



كوفيد-19 والأعراض المزمنة

أثناء عملية الوباء ، وخاصة المصابين بالأمراض المزمنة مرض السكر وأمراض الرئة والقلب وارتفاع ضغط الدم ، يجب الانتباه إلى عاداتهم اليومية . يجب على الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة الإستمرار في إستخدام أدويتهم بانتظام طوال فترة الوباء .

يجب عليهم التحقق من توفر علاجهم لمدة شهر واحد على الأقل في المنزل ، أو طلب وصفة طبية من طبيبهم إذا لزم الأمر ، أو الحصول عليها من الصيدلية .

يجب علي المصابين بالأمراض المزمنة ، تناول أدويتهم بانتظام ؛

- نظام غذائي صحي ،
- إستهلاك الكثير من السوائل ، وخاصة الماء ،
- الإلتباه لأنماط النوم ،
- القيام بحركات منتظمة في المنزل أو المشي في أيام معينة من الأسبوع ،
- عدم التدخين .

لإتباع نظام غذائي صحي ، تناول الخضار

مثل القرنبيط والملفوف والكوسا

والبروكلي والفجل والجزر والفواكه

مثل البرتقال واليوسفي والليمون

والجريب فروت والتفاح . التي

هي غنية بالفيتامينات أوج

والتي تعزز نظام المناعة في

الجسم .

يؤدي القلق والنظام
الغذائي غير المنتظم وقلة
النشاط البدني إلى زيادة
الوزن وتدهور صحة
المصابين بالأمراض
المزمنة .

يجب على النساء في سن اليأس

الحرص على تناول صفار البيض الغني

بفيتامين د والجنين والزيادي وبعض المأكولات البحرية

ضد مخاطر الإصابة بهشاشة العظام ونقص الكالسيوم . يجب

تقليل إستهلاك الأطعمة السكرية والخبز والمعكرونة



والأطعمة المماثلة من الدقيق / العجين مصنوع من الدقيق الأبيض الذي يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات ، كما يجب تقليل إستخدام الملح في الوجبات . يجب استهلاك 2-2.5 لتر من الماء يوميًا ويفضل تناول شاي الأعشاب بخلاف الماء كما يجب تقليل إستهلاك القهوة والشاي الأسود .

يجب أن يتلقى
المصابون بأمراض مزمنة
علاجهم لمدة شهر على
الأقل في المنزل .



مع إنخفاض النشاط اليومي في ظل الوباء ، إضبط نظامك الغذائي وفقًا لذلك وإحرص على عدم زيادة الوزن . نظرًا لوجود العديد من التغييرات في العادات اليومية ، قم بإنشاء جدول يومي جديد وحاول الإلتزام به كل يوم . يتسبب القلق والنظام الغذائي غير المنتظم وقلة النشاط البدني في زيادة الوزن وتدهور صحة المصابين بالأمراض المزمنة . تجنب المواقف التي من شأنها أن تفاقم مسار مرضك المزمن!

يجب أن يولي الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة مزيداً من الاهتمام لاستخدام الأقنعة وغسل اليدين وقواعد المسافة الجسدية أكثر من أي شخص آخر لأن كوفيد-19 يكون أكثر حدة في الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة .

إلتقي مع الأقارب والأصدقاء في الهواء الطلق . حاول ألا تذهب إلى شخص آخر ، ولا ترحب بالضيوف في منزلك ولا تلتقي في الأماكن المغلقة . تأكد من أنك على بعد 1.5 متر على الأقل في الأماكن ضيقة وأن الجميع يرتدون قناعاً . لا تقابل بأي شكل من الأشكال أشخاصاً مصابين بـ كوفيد-19 أو تعاملوا مع شخص مريض ، ولا تأكل أو تتبادل الطعام مع الجيران في هذه الظروف . لا تستخدم مواد التبييض والمنتجات المماثلة التي قد تسبب ضائقة تنفسية ، خاصة في تنظيف المنازل مع مرضى الرئة المزمنين والربو . بعد التنظيف ، افتح النوافذ وقم بتهوية المنزل .

إذا واجهت أيًا من أعراض كوفيد-19 مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو ألم الصدر أو التعب أو آلام العضلات ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية على الفور .

أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإستشارة المجاني لما في قلم : 84 62 441 0850

www.mavikalem.org

مشروع تطوير الخدمات الإجتماعية للاجئين في تركيا و مراكز المجتمع والمبادرات المحلية والمجتمعات المضيفة ، ووزارة التعاون الاقتصادي والتنمية الفيدرالية (BMZ) وعمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO) ، تدار من قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي . و تحت مسؤولية الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلّفة مسؤولية أي إستخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة .