

معالجة الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد لعام 2019 (COVID-19)

MANAGING A COVID-19 INFECTION (Arabic)



معالجة الأعراض في المنزل

- ابقَ في منزلك لمعالجة الأعراض البسيطة لفيروس كورونا المُستجد COVID-19 بما في ذلك السعال أو الحمى أو الإرهاق أو التقلصات العضلية أو الغثيان البسيط أو القيء أو الإسهال.
- تناول أسيتامينوفين (acetaminophen) (تايلينول (Tylenol)) بمعدل يصل إلى كل 4 ساعات أو إيبوبروفين (ibuprofen) (موترين (Motrin)/أدفيل (Advil)) بمعدل يصل إلى كل 6 ساعات لعلاج الحمى. يمكنك استخدام هذه الأدوية بالتبادل بعضها مع بعض إذا كنت في حاجة لتخفيف الأعراض قبل أن يحين موعد الجرعة التالية. لا تتجاوز الجرعة القصوى اليومية لأي دواء.
- واظب على تناول السوائل عن طريق شرب الماء أو المشروبات الرياضية. تناول الطعام قدر الإمكان.
- تجنب الاختلاط بغيرك من أفراد العائلة والأصدقاء عن طريق اتباع تعليمات العزل.



متى ينبغي طلب الرعاية الطبية

- اتصل بطبيبك إذا كنت مصابًا بما يلي:
 - الحمى التي لا تتخف بالأدوية.
 - القيء أو الإسهال المستمر لأكثر من 24 ساعة أو أي إسهال مصحوب بدم.
 - ضيق التنفس.
 - استمرار تفاقم الأعراض والشعور بعدم قابليتها للعلاج.
- اتصل مسبقًا بقسم الطوارئ أو اتصل بالرقم 1-1-9 إذا كنت مصابًا بما يلي:
 - صعوبة التنفس/عدم القدرة على التقاط أنفاسك.
 - ألم الصدر.
 - الشعور بالغثيان أو الدوار أو عدم الاستقرار على أي نحو آخر.



عند طلب الرعاية في إحدى منشآت الرعاية الصحية

- اتصل مسبقًا للحصول على التعليمات من مقدم الرعاية الصحية. قد يفضلون مقابلتك في الخارج أو استخدام مدخل مختلف عن المخصص لاستخدام باقي الأشخاص.
- تجنب استخدام وسائل المواصلات العامة للوصول إلى مقدم الرعاية الطبية أو قسم الطوارئ. لا تستخدم الحافلات أو Uber أو Lyft أو سيارات التاكسي.
- إن لم تكن قادرًا على القيادة بنفسك وإن لم تتوفر لك وسيلة نقل، فاتصل بالرقم 1-1-9 لنقلك عن طريق الإسعاف. أخطرهم بأعراضك مسبقًا.
- إذا كان أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك سيقوم بتوصيلك، فارتد قناعًا، أو غطِّ فمك وأنفك بقطعة قماش خلال وجودك في السيارة معهم.
- إذا كنت ستقود بنفسك، فارتد قناعًا أو قطعة قماش تغطي فمك وأنفك قبل خروجك من حافلتك.