



AmbulanceVictoria

كوفيد-19 (فيروس كورونا)

يمكن أن يكون كوفيد-19 خطيرًا ويتطلب دخول المستشفى ولكن معظم الحالات تكون خفيفة ويمكن معالجتها بأمان في المنزل.

يحتوي هذا المستند على معلومات مهمة حول كيفية الاعتناء بنفسك أثناء إصابتك بكوفيد-19 وماذا تفعل إذا تغيرت حالتك.

متى تطلب المساعدة

من المهم متابعة الأعراض التي تظهر عليك، حيث قد تتغير حالتك وتحتاج إلى مزيد من المساعدة.

عليك البقاء في المنزل والاعتناء بنفسك إذا ظهرت عليك أعراض خفيفة، مثل:

- سعال جاف
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف
- أوجاع وآلام
- قيء أو إسهال من حين لآخر
- حمى
- صداع

عليك إجراء ما يلي:

- ✓ المحافظة على رطوبة جسمك
احتفظ بزجاجة من الماء بالقرب منك، واشرب الكثير من الماء، واملأها طوال اليوم
- ✓ الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة
ستساعدك الراحة التامة على التعافي بشكل أسرع
- ✓ ممارسة التمارين الخفيفة يوميًا
يمكنك المشي لفترة قصيرة حول المنزل أو الحديقة
- ✓ محاولة تناول عدة وجبات صغيرة منتظمة طوال اليوم
- ✓ تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين وفقًا للإرشادات المدونة على العبوة عند الشعور بالأوجاع
والآلام أو الحمى أو الصداع
- قد تساعد الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية في تخفيف الأعراض، ولكن لا تتناولها إذا
أخبرك الطبيب في وقت سابق أنها ضارة لحالتك.
- ✓ تناول أي أدوية أخرى حسب الحاجة
وفق مناقشتك مع طبيبك أو غيره من المتخصصين الصحيين

إذا زادت الأعراض سوءًا، فعليك تغيير الخطة التي تتبعها
اطلع على الفئات الأخرى التالية لتحديد إن كانت الأعراض الجديدة تندرج تحت أي فئة منها

اتصل بالطبيب

إذا ظهرت عليك أي أعراض **متوسطة** جديدة، مثل:

- ضيق خفيف في التنفس عند التحرك أو السعال
- تعب خفيف في الصدر عند السعال
- السعال بشكل منتظم مع إخراج مخاط
- ارتفاع درجة الحرارة عن 38 درجة مئوية لمدة تزيد عن يومين
- آلام شديدة في العضلات
- الرعشة والارتجاف بشدة
- القيء أو الإسهال لمدة تزيد عن يومين
- انخفاض كمية البول أو عدم التبول
- الشعور بالدوار للحظات فقط

أو

- الأعراض تزداد سوءًا بدلاً من البقاء على حالها أو تتحسن
- لا يمكنك الاعتناء بنفسك ولا يستطيع الآخرون الاعتناء بك (كإنجاز مهام مثل الغسيل أو ارتداء الملابس أو الذهاب إلى المرحاض أو إعداد الطعام)

يجب أن يقيمك اختصاصي رعاية صحية:

1. اتصل ببرنامج **COVID Positive Pathways** إذا كنت مسجلاً به.
2. وإذا كنت غير مسجل بالبرنامج، فاتصل بطبيب لحجز موعد للرعاية الصحية عن بُعد.
3. إذا لم تتمكن من تحديد موعد مع الطبيب، فانتقل إلى قسم الطوارئ بالمستشفى المحلي الأقرب لك في سيارتك الخاصة.

4. إذا لم تتمكن من الوصول إلى المستشفى، فاتصل برقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000) واطلب سيارة إسعاف.

