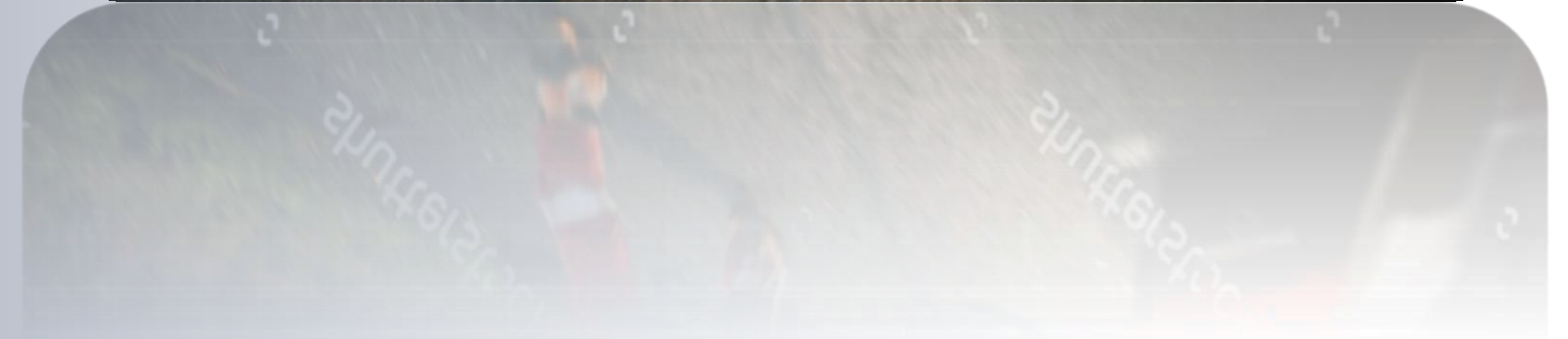


متى يجب طلب الرعاية الطبية أثناء الطوارئ؟



متى يجب طلب الرعاية الطبية أثناء الطوارئ؟

قد تسبب الطوارئ والكوارث القلق والارتباك وعدم اليقين. وخلال هذه الحالات، من المهم معرفة متى تكون الرعاية الطبية العاجلة ضرورية، ومتى يمكن التعامل مع الحالات البسيطة من خلال مراكز الرعاية الصحية الأولية، أو الصيدليات، أو خدمات الطب عن بُعد، أو الإرشادات المنزلية.

إن فهم الوقت المناسب لطلب الرعاية الطبية يساعد على:

- حماية صحتك وسلامتك
- تقليل الازدحام في المستشفيات
- ضمان حصول الحالات الحرجة على الرعاية العاجلة بسرعة
- دعم استمرارية الخدمات الصحية أثناء الطوارئ



اطلب الرعاية الطبية الطارئة فورًا إذا ظهرت الأعراض التالية:

أعراض خطيرة أو مهددة للحياة

اتصل بالإسعاف أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ فورًا إذا كان الشخص يعاني من:

- صعوبة شديدة في التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر
- نزيف شديد لا يتوقف
- فقدان الوعي أو الإغماء
- أعراض السكتة الدماغية مثل:
- ضعف أو خدر مفاجئ
- صعوبة في الكلام
- ارتخاء أو تدلي في الوجه

- حروق شديدة
- إصابات أو كسور خطيرة
- نوبات تشنج
- حساسية شديدة مثل:
- تورم الوجه أو الحلق
- صعوبة التنفس
- صابات خطيرة في الرأس
- جفاف شديد
- ازرقاق الشفاه أو تشوش شديد

لا تؤخر طلب الرعاية الطبية للحالات الخطيرة.

متى تكون الرعاية غير الطارئة أكثر ملاءمة؟

ليست جميع الحالات الصحية بحاجة إلى زيارة قسم الطوارئ.
يمكن التعامل مع الحالات البسيطة غالبًا من خلال:

- مراكز الرعاية الصحية الأولية
- طبيب الأسرة
- خدمات الطب عن بُعد
- الصيدليات
- الإرشادات الطبية المنزلية

ومن أمثلة الحالات البسيطة:

- أعراض الزكام أو الإنفلونزا الخفيفة
- الجروح أو الكدمات البسيطة
- الصداع الخفيف
- الاستفسار عن إعادة صرف الأدوية
- اضطرابات المعدة البسيطة
- تهيج الجلد البسيط

استخدام الخدمة الصحية المناسبة يساعد على تقليل الضغط على أقسام الطوارئ أثناء الأزمات.

