

# التعامل مع الأمراض الموسمية

تنتشر عدوى كوفيد والإنفلونزا والفيروس مخلوي التنفسي (RSV). لا تزال الخطوات التي اتخذناها أثناء الجائحة هي أفضل حماية لنا ضد هذه الأمراض.  
الوقاية من المرض كل يوم



- عليكم البقاء في المنزل في حالة الإصابة بالمرض تجنبوا التواجد بالقرب من المرضى.
- انتبهوا للأعراض، خاصة إذا كنتم تخالطون شخص مريض.
- يجب غسل اليدين كثيراً
- عليكم تنظيف وتطهير الأسطح المعرضة للمس بكثرة، مثل مقابض الأبواب والهواتف وأجهزة الريهوت كنترول الخاصة بالتلفزيون.
- يجب الخضوع للفحص إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19.
- يُنصح بالحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام، ولقاحات كوفيد-19- والجرعات المنشطة على النحو الموصى به.



## خلال موسم أمراض الجهاز التنفسي

يمكن أن تساعد الإجراءات الأخرى في إبقاء الأطفال في المدرسة، وتجنب فقدان الأعمال أو التجمعات، والحفاظ على سير العمل في مستشفياتنا بسلاسة:



- يُنصح بالكمامة عندما تتواجدون في أماكن داخلية أو وسط الزحام.
- يُفضل تأجيل الزيارات للأشخاص الأكثر عرضة لتدهور الحالة والإصابة بمرض شديد، أو زيادة وسائل الحماية مثل الكمادات ومراعاة المسافة الجسدية المخالطة والاقتراب منهم.
- عليكم مراعاة إقامة التجمعات بأعداد محدودة في الهواء الطلق.
- افتحوا النوافذ والأبواب لتحسين التهوية.

## إذا كنت معرضاً لخطر أكبر للإصابة بكوفيد-19- أو الأنفلونزا أو الفيروس المخلوي التنفسي

فعليك التواصل مع مقدمي الخدمة الصحية لك. إذا لم يكن لديك مقدم خدمة صحية تتعامل معه، فيرجى الاتصال بالرقم 211 للمساعدة في إيجاد طبيب مناسب. فقد يوصي الأطباء بارتداء الكمامة أو اتخاذ احتياطات أخرى. إذا مرضت، فيمكنهم مساعدتك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء اختبارات أو الحصول على علاج.

عليك النظر إلى الجانب الآخر لمعرفة ما يجب فعله إذا مرضت.

| عدوى مرض فيروس كورونا | أنفلونزا | RSV |  |
|-----------------------|----------|-----|--|
| ✓                     |          |     | الفيروسات تنتشر بسهولة عبر الهواء  |
| ✓                     | ✓        | ✓   | فهي تنتشر من خلال قطرات المخاط من أنف أو فم الشخص المصاب                             |
|                       | ✓        | ✓   | ويمكن أن تعيش على الأسطح الصلبة والناعمة وتنتشر عن طريق لمس هذه الأسطح               |
| ✓                     | ✓        |     | اللقاحات متاحة   |
| ✓                     | ✓        | ✓   | يمكن أن تمثل خطراً أكبر على النساء الحوامل وكبار السن ومن يعانون من ضعف جهاز المناعة |
| ✓                     | ✓        |     | يمكن أن تكون أكثر خطورة على الأطفال والرضع   |

## إذا مرضت

يتعافى معظم الناس من هذه الأمراض التنفسية من تلقاء أنفسهم. وعليك المكوث في المنزل والقيام بالأمور المعتادة لكي تشعر بالتحسن: مثل النوم، والحصول على قسط كبير من الراحة، والإكثار من تناول السوائل.

### يُرجى الاتصال بالرقم 911 إذا كانت لدى طفلك هذه الأعراض بصورة شديدة:

- صعوبة التنفُّس
- ألم أو ضغط في الصدر أو البطن
- عدم القدرة على الشرب أو الاحتفاظ بالسوائل
- الشعور بتشوش ذهني مؤخرًا أو عدم القدرة على الاستيقاظ
- لون الشفاه أو الوجه مائل إلى الزرقة أو الرمادي



### إذا أصبت بالمرض، لكن يجب أن تكون بالقرب من الآخرين

- عليك وضع كمادة مثبتة جيدًا على أنفك وفمك.
- يجب غسل اليدين باستمرار، خاصة بعد مسح الأنف.
- ينبغي استخدام منديل أو الكم في حال السعال.
- يجب مراعاة ترك مسافة آمنة من الآخرين إذا أمكن.
- يجب تحسين تهوية الغرفة عند الجلوس مع أشخاص آخرين، على سبيل المثال عن طريق فتح النافذة.

### متى يمكنك التواجد مع الآخرين؟

يمكن للناس عمومًا العودة إلى العمل والمدرسة والأنشطة الأخرى في الحالات التالية:

- إذا ظلوا بدون حمى (ارتفاع درجة الحرارة) لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة، و
- حتى تتحسن الأعراض لديهم بصورة واضحة، و
- عندما يصبح بإمكانهم تناول الطعام والشراب بصورة جيدة، و
- حتى يصبح سيلان الأنف والسعال خفيفًا لأقصى حد ممكن بحيث يمكنهم المشاركة في الأنشطة والحفاظ على نظافة أيديهم.

مع الوضع في الاعتبار ضرورة ارتداء الكمامة عند مخالطة الأشخاص الآخرين حتى يختفي سيلان الأنف والسعال.