



Umbrella Multicultural Health Co-op

كيفية التغلب علي أعراض كورونا

December 16, 2020

إذا كان لديك كوفيد ١٩، أو كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً، المرض يذهب من تلقاء نفسه خلال ١٠ إلى ١٤ يوماً. معظم الناس (٨٠%) يتعافون بدون أخذ علاج

ولكن كوفيد ١٩ يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً أو حتى وفاة كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل طبية أخرى

ما هي الأعراض

أعراض كوفيد ١٩ تشبه إلى الكثير الإنفلونزا أو الأمراض الأخرى التي تصيب الرئتين و الشعب الهوائية. فيما يلي قائمة الشائعة وبعض الأعراض الأخرى التي قد تواجهها:

الأعراض الشائعة	الأعراض الأخرى
<ul style="list-style-type: none">● الحمى● السعال● ضيق في التنفس● صعوبة في التنفس● التهاب الحلق● سيلان الأنف	<ul style="list-style-type: none">● انسداد الأنف● صعوبة البلع● صداع● قشعريرة● أوجاع العضلات أو المفاصل● عدم الشعور أنك بصحة جيدة بشكل عام● الشعور بالتعب أكثر من المعتاد أو عدم وجود طاقة على الإطلاق● الشعور بالمرض في معدتك، أو النقيأ، أو الإسهال، أو عدم الشعور بالجوع● فقدان حاسة الشم أو الطعم● العين الوردية

ماذا تفعل عندما تكون لديك أعراض

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، يجب عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل بعد بدء الأعراض أو حتى تختفي، أيهما أطول

البقاء في المنزل والحد من الاتصال مع الآخرين

وهذه هي الأشياء التي يمكنك القيام به في المنزل لمساعدتك على الشعور بتحسن ،

علاج الحمى

استخدام اسيتامينوفين (تايلينول). لا تستخدم مضادات الحساسية (أدفل، موترين، إيبوبروفين) أو مضادات الهيستامين (أدوية الحساسية) لعلاج الحمى أو الألم

تعامل بحرص قبل استخدام اي دواء

تكون بعض أدوية السعال والبرد غير آمنة للأطفال الصغار أو الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة (مثل أمراض الكلى).

إذا كان لديك حمى تجعلك تشعر بعدم الراحة، استخدم الماء الفاتر لخفض الحمى. لا تستخدم الماء البارد أو الثلج. إن خفض الحمى لن يجعل الأعراض الخاصة بك تزول بشكل أسرع، ولكن يمكن أن يجعلك تشعر بمزيد من الراحة.

التغلب على السعال وضيق في التنفس

.لا تدخن أو تستنشق دخان السجائر
للمساعدة في تنظيف الأنف، تنفس الهواء الرطب من دش ساخن أو اناء مليئة بالماء الساخن. أو استخدام قطرات الأنف الماء المالح لتخفيف المخاط.
إذا كان الجلد حول الأنف والشفة جاف و متشقق كثيرا، ضع قليلا من الفازلين على المنطقة. اغسل يديك دائما بعد لمس وجهك
إذا كان لديك السعال الجاف، يمكنك محاولة دواء السعال لوقف السعال. اسأل الصيدلي الخاص بك قبل أخذ اي دواء. يجب على الأطفال دون سن 6 سنوات عدم استخدام أدوية السعال.
ارفع رأسك مع وسادة إضافية للتغلب على السعال في الليل
لتهديئة التهاب الحلق، استخدم اقرص الاستحلاب. لا تعطي هذه للأطفال دون سن 6 سنوات بسبب مخاطر الاختناق

الحفاظ على العادات الصحية

شرب الكثير من السوائل. الماء، الحساء، عصير الفاكهة أو الشاي الساخن مع الليمون والعسل يمكن أن تساعدك على البقاء رطب وتهديئة التهاب الحلق
إذا كنت تعاني من اضطراب في المعدة، يجب أن تشرب كميات صغيرة من السوائل التي تحتوي على الملح باستمرار مثل المشروبات الرياضية
الحصول على الكثير من الراحة، وغسل يديك في كثير من الأحيان
تناول الفواكه والخضروات الطازجة في النظام الغذائي الخاص بك
ممارسة النشاط البدني إذا كنت قادرا
القضاء على الضغوطات بأفضل ما يمكن؛ تواصل مع أصدقائك وعائلتك من خلال المكالمات الهاتفية أو عن طريق الفيديو كول
استشر الصيدلي قبل أخذ اي دواء

استشارة أخصائي الصحة

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بكوفيد ١٩، او اتصل بالرقم 811 أو بوسيط الصحة الخاص بك بعيادة أمبريلا قبل الذهاب إلى العيادة
:اتصل على الرقم 911 إذا كنت مريضا للغاية وتحتاج إلى مساعدة طبية على الفور
لديك صعوبة شديدة في التنفس أو ألم شديد في الصدر
أنت مرتبك جدا أو لا تفكر بوضوح
(أنت تغمى) (تفقد الوعي)

:اتصل بطبيبك أو 811 احصل على الرعاية الطبية على الفور إذا

لديك مشكلة جديدة أو أسوأ في التنفس
أعراضك تزداد سوءا
تبدأ في التحسن ثم تزداد سوءا. أعراضك

لديك جفاف شديد مثل جفاف الفم او عدم التبول بشكل منتظم او صداع بالرأس