الاستفادة من خدمات الطب عن بُعد

قد تساعد خدمات الطب عن بُعد أثناء الطوارئ في:

- الحصول على استشارة طبية من المنزل
- تقليل الحاجة للتنقل
- تجنب الازدحام في المرافق الصحية
- الحصول على إرشادات حول الأدوية
- متابعة الأمراض المزمنة

احتفظ بأرقام التواصل الصحية المهمة في مكان يسهل الوصول إليه.

العناية بأفراد الأسرة في المنزل

يمكن التعامل مع بعض الحالات البسيطة بأمان في المنزل مع المتابعة المناسبة.

نصائح عامة للرعاية المنزلية:

نصائح عامة للرعاية المنزلية:

- الحرص على شرب السوائل
- أخذ قسط كافٍ من الراحة
- مراقبة الأعراض باستمرار
- استخدام الأدوية حسب الإرشادات
- الحفاظ على النظافة والوقاية من العدوى

تجنب الذهاب للمستشفى بدافع القلق أو الذعر

نصائح عامة للرعاية المنزلية:

قد يدفع الخوف أو القلق بعض الأشخاص إلى زيارة المستشفيات دون حاجة طبية طارئة. وقد يؤدي الازدحام إلى:

- تأخير علاج الحالات الحرجة
- زيادة الضغط على الكوادر الصحية
- زيادة خطر انتقال العدوى
- تقليل كفاءة الخدمات الصحية

تستمر المستشفيات وخدمات الإسعاف في العمل أثناء الطوارئ مع إعطاء الأولوية للحالات العاجلة.

حافظ على هدوئك واطلب الرعاية الصحية المناسبة حسب الحالة.

الاستمرار في علاج الأمراض المزمنة

نصائح عامة للرعاية المنزلية:

يجب على مرضى الأمراض المزمنة مثل:

- السكري
- الربو
- أمراض القلب
- أمراض الكلى
- ارتفاع ضغط الدم

الاستمرار في تناول الأدوية حسب وصف الطبيب، ما لم يتم توجيههم بخلاف ذلك من قبل المختصين.

خطوات مهمة للاستعداد:

- الاحتفاظ بكمية مناسبة من الأدوية
- حفظ نسخ من الوصفات الطبية
- مراقبة الأعراض بشكل مستمر
- التواصل المبكر مع الطبيب أو الصيدلي عند قرب نفاد الدواء

الصحة النفسية مهمة أيضًا

نصائح عامة للرعاية المنزلية:

اطلب الدعم إذا كنت أنت أو أحد أفراد الأسرة تعاني من:

- قلق أو نوبات هلع شديدة
- خوف مستمر أو توتر شديد
- صعوبة في النوم
- إرهاق نفسي
- مشاعر اليأس أو الانعزال

قد يساعد التحدث مع المختصين أو أفراد الأسرة أو خدمات الدعم النفسي في التخفيف من هذه الضغوط. 

أرقام الطوارئ في دولة الإمارات

- الشرطة: 999
- الإسعاف: 998
- الدفاع المدني: 997

اتبع المصادر الرسمية للمعلومات

احرص دائمًا على متابعة المعلومات والتحديثات الصحية من الجهات الرسمية الموثوقة
مثل:

- National Emergency Crisis and Disaster Management Authority
- Emirates Health Services
- UAE Ministry of Health and Prevention

وتجنب نشر الشائعات أو المعلومات غير المؤكدة.

الرسالة الأساسية

إن معرفة الوقت المناسب لطلب الرعاية الطبية أثناء الطوارئ يساعد على حماية صحتك، ودعم استمرارية الخدمات الصحية، وضمان توفر الموارد الطبية للحالات الأكثر احتياجًا. ابقَ مطلعًا، حافظ على هدوئك، واستخدم الخدمات الصحية بمسؤولية.

شكراً



@EHSUAE
www.ehs.gov.ae