



# الدليل العملي للرعاية المنزلية للمصابين بفيروس "كوفيد - ١٩"



إنّ الغرض من هذا الدليل هو مساعدة المرضى  
المصابين بكوفيد - ١٩ على تلقيّ العلاج بالمنزل،  
وذلك حسب توصية الأطباء المختصين.

عند الاشتباه في الإصابة بالعدوى، يجب دائماً تقييم  
المصابين في المستشفى على الفور.



## أعراض الإصابة بكوفيد - ١٩

احمرار العين بدون إفرازات  
سيلان الأنف  
فقدان حاستي الشم والتذوق

إرهاق وتعب  
صداع

سعال

التهاب بالحلق

آلام في البطن  
إسهال  
غثيان أو قيء  
(خاصة في الأطفال)

طفح جلدي

آلام بالمفاصل

تقرحات مؤلمة على أصابع  
القدم والكعب وباطن القدم  
(أكثر شيوعا عند الأطفال  
والمراهقين والشباب)



حمى  
(ارتفاع شديد في  
درجة الحرارة)

# بماذا ننصح الأشخاص الذين يُشتبه في إصابتهم بأعراض كوفيد - ١٩؟

١ التزم بالبقاء في المنزل، وعدم الخروج إلا عند الحاجة إلى رعاية طبية.



٢ اطلب من أحد أفراد الأسرة أن يراقب صحتك.  
اعزل نفسك في غرفة منفصلة عن باقي الأفراد.



٣ لا تداوي نفسك، إذا كنت تعاني من الحمى فتناول الأدوية  
الموصى بها، وحافظ على شرب السوائل.



٤ راقب الأعراض والعلامات التحذيرية، إذا اكتشفت بعض هذه  
العلامات، فتوجه إلى المركز الصحي أو المستشفى.



٥ اتبع تعليمات مقدمي الخدمة الصحية.



## تحديد العلامات التحذيرية

في حال وجود أي من العلامات التحذيرية التالية، يجب التوجه فوراً إلى المستشفى:

- ضيق في التنفس

- زرقة (بالشفاه أو الأصابع)، حتى إذا كان المصاب على الأكسجين

- تشبع الأكسجين بنسبة أقل من ٩٢٪ (باستخدام الأكسيميتر)

- انقباض بالصدر

- كثرة القيء

- تغير حالة الوعي (التهيج عند الأطفال، الخمول عند البالغين)



- يُعدُّ العزل إجراءً هاماً لتقليل مخاطر الإصابة بالعدوى في المنزل والمجتمع.
- العزل يعني أنّ الشخص المشتبه به أو المؤكدة إصابته بالفيروس المسبب لكوفيد-١٩ يجب أن يتجنب الاختلاط بأشخاص آخرين:

- في حالة وجود أعراض: ١٠ أيام على الأقل منذ بداية ظهورها بالإضافة إلى ثلاثة أيام بعد اختفائها تماماً

أو

- في حالة عدم ظهور أعراض: ١٠ أيام من ظهور نتيجة الاختبار التشخيصي الإيجابي.

### ملحوظة:

في حالة التعرض لشخص مصاب مع عدم إجراء الاختبار، يوصى بالحجر الصحي ١٤ يوماً من وقت التعرض.



## ماهى مدة العزل؟

هل لديك أعراض؟



لا، ليست لدي أعراض  
ولكن لدي اختبار  
تشخيصي إيجابي  
للفيروس

١٠ أيام

يبدأ العد من يوم الاختبار التشخيصي  
الإيجابي



نعم، لدي أعراض  
كوفيد - ١٩

١٠ + ٣ أيام

يبدأ العدّ من يوم ظهور الأعراض. يجب  
العزل ١٠ أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض  
بالإضافة إلى ٣ أيام بعد إختفاءها تماماً.

من المهم أن تكون درجة حرارة المصاب قد  
عادت إلى طبيعتها خلال الأيام الثلاثة الأخيرة  
دون استخدام خافضات الحرارة، وتحسنت  
أعراض الجهاز التنفسي لديه.

## كيفية تجهيز غرفة العزل للمصاب بفيروس كوفيد - ١٩

يجب أن تحتوي غرفة المصاب على حمام خاص بها.



