



وزارة الصحة
Ministry of Health

لهم

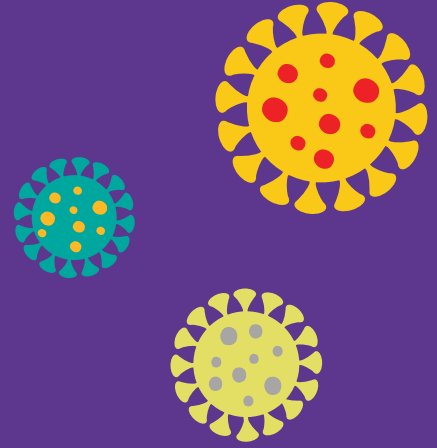
حق علينا



دليل الفئات الأكثر خطورة
كورونا

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well



مقدمة

هذا الدليل مخصص للفئات الأكثر خطورة بعد التعرض للإصابة بفيروس كورونا من كبار السن وذو الرعاية الخاصة أو الأمراض المزمنة. وأملا في منع انتشار الفيروس في المجتمع والمساهمة في حماية هذه الفئات جاء هذا لادليل بأهم التوصيات الخاصة لحمايتهم.

لمن هذا الدليل؟



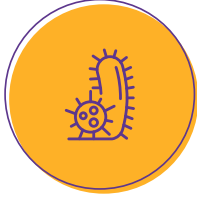
مرضى ارتفاع
ضغط الدم



مرضى
السكري



كبار
السن



المصابين بفيروس
نقص المناعة
المكتسب



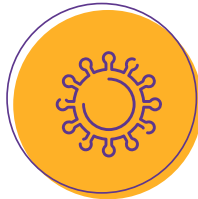
ذوي الأمراض
الصدرية والتنفسية



مرضى القلب
والأوعية الدموية



النساء الحوامل
والمرضعات



مرضى
السرطان



مرضى الكلى
المزمنة



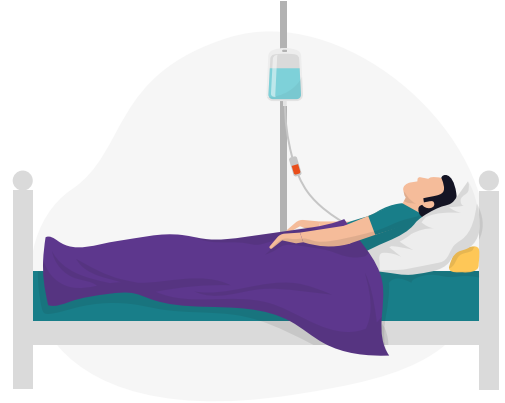
المصابين بالسمنة
الشديدة



ضعف
المناعة

لماذا هذه الفئات هي الأكثر خطورة؟

تظهر التقارير أن ٨ من كل ١٠ حالات وفاة تحدث في الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة واحد أو أكثر، من أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري.



كما أن أكثر من ٥٠% من جميع الوفيات كانت تشمل الأشخاص الذين يبلغون من العمر ٨٠ عامًا أو أكثر.



إحدى مبادرات وزارة الصحة


Live Well

اتصل على ٩٣٧

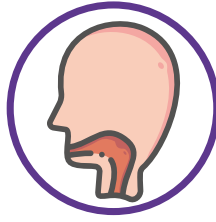
في الحالات التالية:



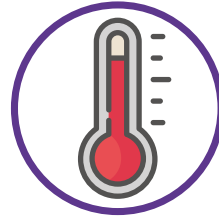
عند ظهور أية أعراض مثل الحمى
أو أعراض الجهاز التنفسي



ضيق
التنفس



كحة



ارتفاع
درجة الحرارة

إذا كانت هناك أي تساؤلات أو مخاوف بشأن
الحالة الطبية



عند تحول الشفاه والوجه للون الأزرق
يحتاج تدخل عاجل اتصل على
الطوارئ بـ ٩٩٧

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

ماذا نفعل لحماية الفئات الأكثر خطورة؟

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well

نصائح عامة للجميع:



استمر بتناول الأدوية
والخطة العلاجية علاجات
المعتادة بحسب توصية
الطبيب



تجنب لمس الحيوانات،
سواء كانت برية أو في
المزرعة



البقاء في المنزل
وعدم الخروج إلا
للضرورة



احرص على لبس
الكمامة القماشية عن
الخروج من المنزل



احرص على مواصلة
النشاط البدني في
المنزل



اهتم أكثر بالنظافة
الشخصية وغسل
الأيدي بانتظام



خذ المعلومات من
مصدرها الموثوق



تجنب التجمعات سواء
في المنزل أو زيارة الآخرين



تجنب مشاركة
الطعام وأدوات



الحرص على شرب
السوائل بكثرة



اترك مسافة آمنة
عند التواصل مع من حولك

كبار السن

دون بياناتك وحالتك الصحية
وأدويةك الحالية في ورقة معك
تحسباً لأي طارئ



أبلغ مقدم الرعاية أو المرافق عن
أي أعراض تشعر بها



تأكد من توفر أدويةك
واحتياجاتك الخاصة



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health



قصة حالة رقم ١٤



السكري:

حافظ على مستوى السكر في الدم
ضمن النطاق المستهدف



قم بتوفير كمية احتياطية
من الأدوية والمستلزمات الضرورية
لمرضى السكري: مثل الأنسولين
وأشرطة قياس نسبة السكر في الدم



