



# Leiðbeiningar fyrir einstaklinga með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu / arabíska

إرشادات للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بعدوى خطيرة بسبب فيروس كورونا المستجد كوفيد-19

هذه الإرشادات مخصصة للأفراد الذين قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمزيد من الخطورة  
العدوى في حالة الإصابة بفيروس SARS-CoV-2 الذي يسبب مرض COVID-19

□ ان مهنيو الرعاية الصحية يحتاجون أيضاً إلى إدراك هذه المخاطر من خلال :

○ اختبار أو فحص للفيروس إذا كانت الأعراض قد تشير إلى الإصابة.

○ متابعة هؤلاء الأفراد عن كثب إذا مرضوا حيث يوجد مخاوف كبيرة من أن هذا المرض سيصبح  
خطيراً. من المهم بنفس القدر متابعة وتعامل مع الأمراض الكامنة قدر الإمكان

□ سيتم تحديث هذه الوثيقة حسب الاقتضاء وستظهر معلومات جديدة

من هم أكثر عرضة للأمراض الشديدة أو الاعتلال أو الوفاة بسبب كوفيد-19؟

كبار السن : من بعد سن ال 65-70 تزداد الخطورة ، لكنها تعتمد أيضاً على الحالة العامة والأمراض المزمنة / الكامنة -

المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية : الأفراد المصابون بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية وفشل القلب -

مرضى السرطان : الأفراد المصابون بالسرطان النشط / أو الذين يخضعون لعلاج السرطان -

أمراض الرئة المزمنة : الأفراد المصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن -

القصور الكلوي : الأفراد الذين يعانون من قصور كلوي حاد عند غسيل الكلى -

مرض السكري : مرضى السكري ، أنواع 1 و 2 -

السمنة : الأفراد المصابون بالسمنة المفرطة -

متلقو الأعضاء : القلب ، الرئتين ، الكلى -

**أولئك الذين يحتمل أن يكونوا معرضين لخطر الإصابة بعدوى خطيرة**

الأفراد الذين يتلقون العلاج المثبط للمناعة لأمراض الروماتيزم وأمراض المناعة الذاتية -

الأشخاص المصابون باضطرابات عضلية و الجملة العصبية المزمنة مع ضعف في وظائف الرئة -

النساء الحوامل -

أطفال يعانون من أمراض مزمنة معينة -

## ! ما الذي يمكن فعله لتجنب الإصابة

مسار العدوى يكون عبر التلامس أو القطرات المتناثرة / الرذاذ. وهذا يعني أن الفيروس يمكن أن ينتقل عندما يسعل شخص مريض أو يعطس أو ينظف أنفه فيتعرض وجه الشخص السليم من أمامه للرذاذ ، رذاذ من المريض تسقط على يدي الشخص المقابل و تلوئها بالفيروس من ثم يتم نقلها بعد ذلك إلى الوجه عن طريق لمس الأنف أو الفم أو العينين. تعتبر العدوى أقل احتمالية أثناء المحادثات العادية والتفاعلات الأخرى ، ولكنها لا تزال ممكنة الحدوث

أما بخصوص أفراد الأسرة لأشخاص حساسين ، عليهم بالانتباه إلى نظافتهم وسلوكهم داخل المنزل وخارجه. من المهم جدا الحد من احتمالية تعريض أولئك الذين لديهم حساسية للعدوى وبالتالي عرضة لمخاطر جدية . قد يكون هناك سبب منطقي لأفراد الأسرة الذين يواصلون العمل والمشاركة في الأنشطة الجماعية خارج المنزل أن يحدوا بشكل كبير من التواصل والأحتكاك المباشر مع أولئك المعرضين للخطر و ترك المنزل إذا أصيبوا بالعدوى

## نصائح عامة حول مكافحة العدوى

يعد **غسل اليدين** بالصابون و التنظيف الجيد أهم نصيحة للجميع لتجنب العدوى . من الأفضل غسل اليدين بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة، و بخلاف ذلك يمكن تنظيف اليدين بفرعها بسائل تحتوي على **الكحول** بعد ملامستها للأسطح المشتركة مثل **مقابض الأبواب وقضبان الدرج وعربات التسوق** . من المهم أن يصل التنظيف إلى جميع الأسطح المشتركة

يمكن استخدام مناديل مطهرة لمسح **الأسطح الملموسة** التي يلمسها الكثير من الناس، مثل شاشات الدفع ، قضبان الدرج ، أزرار المصعد ، مقابض الأبواب عربة التسوق و ألخ

من المستحسن **تجنب التعامل مع الأشخاص المرضى** ، على سبيل المثال الذين لديهم أعراض نزلات البرد أو العطس أو السعال

**الأقنعة** مفيدة للغاية عند استخدامها من قبل المرضى ولكن يمكن أن تكون مفيدة للأفراد المعرضين للخطر إذا كانت هناك عدوى في المجتمع والتعامل مع المرضى أمرًا لا مفر منه ، على سبيل المثال في غرف الانتظار ، وقت الحاجة إلى الخدمات الطبية اللازمة