إذا لم يكن ذلك ممكناً، يمكن للمصاب استخدام حمام مشترك، ولكن يجب تطهيره بمحلول كلور ١،٠٪ بعد كل استخدام.

تجهيز غرفة للاستخدام الشخصي للمصاب.



إذا لم تكن هناك غرفة متاحة للاستخدام الشخصي، ضع سريراً أو مرتبة للمصاب بعيداً قدر الإمكان عن بقية أفراد الأسرة على مسافة لا تقل عن متر.

إذا سمح بوجود مرافق للمصاب، فيجب على المرافق اتباع التدابير الاحترازية الموصى بها (ارتداء الكمامة وتطهير الأيدي والحفاظ على المسافة الآمنة).



يفضل أن يقوم شخص واحد فقط بمرافقة المصاب، وأن يكون من أفراد أسرته، ويتمتع بصحة جيدة، وفي سن الشباب، ولا يعاني من أمراض مزمنة.

يجب على المرافق أو مقدم الرعاية ارتداء الكمامة عندما يكون في نفس الغرفة مع المصاب، أو عندما يكون على مسافة أقل من متر من المصاب.

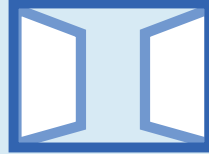
تطهير الأسطح التي  
يلمسها المصاب بشكل  
متكرر بمحلول كلور بنسبة  
١,٠٪ أو كحول.

قم بتطهير مقابض الأبواب  
ومفاتيح الإضاءة والسرير  
والطاولة والريموت  
كونترول والحمام وأي شيء  
آخر يستخدمه المصاب مرة  
واحدة على الأقل يومياً.



حافظ على تهوية الغرفة  
والمنزل جيداً.

(افتح النوافذ)



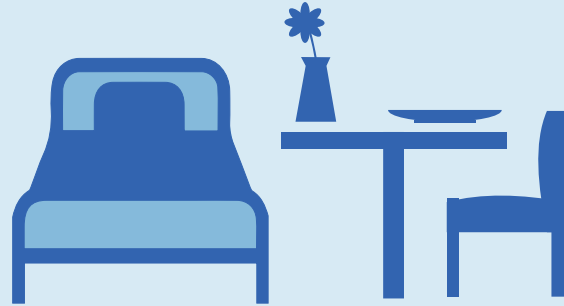
خصص بعض أواني  
الأكل وأدوات المائدة  
للاستخدام الشخصي  
للمصاب (شوكة، سكين،  
ملاعق).

(يجب غسل هذه الأدوات  
جيداً بالماء والصابون)

لا يجب  
نفض الملابس.

قم بتغيير وغسل  
ملاءات الفراش يومياً.

(يجب أن تكون  
ملاءات الفراش  
للاستخدام الشخصي  
للمصاب)



## من الذي لا يجب أن يقدم الرعاية المنزلية للمصاب؟

- الذين تزيد أعمارهم عن ستين عاماً
- مرضى الكلى المزمنة
- المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن
- الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة (بما في ذلك حالات زرع الأعضاء)
- الذين يعانون من السمنة المفرطة



- الذين يعانون من أمراض قلبية خطيرة (قصور بالشرابين التاجية أو اعتلال عضلة القلب)
- المصابون بمرض فقر الدم المنجلي
- مرضى السكري خصوصاً من النوع ٢
- النساء الحوامل
- المصابون بأمراض خطيرة

## دور مقدم الرعاية الصحية في العناية بمصابي كوفيد - ١٩ بالمنزل

- إرشاد وتثقيف المصاب لتجنب زيادة الخوف والقلق لديه.
- الانتباه للعلامات التي تنذر بالخطر أو تلك التي تشير إلى تدهور الحالة الصحية للمصاب والاتصال برقم الطوارئ ١٠٥ واختيار رقم ٣ لاستشارة أحد أساتذة الجامعات لدى ظهور هذه العلامات.
- الإبقاء على التواصل المستمر (قدر الإمكان) مع المصاب لتلبية احتياجاته والإجابة على تساؤلاته.
- تقديم الدعم النفسي للمصاب للحفاظ على صحته النفسية والعقلية وتقليل القلق والتوتر.
- شرح الخطوات اللازمة لمنع المزيد من العدوى بين أفراد العائلة في المنزل.
- دعم المصاب في العلاج والتدابير الأخرى.