فحص القدمين بصفة دورية والبحث
عن آثار الجروح أو الكدمات والتقرحات



الالتزام بنظام غذائي
صحي متوازن



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well

الضغط:



تجنب التوتر والضغط
النفسي فهي من الأمور
التي تسبب ارتفاع الضغط



**احرص على النوم
بشكل جيد**



**خصص وقتاً
للاسترخاء**



**احرص على تناول
غذاء صحي متوازن**



**الحد من شرب المشروبات
المحتوية على الكافيين**



مرضى القلب والأوعية الدموية:



الالتزام بالخطة العلاجية الموضوعه
من قبل الطبيب المعالج



الالتزام بنمط حياة صحي من حيث
الفداء الموزون والنشاط البدني



الاتصال ب ٩٣٧ عند ظهور
اي اعراض او عند وجود اي
تغيير بالحالة الصحية



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

الأمراض الصدرية التنفسية:



تأكد دائماً
من توفر الأكسجين لديك أو
وجود احتياطي عند نفاذه



**توقف عن المراجعات
الطبية غير الضرورية**



**ابتعد عن الدخان
وتجنب المدخنين**



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well

المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسب:

التزم أكثر بسبل الوقاية من
العدوى لمنع الإصابة

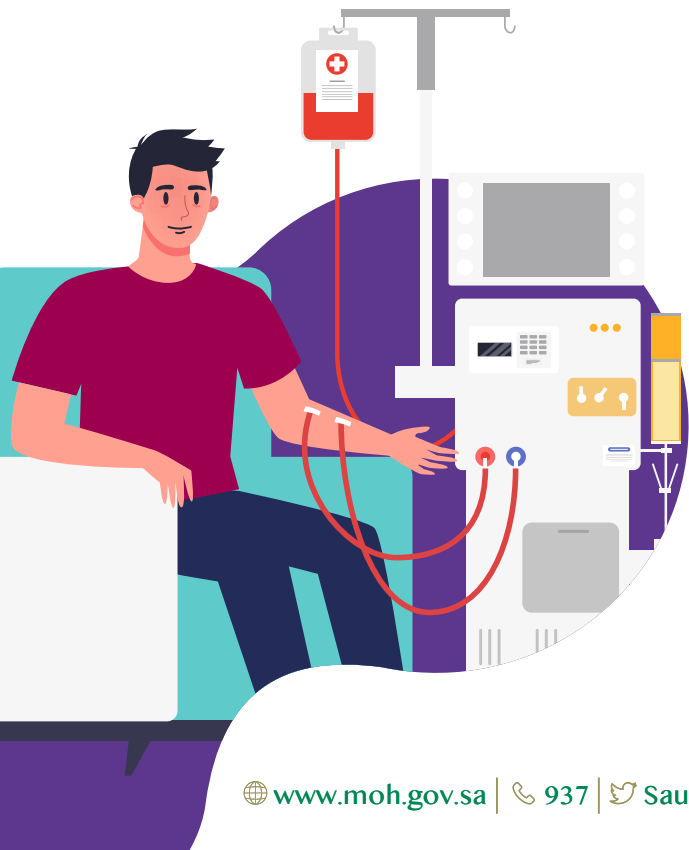


استمر بأخذ الأدوية واتباع إرشادات
الطبيب وحضور مواعيدك معه



لا تفوت  الكلى

لا تفوت جلساتك
العلاجية



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

السرطان:

استمر بحضور الجلسات العلاجية
مع أخذ الاحتياطات



تواصل مع طبيبك وتأكد من
حالتك وتجهيز المكان العلاج قبل
ذهابك لمواعيدك



ارتداء الكمامة للمساعدة في
تقليل التعرض للجراثيم



عدم مشاركة السرير في
المنزل قدر الإمكان



استخدم دورة مياه
منفصلة أو التأكد من
النظافة عند المشاركة



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

الحوامل:



المتابعة مع
الطبيب باستمرار



المرضعات:



يوفر حليب الأم الحماية من العديد من الأمراض
وهو أفضل مصدر للتغذية لمعظم الرضع.

- إذا كنت مصابة بكوفيد ١٩ أو لديك أعراض
تنفسية واخترت الإرضاع احرصي على:

غسل اليدين
قبل كل رضة



لبس الكمامة



- وإذا اخترت الإرضاع عن طريق شفط
الحليب تأكدي من الآتي:

غسل اليدين قبل
استخدام المضخة



توفير مضخة مناسبة
لشفط الحليب من
الثدي



الاستعانة بشخص
يقوم بإطعام
الرضيع



تنظيف المضخة
بعد كل استخدام





وزارة الصحة
Ministry of Health

أسئلة
كورونا

أسئلة
كورونا

أسئلة
كورونا



أسئلة
كورونا

أسئلة
كورونا

الأسئلة الشائعة





وزارة الصحة
Ministry of Health

استخدم تطبيق
(صحة)

للمعاينة الطبية
الافتراضية



استخدم تطبيق
(موعد)

لاختبار كورونا وحجز
مواعيدك الطبية



استخدم تطبيق
(تطمّن)

إن كنت المحالين
للعزل المنزلي أو
الحجر الصحي



استخدم تطبيق
(صحتي)

لمتابعة المشي
وخطواتك اليومية



تطبيقات
في خدمتك



وزارة الصحة
Ministry of Health

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

هل أعجبتك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد

