



إرشادات للأشخاص المعرضين لخطر العدوى الشديدة من فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

من هم الأكثر عرضة لخطر الأعراض الشديدة؟

- تزداد احتمالية الإصابة بأمراض خطيرة مع تقدم العمر، خاصة بعد سن الخمسين.
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل كامنة معينة هم أيضا في خطر متزايد للإصابة الشديدة إذا كانوا مصابين بمرض COVID-19. من غير المعروف على وجه اليقين مدى كبر هذه الزيادة في الخطر إذا كانت هذه المشاكل موجودة، ولكن عند مقارنة الحالات الخفيفة والشديدة، من الواضح أن بعض المشاكل كانت واضحة في عدد أكبر من الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد من الأشخاص الذين لديهم أمراض أقل شدة.

- هذه المشاكل هي: ارتفاع ضغط الدم / أمراض القلب والأوعية الدموية ، السكري، مرض الانسداد الرئوي المزمن، الفشل الكلوي المزمن والسرطان.

- 3. يبدو أن الأشخاص الذين يدخنون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير على الرغم من أنه لا يمكن استبعاد أن هذا ينطوي على مرض الانسداد الرئوي المزمن وقد يكون في الواقع المشكلة الأساسية التي تزيد من خطورة المرض.

- في الوقت الحاضر، من غير المؤكد أن علاج نقص المناعة (مثل الستيرويدات أو الميثوتريكسات أو الأدوية الحيوية) يزيد من احتمالية الإصابة بالفيروس التاجي الحاد.

هل الأطفال المصابون بأمراض طويلة الأمد معرضون للخطر بشكل خاص؟

أصيب الأطفال من جميع الأعمار بالفيروس على الرغم من العثور على العديد من الأطفال المصابين أثناء عمليات البحث المرتبطة بحوادث أخرى وليس بسبب مرضهم الخاص. ولا يبدو أن هناك العديد من الإصابات الشديدة بين الأطفال على الرغم من أن المعلومات حول تطور المرض لدى الأطفال محدودة حتى الآن.

هل النساء الحوامل معرضين للخطر بشكل خاص؟

لم يتم العثور على معلومات تشير إلى أن COVID-19 يسبب أي مخاطر خاصة للنساء الحوامل أو خطر الآثار الجانبية أثناء الحمل. وبالتالي فإنه لا توجد نصيحة محددة سارية المفعول للنساء الحوامل اللاتي يتمتعن بصحة جيدة بشكل عام، فقط الوقاية العامة من العدوى وتدابير النظافة.

تم وصف الحالات المتعلقة بالمرأة الحامل في الصين، لكنها قليلة إلى حد ما. أهم المعلومات التي تم ذكرها في هذه المقالات هي أن الفيروس لا يبدو أنه يصيب الجنين خلال الثلث الثالث من الحمل. وفي الحالات التي حدثت فيها العدوى خلال الثلث الأول والثاني من الحمل، لم يتسنى لنا الحصول على معلومات كافية لفترة كتابة هذا المقال، بالنظر إلى أن عمر انتشار الفيروس لم يتجاوز ثلاثة أشهر فقط من بدء انتشاره في الصين.

الإرشادات أدناه مخصصة لما يلي:

- كبار السن (كلما كبر الشخص، كلما زاد سبب مراعاته لما يلي).
- الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية / ارتفاع ضغط الدم والسكري ومرض الانسداد الرئوي المزمن والفشل الكلوي المزمن والسرطان بغض النظر عن العمر (بما في ذلك النساء الحوامل والأطفال الذين ينطبق عليهم ذلك)

يجب على الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة (ليس بسبب مرض السكري أو أمراض الكلى أو السرطان) طلب المشورة من طبيبهم ولكن يمكنهم مراعاة التدابير التالية إذا أوصى الطبيب المعني بذلك.

ماذا يمكنني أن أفعل لتجنب العدوى؟

طريقة العدوى عن طريق اللمس أو الرذاذ. وهذا يعني أن الفيروس يمكن أن ينتقل عندما يسعل شخص مريض أو يعطس أو يمسح أنفه ويتعرض وجه الشخص السليم للرذاذ / رذاذ من المريض أو عندما تكون اليدين ملوثة بالرذاذ يتم نقلها بعد ذلك إلى الوجه.

يجب الأخذ بعين الاعتبار أن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة الشديدة لا يعتبرون أكثر حساسية للعدوى من الآخرين، ونتيجة لذلك فإن النصيحة الرئيسية لتجنب العدوى هي من خلال عدم الاتصال مع الآخرين داخل أو خارج المنزل مثل عامة الناس. وحدود وضوابط الاتصال مع الآخرين هي الإضافة الأكثر أهمية للأشخاص المعرضين لخطر العدوى الشديدة.