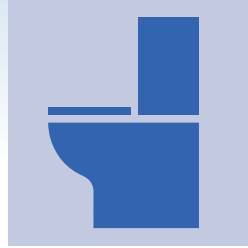


- الراحة ونظام غذائي متوازن غني بالفيتامينات
- شرب الكثير من السوائل
- تجنب المشروبات الغازية أو السكرية
- في حالات الحمى، تناول الأدوية المناسبة بالجرعة الموصى بها من قبل الأخصائيين

## تأكد من الحفاظ على نظافة اليدين



بعد لمس الأدوات المنزلية  
(مقابض الأبواب، جهاز الريموت،  
الهواتف، أجهزة الشحن، إلخ.)



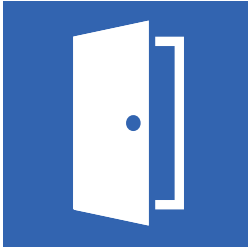
بعد استخدام الحمام



قبل وبعد الأكل



بعد السعال أو العطس



أفراد الأسرة: عند  
الوصول إلى المنزل



بعد تنظيف غرفة المصاب  
(يشمل إزالة القمامة وتعقيم  
الأسطح وتنظيف المراحيض)



قبل وأثناء وبعد  
تحضير الطعام



قبل وبعد وضع الكمامة

هام: يجب على المرضى المعزولين عدم الخروج من المنزل إلا إذا حدثت العلامات التحذيرية التي تستدعي تحويلهم إلى المستشفى.

# غسل اليدين بالماء والصابون



أو قم بغناء "سنة حلوة يا جميل" أربع مرات

٤٠ - ٦٠ ثانية



 <p>٣ افرك اليدين معًا لمدة ٤٠ ثانية على الأقل.</p>	 <p>٢ رغي يديك بالصابون وافركهما معًا.</p>	 <p>١ بلل اليدين بالماء النظيف.</p>
 <p>إذا لم يكن لديك ساعة يمكنك غناء "سنة حلوة يا جميل" ٤ مرات من البداية إلى النهاية. يجب أن ترى كمية كبيرة من رغاوي الصابون.</p>	 <p>احرص على ترغية الصابون على ظهر اليدين وبين الأصابع وتحت الأظافر.</p>	 <p>٤ اشطف يديك جيدًا بالماء النظيف.</p>
 <p>تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم بيدين غير مغسولتين.</p>	 <p>٥ جفف يديك بمنشفة نظيفة أو اتركها تجف في الهواء دون تحريكها.</p>	






# تطهير الأيدي بالمنتجات التي تحتوي على الكحول



أوقم بغناء "سنة حلوة يا جميل" **مرتين**  
حتى تجف اليدين تماماً

٢٠ - ٣٠ ثانية 

	٣ دع يديك تجف دون القيام بأي حركات مفاجئة لتسريع العملية.
	٢ افرك يديك معاً لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. إذا لم يكن لديك ساعة يمكنك غناء "سنة حلوة يا جميل" مرتين من البداية إلى النهاية.
	١ ضع كمية كافية من المنتج على راحة يدك لتغطية السطح بالكامل ليتم تطهيره.

# كيفية ارتداء الكمامة



## الكمامات الجراحية:

- يجب أن تكون طيات الجزء الخارجي للكمامة متجهة للأسفل.
- اثن الشريط المعدني المرن بحيث يتوافق مع أنفك.



# كيفية خلع الكمامة



٢

قم بإزالة الكمامة  
بشكل صحيح، وأمسك بهامن الرباط.  
لا تلمس سطح الكمامة المحتمل  
تلوثها.



١

قبل لمس الكمامة،  
اغسل يديك أو استخدم محلول كحولي  
مطهر (٧٠٪).



٤

اغسل يديك أو  
استخدم محلول كحولي  
مطهر (٧٠٪).