يجب على الأشخاص المعرضين للخطر تجنب التنظيف بعد الآخرين ، خاصةً خارج المنزل ، ولكن إذا تم ذلك ، يجب ارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة. من المهم خلع القفازات عند الانتهاء من هذا العمل و **غسل اليدين بشكل جيد**

يجب على الأفراد المعرضين للخطر التركيز على نمط حياة صحي قدر الإمكان: النوم الجيد ، ويفضل أن يكون ذلك من 7 إلى 8 ساعات في الليلة ، نظام غذائي صحي ، ممارسة الرياضة إذا كان ذلك ممكناً ، وتعزيز الصحة العقلية ، أي . الأعتناء بالحالة النفسية

**تجنب** استخدام الكحول والتبغ كعلاجات . ان الاستهلاك المفرط للكحول والتدخين يضعفان جهاز المناعة ويؤثران سلبيًا على الصحة ،الجسدية والنفسية ، و يضران بالرفاهية على المدى الطويل

إذا **لاحظت أعراض المرض** فيجب الاتصال بمراكز الرعاية الصحية من خلال رسائل نصية أو الدردشة عبر الإنترنت أو الهاتف مباشرة . من المستحسن التواصل مع الطبيب الأكثر دراية بصحة الشخص المعني ان أمكن ذلك . اتصل برقم 112 في حالات حدوث الطوارئ . اذا لزم الأمر لخدمة الخفارة/ المناوبات فيجب الاتصال على الرقم 1700

## قيود التعامل مع الآخرين

إذا كانت الضرورة لأحضر **الخدمات الصحية** المطلوبة ، فمن الأفضل الوصول في الوقت المحدد لتجنب الانتظار الغير اللازم ، ويجب توخي الحذر وتنظيف اليدين و ارتداء قناع ، كما سبق الذكر أنفا ، خاصة في أماكن يصعب مراعات التباعد لمسافة المترين . تم توجيه العيادات والمراكز الصحية لمحاولة حجز الفئة الحساسة ، الأكثر عرضة لمخاطر الأعتلال ، خلال الفترات التي يكون فيها عدد المراجعين قليلين في غرفة الأنتظار أو اتخاذ تدابير أخرى لتقليل تفاعل الأشخاص الحساسين مع المرضى في صالة الأنتظار

**وسائل النقل العام** من المفضل استخدام سيارة خاصة أو سيارة أجرة. وفي حالة استخدام سيارة أجرة، يجب تنظيف اليبدين قبل و بعد دخول السيارة، مع الحرص على لمس أقل الأشياء داخل السيارة . سيارات الأجرة تزاوّل اعمالها وفق قواعد عمل متماشية مع قواعد الوقاية من الأمراض الوبائية. فى حال استخدام وسائل النقل العام عليكم بمراعات قاعدة ال ٢م قدر المستطاع و لمس أقل الأشياء داخل الحافلة و الحرص على تنظيف اليبدين قبل الصعود و بعد استخدام الحافلة بشكل خاص .

**عمل / مدرسة** التأكيد قدر المستطاع على مسافة ال ٢م بين الأفراد فى المدرسة و مكان العمل . ويجب على كل فرد تقييم الوضع بالتشاور مع الطبيب الخاص . بالتوافق مع اصحاب العمل وادارات المدرسة ، الأفراد الذين ليسوا مرضى ولكنهم معرضون لخطر الإصابة بالمرض ، يمكنهم متابعة العمل أو الدراسة من المنزل

**التجمعات.** عندما يكون هناك عدوى قليلة فى المجتمع / عدد الاصابات منخفضة ، يمكن للمرء حضور التجمعات حيث يتم العناية بالنظافة بشكل جيد ويتم ضمان حد التقارب البالغ 2 متر. يجب أخذ الحيطة والحذر عند حضور التجمعات الكبيرة سواء للعمل أو الحفلات العائلية أو الحياة الاجتماعية. حدثت معظم الإصابات إما فى المنزل أو فى أماكن يأتون إليها الكثير من الناس معًا ، مثل المطاعم أو التجمعات بمختلف أنواعها

**وسائل الترفيه.** يوصى بالأخذ فى قاعدة حد القرب البالغ 2 متر إذا كنت تذهب إلى المسارح أو دور السينما أو مراكز التسوق أو غيرها من الأماكن التي يتجمع فيها العديد من الأشخاص. يجب على الأماكن التي يمكن للجمهور الوصول إليها دعوة الأفراد للبقاء على بعد مترين من الآخرين قدر الإمكان

**صالونات التجميل والحلاقة .** يجب توخي الحذر عند زيارة الأماكن التي يأتي إليها العديد من الأشخاص خلال النهار ، حتى لو لم يكن هناك الكثير من الأشخاص فى وقت واحد ، على سبيل المثال الحلاقين / مصففي الشعر وصالونات التجميل ، حيث الموظفين فى مثل هذه الأماكن على اتصال قريب بالعديد من الأفراد يوميا

