

## فيروس كورونا المستجد والأمراض المزمنة

فيروس كورونا المستجد هو سلالة جديدة من فئة فيروس كورونا، يتسبب في مرض معد يصيب الجهاز التنفسي ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات وخيمة في بعض الحالات.



وزارة الصحة  
Ministère de la Santé

صحتي  
SEHATI  
sehati.gov.ma

منظمة  
الصحة العالمية  
المغرب

### ماهي الإجراءات التي يجب القيام بها؟

في حالة ظهور حمى أو سعال أو ضيق في التنفس،  
يجب الاتصال بالأرقام التالية:  
ألو اليقظة الوبائية 0801004747 و ألو المساعدة  
الطبية الاستعجالية SAMU 141 و ألو 300.

للمزيد من المعلومات

## ماهي الحالات التي يصبح فيها المرض خطيرا؟

يصبح المرض خطيرا عندما يصيب فئات هشّة، و يتعلق الأمر خصوصا ب:

• الأشخاص المسنين.



• الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، نذكر منها أمراض ضعف المناعة و السرطان، الأمراض التنفسية كالربو بالإضافة للفشل الكلوي، داء السكري و مرض ارتفاع الضغط الدموي وأمراض القلب والشرايين و كذا جميع المرضى الذين يتناولون أدوية مضعفة للجهاز المناعي.



## ماهي التدابير الوقائية التي يجب أن يتم اتخاذها في هذه الحالات؟

• غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار أو استخدام المحلول الكحولي لمدة 40 ثانية على الأقل.



• تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس وغسل اليدين بالماء والصابون مباشرة بعد ذلك.



• تجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص مع المحافظة على مسافة أمان لا تقل على متر واحد عن الأشخاص المصابين بأعراض الأنفلونزا، أو أعراض تنفسية أخرى.



• الحرص على الحد من التردد على المرافق الصحية قدر الإمكان و يمكن للطبيب المعالج ان يعيد تنظيم المواعيد الخاصة بكم.

• تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة - كأزرار المصعد ومقابض الأبواب...إلخ، وإذا دعت الضرورة لذلك، استخدام منديل ورقي لتغطية اليد أو الأصابع مع تجنب لمس الوجه بدون غسل اليدين.

• تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأكواب والمناشف.

• البقاء في المنزل والعمل عن بعد.

• و أخيرا، من الضروري اتباع نمط عيش سليم و نظام غذائي متوازن، غني بالخضار والفواكه المتنوعة والمغسولة جيدا مع الحرص على طهي الأطعمة جيدا وخاصة اللحوم والبيض.



## ماذا عن الأدوية الموصوفة لهؤلاء الأشخاص؟

• يجب الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة بهم من أجل الحفاظ على توازن حالتهم الصحية واتباع الحمية الغذائية التي أوصى بها الطبيب المعالج.

• كما يجب أن يقوموا بتأمين مخزون من الأدوية الخاصة بهم قدر الإمكان.



## ماهي المؤشرات التي يجب مراقبتها حسب الفئات؟

• على الأشخاص المسنين وكذا المصابين بأمراض ضعف المناعة والمصابين بفشل كلوي أو بمرض السل، قياس درجة حرارة الجسم مرة واحدة على الأقل في اليوم. في حالة الحمى أو السعال الجاف أو ضيق في التنفس أو الإحساس بالعياء أو ألم في العضلات أو في المفاصل، فعليه الاتصال بالطبيب المعالج.

• بالنسبة لمرضى السكري، عليهم بالقياس الذاتي لنسبة السكر في الدم مرتين في اليوم على الأقل. في حالة الارتفاع أو الانخفاض المستمرين لمستوى السكر في الدم أو في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.



• بالنسبة لمرضى ارتفاع الضغط الدموي، عليهم بالمراقبة الذاتية المستمرة للضغط الدموي. في حالة الارتفاع أو الانخفاض المستمرين للضغط الدموي، أو في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.

• أما بالنسبة للأشخاص المصابين بأمراض تنفسية كالربو، فعليه تجنب مسببات نوبات الربو. في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.