٣

استبدل الكمامة  
بأخرى جديدة كلما أصبحت رطبة  
أو ممزقة.

## تطهير الأسطح



- ثبت أن الفيروس يبقى لعدة أيام على الأسطح المختلفة، ويمكن أن يمثل ذلك مصدرًا للعدوى للآخرين، لهذا السبب من المهم الحفاظ على نظافة الأسطح، خاصةً تلك الموجودة في غرفة المصاب والحمام.

### • هام:

- ارتدِ قفازات وكمامة وواقياً للعين أثناء تحضير المحلول.
- يمكن استخدام الكلور بتركيز ٠,١ ٪ في معظم الحالات، وفي حالة وجود إفرازات، مثل الدم أو القيء أو البلغم، يوصى بتطهير الأسطح بمحلول أكثر تركيزاً ٠,٥ ٪.
- لا تخلط المحلول مع المنظفات أو المواد الكيميائية الأخرى.
- يجب أن تكون المياه المراد معالجتها نقية ونظيفة.
- أحفظ المحلول في زجاجة غير شفافة ودون التعرض للشمس.
- قم بتغيير المحلول كل يوم.

### كيفية تحضير لتر محلول مطهر من الكلور ومياه الشرب في المنزل

التركيز التجاري للكلور

٥٪

للحصول على تركيز ٠,١ ٪

أضف ٢٠ مل إلى لتر واحد من المياه

للحصول على تركيز ٠,٥ ٪

أضف ١٠٠ مل إلى لتر واحد من المياه

## الرضاعة الطبيعية وكوفيد - ١٩

- حتى الآن، لم يثبت انتقال فيروس كوفيد -١٩ من خلال الرضاعة الطبيعية.
- يجب على كل أم ظهرت نتيجة اختبارها إيجابية أو يشتبه في إصابتها بالفيروس وتتم رعايتها في المنزل أن تبقى مع طفلها وأن ترضع مع اتخاذ التدابير التالية:
  - غسل اليدين أو استخدام محلول كحولي قبل الرضاعة الطبيعية للطفل وبعدها.
  - الالتزام بارتداء الكمامة الجراحية عند الرضاعة الطبيعية أو عند رعاية الطفل.
  - الحفاظ على نظافة اليدين بعد العطس، ويجب أن يكون العطس في منديل ورقي يمكن التخلص منه بطريقة سليمة.
  - تنظيف وتطهير الأسطح.
  - الاستحمام بشكل يومي.



## تحضير الطعام

يجب اتباع التوصيات التالية عند التعامل مع الطعام وإعداده بشكل صحيح:

- من المهم ألا يكون الشخص الذي يشتري احتياجات المنزل هو المصاب أو مقدم الرعاية، من الناحية المثالية ينبغي أن يكون شخصاً آخر لم يخالط المصاب.

- اغسل يديك بالصابون قبل وبعد تحضير الطعام.



- اغسل جميع الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها، ابدأ بغسل الخضار والفواكه الأقل اتساخاً.

- تجنب تناول الأطعمة التي لم يتم تحضيرها في المنزل، وكذلك تلك التي ربما لم يتم تحضيرها بشكل آمن.

- يجب وضع النفايات الملوثة في كيس داخل كيس آخر من البلاستيك لمنع المحتويات من السقوط أثناء التخزين أو النقل.

## توصيات لغسل الملابس

على الرغم من أنه لم يتم إثبات أن الشخص السليم يمكن أن يصاب بالعدوى من خلال الملابس، إلا أنه لم يتم نفي ذلك أيضاً، وعليه يوصى بالتدابير التالية:



- ارتدِ الكمامات عند التعامل مع الغسيل المتسخ - سواءً كانت ملابس الشخص المصاب أو أفراد الأسرة الآخرين.
- لا تنفض الملابس المتسخة لأن ذلك قد ينشر الجزيئات في الهواء.
- يجب وضع الملابس المتسخة التي يستخدمها المصاب في أكياس بلاستيكية محكمة الغلق حتى يتم غسلها.
- يجب غسل الملابس المتسخة بالماء الساخن، يوصى بوضع الملابس الملوثة في دلو من الماء الساخن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
- استخدم الماء والمنظفات العادية لغسل الملابس.
- يجب عدم وضع ملابس المصاب مع ملابس الأسرة، اغسلها بشكل منفصل.
- يجب تجفيف الملابس في الشمس أو في مجفف كهربائي.

