

دليل المصابين بمرض كوفيد-19 والمخالطين لحالات إيجابية

دليل المصابين بمرض كوفيد-19 والمخالطين لحالات إيجابية

من هو المصاب بمرض كوفيد-19؟

هو كل شخص خضع لفحص PCR في مؤسسة صحية معتمدة وكانت نتيجته إيجابية تؤكد إصابته بكوفيد-19، بغض النظر عن وجود أو عدم وجود أعراض للمرض.

يجب على المريض طلب رعاية طبية عاجلة وزيارة أقرب مستشفى إذا كان لديه أي من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس
- ألم / ضيق في الصدر
- صداع شديد > 10/7
- ألم في البطن
- خفقان
- حمى شديدة (أكثر من 38.5 درجة مئوية)
- سعال
- التهاب الحلق
- فقدان حاسة الشم والتذوق

العزل الصحي

متى ينتهي العزل الصحي للمصاب بكوفيد-19؟

- ينتهي العزل بعد إكمال المريض 5 أيام من العزل المنزلي بعد أول نتيجة إيجابية مع تحسن في الأعراض.

هل يجب أن تكون النتيجة سلبية لخروج المريض من العزل الصحي؟

- لا يشترط الخضوع لفحص "بي سي آر PCR" لإنهاء العزل الصحي.
- الإجراء الصحيح هو إكمال مدة 5 أيام من العزل من تاريخ إجراء فحص "بي سي آر PCR".

كم هي الفترة الزمنية اللازمة للمثالي للشفاء؟

يعتبر مرض كوفيد-19 مستجد وقد تتغير طبيعته، وقد أثبتت الأدلة العلمية أن التماثل للشفاء يختلف حسب مناعة الأشخاص واللياقة البدنية. بالنسبة لمعظم الحالات، فإن فترة العزل (5 أيام) هي أقصى مدة للعزل.

هل يمكنني الحصول على شهادة خلو؟

يتم الحصول على شهادة الخلو تلقائيًا بعد إكمال 5 أيام من العزل بواسطة تطبيق الحصن.

ما هي شروط ومتطلبات العزل المنزلي؟

يتم تطبيق العزل المنزلي في حال توفر شروط ومتطلبات هذا العزل للأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي من أعراض المرض، أو تكون الأعراض بسيطة مع توافق المنزل لاشتراطات العزل المتمثلة في:

- توفر غرفة منفصلة مع حمام خاص.
- استقرار الحالة الصحية للمريض.
- توفر وسائل اتصال مثل وجود رقم هاتف فعال.
- قدرة المريض وأفراد الأسرة قادرين بالالتزام بالاحتياطات الموصى بها كجزء من العزلة في المنزل.
- توفر مستلزمات الإسعافات الأولية التي تحتوي على جهاز قياس درجة الحرارة.

الفئات الأكثر عرضة للخطر من كوفيد-19 هم:

- من هم فوق 60 سنة.
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل:
 - مرض السكري.
 - أمراض القلب الخطيرة مثل نقص التروية القلبية.
 - ارتفاع ضغط الدم غير المنتظم.
 - أمراض الرئة/أمراض الجهاز التنفسي المزمنة بما في ذلك الربو المعتدل إلى الشديد.
 - أمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي.
 - مرض الكبد المزمن.
 - مرضى السرطان الذين مازالوا يخضعون للعلاج.
 - المرضى الذين يستخدمون الأدوية البيولوجية أو الأدوية المثبطة للمناعة.
 - المرضى الذين لديهم تاريخ زراعة أعضاء.
 - الأشخاص من أي فئة عمرية ممن يعانون من السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم $BMI > 40$) أو الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الطبية الأساسية، خاصة إذا لم يتم التحكم فيها جيداً.
 - أي حالة صحية قد تضعف المناعة.
- أصحاب الهمم.
- الأشخاص الذين يقيمون في مراكز الرعاية طويلة الأمد.

ما هو المطلوب من المريض أثناء العزل المنزلي؟

- على المريض عزل نفسه عن المقيمين معه في المنزل لكامل مدة العزل 5 أيام حتى لو كان يتمتع بصحة جيدة ولم تظهر عليه أية أعراض.
- مراقبة الأعراض وقياس درجة الحرارة بشكل مستمر.
- قراءة المريض ومن معه في المنزل لكافة الإرشادات التي يتم توفيرها.
- يجب على المريض عند تناول الطعام باستخدام الأطباق والأدوات التي تستخدم لمرة واحدة والتخلص منها على الفور.
- يفضل أن يقوم المريض بغسل ملابسه بنفسه. إذا لم يكن ذلك ممكناً يجب على الشخص استخدام غسالة وأكياس منفصلة في غرفة العزل وجمع كل العناصر الملوثة في كيس نفايات منفصل.
- غسل اليدين بشكل مستمر وتغطية الفم عن السعال أو العطاس.
- يفضل استخدام حاوية ذات الفتح الآلي دون لمس للمخلفات التي يحتمل أن تكون معدية.
- التأكد من أن القائمين بالأعمال المنزلية يحرسون على اتباع جميع التدابير الاحترازية عند التعامل مع النفايات أو الغسيل.

ما هو المطلوب من أسرة المصاب أثناء فترة العزل المنزلي؟

- البقاء في غرف منفصلة عن المريض.
- مراقبة الأعراض التي قد تطرأ عليهم، في حال ظهورها يجب الاتصال على الرقم المجاني بمؤسسة الإمارات للخدمات الصحية 800 8877.
- استخدام الكمامة الطبية عند وجود أشخاص آخرين، أو عند حضور فريق الرعاية الصحية.
- غسل اليدين لمدة لا تقل عن 20 ثانية على الأقل بشكل مستمر، خاصة قبل وبعد إعداد الطعام، وقبل تناول الطعام، وبعد استخدام الحمام، وبعد خلع الكمامات الطبية، والقفايزات الطبية، وكلما بدت اليدين متسختين، ويفضل استخدام المناديل الورقية لتجفيف اليدين.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير نظيفة.
- أن يكون عدد مقدمي الرعاية الصحية محدوداً بحسب حاجة المرضى للمساعدة، وأن يتمتع مقدم الرعاية بصحة جيدة ولا يعاني من أية أمراض مزمنة.

- التخلص من الأقنعة الطبية والقفازات ذات الاستعمال لمرة واحدة وذلك مباشرة بعد كل استخدام.
- ضمان تنظيف وتعقيم الأسطح في المناطق المشتركة مثل مقابض الأبواب والصنابير والمقاعد والتأكد من أن المساحات المشتركة جيدة التهوية.
- غسل الملابس جيداً، والتأكد من وضع ملابس المريض المؤكدة إصابته في سلة منفصلة، وضرورة غسلها وتعليقها للتعرض للشمس بعيداً عن بقية ملابس الأشخاص المقيمين مع المصاب.
- ينصح بترك وجبات المريض، التي تقدم على أطباق وأدوات تستخدم لمرة واحدة، عند باب غرفته من دون أي احتكاك أو تواصل مباشر معه.

مخالطي الحالات الإيجابية

إذا كنت مخالط لحالة إيجابية لكوفيد - 19، فهل يجب أن أعزل نفسي؟

- لا يلزم العزل للأشخاص المخالطين، ويمكنهم استئناف نشاطهم اليومي.

هل يجب أن أقوم بإجراء الفحص في حال مخالطة مصاب بكوفيد-19؟

- لا يلزم إجراء فحص بي سي أي (PCR) للأشخاص المخالطين لحالات إيجابية، ويكون الفحص إلزامي في حالة ظهور أعراض كوفيد-19.