إذا زادت الأعراض سوءًا، فعليك تغيير الخطة التي تتبعها
اطلع على الفئة التالية لتحديد إن كانت الأعراض الجديدة تدرج تحتها

اتصل برقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000) واطلب سيارة إسعاف

إذا ظهرت عليك أي أعراض شديدة، مثل:

- ضيق شديد في التنفس أو صعوبة شديدة في التنفس
 - الشعور بضيق في التنفس حتى في أثناء الراحة وعدم الحركة
 - الشعور بضيق شديد في التنفس عند التحدث وإنهاء الجمل بصعوبة
 - تدهور قدرتك على التنفس فجأة
- ألم مستمر أو حاد في الصدر
- تحول لون الشفتين أو الوجه إلى الأزرق
- الإغماء أو الشعور بالإغماء في كثير من الأحيان
- الالتهاب أو الارتباك أو الخمول الشديد
- الشعور بأنك لست على ما يرام، والشعور بالقلق لأن حالتك تزداد سوءًا وتحتاج إلى المساعدة على الفور



عليك الاتصال بالرقم 000 على الفور، وإخبارهم بالأعراض التي تعاني منها وأنت مصاب بكوفيد-19.

حسب حالتك، قد يتم إرسال سيارة إسعاف، أو قد يتحدث معك مسعف أو أخصائي تمرير عبر الهاتف لمساعدتك في الحصول على أفضل رعاية لحالتك.

ماذا عليك فعله الآن

الخضوع للاختبار

إذا لم تكن قد خضعت لاختبار كوفيد منذ ظهور الأعراض الحالية، فعليك الخضوع إلى الاختبار على الفور.

يمكنك إجراء [اختبار المستضد السريع \(RAT\)](#) لنفسك إذا كان موجودًا لديك، أو اعثر على أقرب موقع لأداء اختبار كوفيد من [هنا](#). إذا كانت نتيجة اختبار RAT سلبية بالرغم من ظهور الأعراض، فعليك إجراء اختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل (PCR) من موقع اختبار فيروس كوفيد، لأن اختبار PCR لديه قدرة أكبر على اكتشاف الإصابة في المراحل المبكرة.

يحصل الجميع على اختبار فيروس كوفيد في مركز اختبارات فيروس كوفيد بالمجان. وهذا يشمل الأشخاص الذين ليس لديهم بطاقة Medicare، مثل الزوار من الخارج والعمال المهاجرين وطالبي اللجوء.

العزل في المنزل

سيتواصل معك طبيبك أو العيادة التي خضعت للاختبار فيها عبر الهاتف أو الرسائل القصيرة (SMS) لتقديم نتائجك.

إذا تلقيت نتيجة إيجابية في اختبار كوفيد-19، فعليك اتباع إرشادات الصحة العامة والبقاء في المنزل، إلا إذا كنت بحاجة إلى الحصول على رعاية طبية.

إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المنزل لتلقي رعاية طبية، فعليك ارتداء كامامة، وغسل يديك بانتظام وإخبار اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك بأنك مصاب بفيروس كوفيد قبل الوصول وبعده.

الاعتناء بنفسك

من المهم أن تعتني بصحتك العقلية والجسدية أثناء إصابتك بكوفيد-19.

[انقر هنا لمزيد من المعلومات](#) أو تحدث إلى فريق برنامج COVID Positive Pathway أو طبيبك العام أو اختصاصي رعاية صحية آخر.

إذا كان هذا يؤثر مشكلات شخصية لك أو تشعر أنك لا تتأقلم، فيمكنك تلقي المساعدة بالطرق التالية:

• **Lifeline Australia 13 11 14**
خدمة لمواجهة الأزمات وتقديم الدعم في أي وقت.

• **Beyond Blue 1300 22 4636**
مؤسسة تقدم مساعدة متخصصة للأشخاص المعزولين.

• **Kids Helpline 1800 55 1800**
خدمة استشارية مجانية وسرية للشباب

تقدّم وكالة Ambulance Victoria خدمات بالغة الأهمية في نظام الرعاية الصحية في فيكتوريا. نرحب بتعليقاتكم لأنها تساعدنا في تحسين خدماتنا. إذا كنت ترغب في تقديم ملاحظات، فيرجى التواصل مع قسم تجربة المريض ومشاركة المستهلك إما عبر patientexperience@ambulance.vic.gov.au أو الاتصال بالرقم **1800875137**.

*قد يتم فرض رسوم أعلى على المكالمات الواردة من الهواتف المحمولة