يجب على أفراد الأسرة للأشخاص الحساسين الانتباه إلى نظافتهم وسلوكهم داخل المنزل وخارجه. من المهم جداً الحد من احتمالية تعريض أولئك الذين لديهم حساسية للعدوى. قد يكون هناك سبب لأفراد الأسرة الذين يواصلون العمل والمشاركة في الأنشطة خارج المنزل الحد بشكل كبير من تفاعلهم مع الأشخاص الحساسين وعدم مغادرة المنزل إذا أصيبوا بالعدوى. إذا كان هناك العديد من أفراد الأسرة الذين لا يعتبرون حساسين، فقد يكون من الأسلم أن يذهب الشخص الحساس إلى مكان آخر إلى حين انحسار الوباء.

حتى وإن لم يكن الأمر منطقياً ولكن من الضروري للحد من خطر العدوى للشخص الحساس عن طريق نقل الأطفال الصغار من المدرسة أو الحضانة حتى لو لم يتم إغلاق المدارس. إن هذا الإجراء صعب للغاية بالنسبة للأطفال وربما حتى للأسرة بأكملها ويجب عدم تجنبه إذا لم يكن هناك أي حلول أخرى.

- **يعد غسل اليدين بالصابون** وبشكل جيد أهم نصيحة للجميع لتجنب العدوى. فيجب غسل اليدين بالماء والصابون حتى إذا كانت الأيدي غير متسخة فمالمسه الأسطح المشتركة مثل مقابض الأبواب وقضبان الدرج وعربات التسوق تتطلب تنظيف اليدين بالماء والصابون أو فركها بمواد تحتوي على الكحول.
- يمكن استخدام مناديل مطهرة لمسح الأسطح التي يلمسها الكثير من الناس، مثل درابزينات الدرج، المقاعد على عربات التسوق، إلخ.
- من الجيد تجنب التلامس مع الأشخاص الذين لديهم أعراض عامة لنزلات البرد، مثل العطس أو السعال. فإذا كان الوباء منتشرًا على نطاق واسع تزداد احتمالية الخطر من وجود أفراد مصابين بالقرب منه، وقد يكون هذا سبباً للبقاء قدر الإمكان في المنزل، حتى لو لم يكن هناك حظر على التجمعات العامة.
- **الأقنعة** مفيدة للغاية عند استخدامها من قبل المرضى ولكن يمكن أن تكون مفيدة للأشخاص الحساسين لتجنبهم الاتصال مع المرضى، ومثال على ذلك عندما يكون من الضروري طلب الخدمات الطبية والانتظار في غرف الانتظار حيث قد يكون هناك أشخاص مصابون.
- يجب على الأشخاص الحساسين أو المعرضين للخطر تجنب التنظيف بعد الآخرين، وخاصة خارج المنزل. وإذا كان ذلك ضرورياً فيجب استخدام القفازات التي تستخدم لمرة واحدة على الرغم من أنه من المهم تذكر إزالة القفازات عند الانتهاء من هذا العمل **وغسل اليدين بشكل جيد.**

عندما تنتشر العدوى على نطاق واسع في المجتمع، يجب على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بـ COVID-19 الحاد مراعاة ما يلي:

- أفضل نصيحة هي البقاء في المنزل وتخفيف الاتصال المباشر مع أقل عدد ممكن من الناس.
- إذا كانت الخدمات الصحية مطلوبة، فمن الأفضل تجنب الانتظار والوصول بوقت الموعد المحدد. وفي حال كان الانتظار مطلوباً فيجب توخي الحذر وتنظيف اليدين جيداً وربما ارتداء قناع.
- يتم توجيه العيادات والمراكز الصحية لمحاولة حجز الأشخاص الحساسين خلال الفترات التي يكون فيها عدد الأشخاص المنتظرين في غرفة الانتظار أقل أو استخدام تدابير أخرى لتقليل تفاعل الأشخاص الحساسين مع المرضى في غرف الانتظار.
- لا تُعتبر الفحوصات الصحية المنتظمة التي يجريها الأطباء أو أطباء الأسنان أو العلاج الطبيعي أو زيارات المتخصصين الآخرين بشكل عام خدمات صحية أساسية أثناء الوباء، وينبغي النظر في إلغاء هذه الخدمات وحجز موعد جديد عند انتهاء الوباء.
- لا ينصح باستخدام وسائل النقل العام. من الأفضل استخدام سيارة خاصة أو سيارة أجرة. وفي حالة استخدام سيارة أجرة، يجب تنظيف اليدين بعد دخول السيارة، مع الحرص على عدم لمس أي شيء داخل السيارة دون داع وتنظيف اليدين مرة أخرى بمجرد الانتهاء من الرحلة وإغلاق باب السيارة.
- لا ينصح بالذهاب إلى العمل أو المدرسة حيث يتواجد عدد كبير من الأشخاص. قد يكون الأفراد الذين يعملون بمفردهم أو مع عدد قليل من الأشخاص الآخرين الذين يعتنون أيضاً بأمور النظافة قادرين على الاستمرار في العمل. ويجب على كل فرد تقييم هذا الخطر، حتى لو تشاور مع طبيبه.
- بالتشاور مع صاحب العمل والسلطات المدرسية، قد يستمر الأفراد الذين ليسوا مرضى ولكنهم معرضون لخطر الإصابة بمرض COVID-19 متابعة العمل أو الدراسة من المنزل إن أمكن.
- لا ينصح بحضور التجمعات حتى لو لم يتم حظرها، سواء كانت متعلقة بالعمل أو الأسرة أو اللقاءات الاجتماعية. وهذا يشمل اجتماعات العمل والتجمعات التي يشارك فيها الزملاء والتجمعات التي تعقدتها النقابات والمناسبات والجنزات والنوادي الرياضية وممارسات الجوقة والحفلات الموسيقية وما إلى ذلك.
- حضور مراكز التدريب البدني، حمامات السباحة، المسرح، دور السينما، مراكز التسوق أو أماكن أخرى حيث لا ينصح بتواجد أعداد كبيرة من الأشخاص.
- لا ينصح بالأماكن التي يرتادها الكثير من الناس خلال النهار، على الرغم من وجود عدد قليل من الأشخاص في أي وقت. وتشمل هذه صالونات الحلاقة وصالونات التجميل وما شابه ذلك لأن الموظفين في هذه المؤسسات على اتصال وثيق مع العديد من الأشخاص كل يوم.
- لا يجب على الأشخاص الحساسين جلب الموارد بشكل شخصي من الأماكن التي يستخدمها العديد من الأشخاص، بما في ذلك الصيدليات، محلات السوبر ماركت، مكاتب البريد والبنوك أو غيرها.