# متى يتم العلاج بالأكسجين للحالات المؤكد أو المشتبه في إصابتها بفيروس كوفيد - ١٩؟

- عندما يجد المصاب صعوبة في التنفس (لون الشفاه أزرق أو بنفسجي مع صعوبة في التنفس) أو يوجد زيادة في معدل التنفس.
  - عندما يكون لدى المصاب نسبة تشبع أكسجين أقل من ٩٢٪ (باستخدام الأكسيميتر).
- إذا استمرت المشكلة أو ساعات على الرغم من إمداد الأكسجين، فإن الخطوة التالية هي نقل المصاب إلى أقرب مستشفى (أو الاتصال برقم الطوارئ ١٠٥ واختيار رقم ٣ لاستشارة أحد أساتذة الجامعات).

عند الاشتباه في الإصابة بالعدوى، يجب دائماً تقييم المصابين في المستشفى على الفور.



# أدوات العلاج بالأكسجين



قناع



مقياس التدفق



مرطب



أنبوبة أنفية



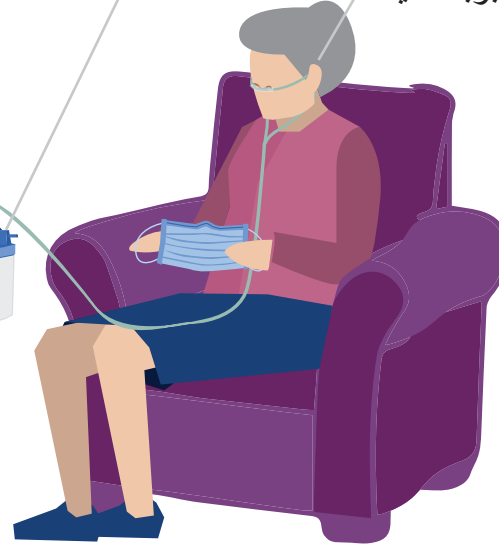
اسطوانة الأكسجين



مقياس الضغط



قناع أكسجين مزود بخزان  
(يستخدم بالمستشفيات عندما يكون  
الاحتياج للأكسجين زائداً عن الطبيعي،  
هذا القناع يستخدم كذلك أثناء نقل  
المصاب إلى المستشفى.)



## العلاج بالأكسجين في المنزل

يتضمن العلاج بالأكسجين توفير الأكسجين بشكل اصطناعي تحت إشراف الطبيب عندما يعاني المصاب ضيقاً في التنفس. في حالة انخفاض نسبة التشبع إلى أقل من ٩٢٪ يجب استشارة الطبيب المعالج.

سوف يقوم مقدم الخدمة الصحية بتدريب مقدم الرعاية المنزلية على كيفية استخدام الأدوات الطبية لتوفير العلاج بالأكسجين في المنزل.





## يتم قياس الأوكسجين بجهاز يسمى الأوكسيمتر



عندما لا يتوفر الأوكسيمتر، يجب أن نراقب ونتخذ قرارات تستند إلى معدل التنفس (لا ينبغي أن يكون أكثر من ٢٤ مرة في الدقيقة عند البالغين)، ضيق التنفس، ولون الشفاه أزرق أو بنفسجي.