**المحلات التجارية / المهمات.** إذا كان ذلك ممكناً ، فمن الأفضل الحصول على اللوازم المنزلية عن طريق خدمات التوصيل أو المهمات التي يتم تنفيذها عبر الهاتف أو الإنترنت ، و ربما تحتاج إلى المساعدة فى الإمدادات والمهمات. قد يحتاج الشخص الذي يساعد إلى توكيل رسمي ، خاصة بالنسبة للمهام فى الصيدليات أو البنوك أو مكاتب البريد إذا كنت بحاجة إلى امدادات من الأماكن المزدهمة كالمتاجر أو الصيدليات أو محلات البقالة أو مكاتب البريد أو البنوك ، فيجب توخي الحذر الشديد مع الحرص على النظافة

استخدم حقيبة التسوق/ أكياس البقالة الخاصة بك كى تضع فيها الحوائج أو استخدم القفازات أو امسح مقبض عربة التسوق بقطعة قماش معقمة

إذا تم استخدام صناديق الخدمة الذاتية ، فمن المهم تنظيف يديك جيداً بعد الاستخدام وحتى استعمال قطعة قماش مطهرة فوق شاشة اللمس والأزرار. ليس بالضرورة أن تذهب إلى صندوق يلمس فيه مندوبو المبيعات كل عنصر تم شراؤه ، ما لم يتم الحفاظ على أقصى درجات النظافة

**مبنى سكني.** يجب مراعاة حد القرب البالغ 2 متر فى المساحات المشتركة للمباني السكنية ، على سبيل المثال سلالم الكهربائية أو الدرج وغرف غسل أو حدائق عامة / مناطق خارجية. يجب مراعاة تدابير النظافة العامة عند التخلص من القمامة . كذلك الأمر مع البريد الذي يتم التقاطه من صناديق البريد

**ضيوف/ ضيافة.** فى حال استقبال مجموعة من الضيوف فى منزل الأفراد الضعفاء المقاومة للأمراض ، فيجب احترام حد القرب البالغ 2 متر قدر الإمكان. يجب أن تراعى المجموعات المعرضة للخطر نفس الحذر عند التعامل مع الأطفال والبالغين. طريقة جيدة لتكون معًا هي على سبيل المثال للجلوس على الشرفة / المنصة ، أو البقاء معًا فى الحديقة أو الذهاب معًا فى نزهة على الأقدام

**فى الخارج.** من المهم إيلاء اهتمام وثيق للصحة النفسية والجسدية. من الجيد الخروج على الشرفة أو الحديقة وكذلك التنزه أو ركوب الدراجة. أمر جيد البقاء على بعد مترين من الآخرين قدر الإمكان. يمكنك أيضًا ممارسة التمارين البدنية داخل البيت أو فى الحديقة بجوار المسكن ، تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي إن أمكن. يمكن الحصول على إرشادات حول التمارين البدنية فى الراديو أو التلفزيون أو عبر الإنترنت. يمكن استخدام السلالم الداخلية لاجراء تمارين مختلفة

**رياضة / لياقة.** لا يُنصح بالذهاب إلى النوادي الصحية أو الجمباز الجماعي حيث التقارب الكثير مع الآخرين ، باستثناء الحالات التي يتم فيها الحفاظ على النظافة ويتم احترام حد القرب البالغ 2 متر قدر الإمكان. عند السباحة ، يجب أخذ عناية خاصة فى غرف تغيير الملابس وغرف البخار وأحواض الاستحمام الساخنة ، حيث يلتقي العديد من الأشخاص .حاول أن تلمس أقل قدر ممكن وحافظ على حد القرب البالغ 2 متر قدر المستطاع. لا يتم تطهير مياه الاستحمام فى مناطق

الاستحمام في الطبيعة بنفس طريقة تعقيم مياه الاستحمام في أحواض السباحة (الكلور) ، ولذلك يُنصح بتوخي الحذر الشديد مع هذه الحمامات

**الدعم.** يمكنك طلب الدعم والحصول على المعلومات ومناقشة أي شيء ، بسرية ، على خط المساعدة للصليب الأحمر  
خط المساعدة مجاني ومفتوح للجميع على مدار 24 ساعة [www.1717.is](http://www.1717.is) والردودشة عبر الإنترنت

### قائمة المهامات لجميع الفئات

- تنظيف اليدين - الصابون والماء أو الكحول المعقم -
- التقارب - حد القرب 2 متر -
- الإيجابية - تجنب الأفكار السلبية -
- النوم - النوم الكافي -
- التغذية - غذاء صحي ومتنوع -
- خدمات التوصيل إلى المنازل - الطعام والخدمة ، إذا أمكن ، احصل على المساعدة إذا لزم الأمر -
- ضوء النهار - استمتع بضوء النهار -
- الحركة - بالداخل أو بالخارج -
- الشبكات - التواصل مع الأهل والأصدقاء باستخدام الهواتف ، وسائل التواصل الاجتماعي -
- الأدوية - تناول جميع الأدوية حسب طبيب -
- طبيب الخفارة - اتصل بنا إذا لزم الأمر -