بمرض كوفيد ١٩ !

- عندما تشعر بعدم قدرتك علي التنفس بشكل واضح مع القليل من للمجهود البدني .
- اذا لم يعد بإمكانك تناول أي شئ بسبب القئ والاسهال المتكرر .
- عندما تكون غير قادر علي السيطرة علي ارتفاع درجة الحرارة.

معا نستطيع ان نتغلب علي المرض

Dr. med. Ursula Hammel & Dr. med. Lisa-Maria Kellermayr, November 2020