جيد

يجب الحفاظ على نسبة  
تشبع الأوكسجين  
٪٩٦-٩٢

التوجه إلى المستشفى



# كيفية استخدام الأكسيميتر

## ما يجب عليك فعله

- ✓ استخدم الأكسيميتر على الأصبع الأوسط لليد اليمنى (أو اليسرى للشخص الأعسر).
- ✓ قم بتغيير موضع الأكسيميتر قليلاً في كل مرة لتفادي التهابات الجلد.
- ✓ القياسات على شاشة الأكسيميتر تتغير عادة مع تغير وضع اليد. تأكد من أن المصاب أو مقدم الرعاية يقرأها بدقة، يجب على مقدم الرعاية قراءة الشاشة إذا كان المصاب غير قادر على القيام بذلك.
- ✓ استخدم الأكسيميتر ثلاث مرات يومياً أثناء تلقي المصاب للأكسجين وراقب نسبة التشبع مرة واحدة على الأقل كل ساعة أو أكثر إذا أظهر ضيقاً متزايداً في التنفس.
- ✓ انتظر حتى يتم عرض النتائج على شاشة الجهاز.
- ✓ حافظ على مستوى الأكسجين لدى المصاب بين ٩٢ - ٩٦٪.
- ✓ تأكد من أن المصاب هادئ في وضع الجلوس أو الاستلقاء على ظهره.

✓ تأكد من أن الأكسيميتر يعمل بشكل صحيح قبل تقييم المصاب.

✓ تأكد من عدم وجود عناصر تتداخل مع عمل الأكسيميتر بشكل صحيح، مثل الكريمات وطلاء الأظافر والدهانات... إلخ

✓ يجب وضع الضوء الأحمر أعلى الظفر، والجزء الذي لا ينبعث منه ضوء أسفل الظفر.

✓ تجنب أي ضغط على موضع القياس.

✓ قم بقراءة نسبة التشبع والنبض.

### ملا يجب عليك فعله

✗ إذا كان الجلد مؤلماً عند استخدامه على الإصبع الأوسط، استخدم السبابة.

✗ لا تستخدم الأكسيميتر إذا كان مبتلاً.

✗ إذا تحرك المصاب، فلا تستخدم الأكسيميتر مباشرة عقب انتهائه من الحركة، انتظر ١٥ دقيقة على الأقل.

## تسجيل البيانات

- سجّل بيانات النبض ونسبة التشبع على ورقة المتابعة.

## صيانة الأكسيميتر

### ما يجب عليك فعله



- ✓ قم برفع البطاريات إذا كنت تخطط لتخزينه لفترة طويلة.
- ✓ احتفظ بغطاء البطارية مغلقاً عند استخدام الجهاز.
- ✓ قم بتنظيف الجهاز بعد كل استخدام بالكحول.

### مألا يجب عليك فعله

- ✗ لا تستخدم الجهاز بجانب اسطوانة الأكسجين أو أي غاز آخر قابل للاشتعال.
- ✗ لا تنظر إلى الضوء الأحمر للأكسيميتر لأنه قد يؤدي عينيك.
- ✗ تجنب تعرض الأكسيميتر لضوء الشمس المباشر، يمكن أن يؤثر الضوء سلبياً على عمله.

## معلومات عامة

- الأكسيميتر يقيس نسبة تشبع الدم بالأكسجين ويوفر أيضاً قراءة لمعدل ضربات قلب المصاب. يمثل PR قياس النبض، والـ SpO2 نسبة تشبع الأكسجين بالشعيرات الدموية الطرفية.
- قد لا يوفر الأكسيميتر قراءات دقيقة لدى النساء الحوامل أو مرضى فقر الدم أو انخفاض ضغط الدم أو ضمور الأوعية الدموية أو برودة الأصابع، أو عند هياج المصاب أو الضغط بشدة على الجهاز.
- قد لا يوفر الأكسيميتر قراءات دقيقة إذا كان المصاب لديه أظافر صناعية أو يضع طلاء أظافر.

مصدر هذا الدليل هو كُتيب هيئة السياسات الصحية (HP+) بتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID).

تمت ترجمة ومواءمة هذا الدليل بتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية - مصر (USAID-Egypt) وبدعم فني من المجلس الأعلى للمستشفيات الجامعية والهيئة الدولية لصحة الأسرة FH1360 بواسطة مشروع SEEC التابع لكونسورتيوم EpiC .

المعلومات الواردة في هذا الدليل لا تمثل بالضرورة وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

يصرح بالاقتراب من هذا الدليل كلياً أو جزئياً بشرط ذكر المصدر.

يوليو ٢٠٢١





لمزيد من المعلومات، برجاء الاتصال  
برقم الطوارئ ١٠٥ واختيار رقم ٣ لاستشارة أحد أساتذة الجامعات