• يمكن للأشخاص الحساسين الحصول على احتياجاتهم من خلال خدمة التوصيل إلى المنزل أو طلبها عن طريق الهاتف أو الإنترنت ولكن قد يكون من الضروري أن يكون الأقرباء هم من يقومون بمهام معينة تتطلب وجود الأشخاص الحساسين وذلك عن طريق اصدار تفويض للقيام بذلك من قبلهم، خاصة للمهام التي تتطلب على الصيدليات أو البنوك أو مكاتب البريد.

• إذا لم يكن من الممكن تجنب جلب الاحتياجات، فيجب توخي الحذر لضمان النظافة: عن طريق استخدام أكياس البقالة الخاصة لجمع السلع أو استخدام القفازات ومسح مقود عربات التسوق بقطعة قماش مطهرة. وعند استخدام أكشاك الدفع الذاتي، فمن المهم تنظيف اليدين تماماً بعد استخدام هذه الأكشاك وقد يكون من الجيد استخدام قطعة قماش مطهرة لمسح شاشات اللمس وأزرار نقطة البيع وليس من المفضل بالضرورة أن يلمس عمال المتجر كل عنصر يتم شراؤه، ما لم يلاحظ اتخاذهم لأقصى قدر من النظافة.

• لا يُنصح بالتواجد في المساحات المشتركة في المباني متعددة الشقق، مثل السلالم وغرف الغسيل أو الحدائق المشتركة / المناطق الترفيهية الخارجية.

• لا ينبغي الترحيب بالضيوف في منازل الأشخاص الحساسين طوال فترة الوباء. كقاعدة ، يجب ألا يحضر الأشخاص الحساسون التجمعات المنزلية في منازل أخرى. هناك سبب خاص لكبار السن وغيرهم من الأشخاص الذين لديهم حساسية للحد بشكل كبير من الاتصال مع الأطفال الصغار الذين قد يصابون بالعدوى والعدوى بينما هم أنفسهم لديهم أعراض قليلة جداً.

• من الجيد الالتزام بالصحة العقلية والبدنية بشكل صحيح. على سبيل المثال، من الجيد الخروج إلى الشرفات أو إلى الحدائق بجوار المنزل أو للتنزه حيث يوجد عدد قليل من الناس. يفضل أن تكون المسافة الفاصلة بين المشاة 1-2 متر. بالإضافة إلى ذلك من الممكن ممارسة الرياضة داخل المنزل، بتوجيه من أخصائي العلاج الطبيعي ، إذا كان ذلك مناسباً. يمكن أيضاً الحصول على إرشادات حول إجراءات التدريب من الراديو أو التلفزيون أو الإنترنت. على سبيل المثال ، يمكن استخدام السلالم الداخلية لمجموعة متنوعة من التمارين.

• يمكن لأي شخص الاتصال بخط المساعدة للصليب الأحمر من خلال الرقم 1717 أو من خلال الدردشة عبر الإنترنت على www.1717.is يمكن استخدام هذا لطلب الدعم والحصول على المعلومات ومناقشة الأمور بشكل خاص.خط المساعدة مفتوح 24 ساعة في اليوم والمكالمات مجانية.

• يجب استخدام تدابير النظافة العامة عند إخراج القمامة أو جمع البريد من صندوق البريد.

يجب الاتصال بمراكز الرعاية الصحية إذا لوحظت أي أعراض ويفضل أن يكون ذلك من خلال الموقع <http://www.heilsuvera.is> حيث يمكن إرسال رسائل نصية أو استخدام الدردشة عبر الإنترنت إذا كان الوصول عبر الهاتف صعباً أو غير متاح (أو مع الطبيب الأكثر دراية بصحة الشخص المعني بالوسائل التي يقترحها الطبيب).
اتصل برقم 112 في حالات الطوارئ. إذا لزم الأمر يجب الاتصال على خدمة المناوبات على الرقم 1700.