

معلومات عملية للأشخاص الذين عولجوا من كوفيد-19

مقدمة

تم تصميم هذه النشرة لمساعدتك على التعافي. وهي تحتوي على معلومات حول عدوى كوفيد-19 وتخبرك بالأماكن حيث يمكنك الحصول على مزيد من المساعدة والدعم.

رحلة كوفيد-19 تختلف بين شخص وآخر، لذا يرجى تجنب مقارنة نفسك بالآخرين. يقدم هذا المستند معلومات عامة نأمل أن توظفها بما يتناسب مع احتياجاتك الشخصية.

ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 هو مرض معدٍ يسببه فيروس جديد يسمى SARS-CoV-2. يعاني العديد من الأشخاص المصابين بالفيروس من صعوبات في التنفس ولكن يمكن للفيروس أيضًا أن يؤثر على أجزاء أخرى من الجسم.

قد يستغرق الأمر أسابيعًا أو حتى شهرًا لكي تشعر بأنك قد عدت إلى طبيعتك. أحدث المعلومات تفيد بأن 1 من كل 5 أشخاص ثبتت إصابتهم بفيروس كوفيد-19 تظهر عليهم أعراض تستمر لمدة 5 أسابيع أو أكثر. ولكن، يعاني 1 من كل 10 أشخاص من الأعراض لمدة 12 أسبوعًا على الأقل.

متى أتوقع أن أشعر بالتحسن؟

نظرًا لأن كوفيد-19 هو مرض جديد، فإننا لا نعلم بالضبط المدة التي سيستغرقها معظم الناس حتى يتحسنوا. في أمراض فيروسية شديدة مماثلة، وجدنا أنك قد تعاني:

- آلام وتورمات أقل في مفاصلك وعضلاتك بعد 4 أسابيع.
- بعد فترة بين 4 و 6 أسابيع، سيقول السعال المصحوب بالمخاط تدريجيًا وسيخف شعورك بضيق التنفس.

- قد يستمر شعورك بالتعب بعد 3 أشهر ولكن كل الأعراض الأخرى ستكون في طريقها للاختفاء.
 - إذا لم تكن بحاجة إلى علاج في العناية المركزة، وعلى الرغم من أن الكثيرين يتعافون بسرعة أكبر، فقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 6 أشهر قبل أن تبدأ في الشعور بالعودة إلى طبيعتك التي كنت عليها قبل كوفيد.
- تسبب جميع الأمراض الفيروسية في شعور البعض بالضعف والتعب ويصبح من العسير عليهم التخلص منهما. هذا التعب هو جزء طبيعي من استجابة الجسم للشفاء من عدوى فيروسية، أو من مرض خطير يتطلب في العادة الدخول إلى المستشفى. من المرجح أن يستمر التعب لبعض الوقت بعد زوال العدوى. ويمكن له أن يجعلك تنام أكثر، وتشعر بعدم الثبات في وقوفك على قدميك، ويجعل الوقوف لفترات طويلة صعبًا، كما يؤثر على ذاكرتك وقدرتك على التركيز. يمكن أن يؤدي هذا إلى الشعور بالقلق أو الاكتئاب ولكن يمكن تجنبه أو تقليل شدته بالاستعانة بالافتراحات في آخر النشرة.

أشياء تُسهم في الشفاء

نوصي بإلقاء نظرة على موقع **التعافي من مرض كوفيد الإلكتروني الخاص** بهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) للحصول على معلومات لتُسهم في تعافيك من مرضك:

الموقع الإلكتروني: www.yourcovidrecovery.nhs.uk

الراحة

مهمة جدًا لجسمك بينما يقاوم العدوى. أفضل طريقة لتحقيق الراحة لجسدك وعقلك هي تقليل استخدام التلفاز والهواتف ووسائل التواصل الاجتماعي إلى أدنى حد ممكن. يمكن أن يدعم الاسترخاء والتنفس والتأمل الراحة التامة - **مكتبة تطبيقات NHS** بها أدوات مجانية يمكنك تجربتها. أدوات الاسترخاء الحسي مثل الموسيقى الهادئة مفيدة أيضًا. إذا لم تنجح إحدى الاستراتيجيات معك، فلا تستسلم وجرب بديلاً.

الموقع الإلكتروني: www.nhs.uk/apps-library

النوم

قد تجد أنك بحاجة إلى فترات أطول من النوم في أثناء الشفاء. غالبًا ما تكون المستشفيات بيئات صاخبة وذات إضاءة عالية. لذا فإن أقنعة العين وسدادات الأذن في المستشفى والمنزل قد تساعدك على النوم.

الأكل والشرب

قد يجد بعض الناس أن قدرتهم على التذوق تظل محدودة لبعض الوقت. غالبًا ما يكون تحمُّل الأطعمة الباردة أسهل عند صعوبة التذوق.

حاول الحفاظ على روتينك المعتاد لتناول الطعام والشراب.

إذا كانت شهيتك منخفضة، فتناول وجبات صغيرة كثيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة. تناول القليل مما تحب إذا كان مقبولاً في الأيام القليلة الأولى ولكن حاول تضمين الأطعمة الغنية بالبروتين لأنها ستساعد جسمك على التعافي والحفاظ على العضلات.

من المفيد إضافة الكريمة والجبن إلى الأطباق لجعلها أعلى في نسبة البروتين والسعرات الحرارية. البروتين موجود في جميع منتجات الألبان مثل الجبن والزبادي واللحوم والأسماك والمكسرات والبيض والفول والبقوليات مثل الفاصولياء والحمص والعدس.

يمكن أن يؤدي ارتفاع درجة الحرارة إلى الإصابة بالجفاف، لذا من المهم جداً أن تشرب كثيراً (وليس من الكحوليات) طوال اليوم حتى تتمكن من التبول بالمعدل الطبيعي.

إذا استمر فقدانك للوزن بعد أسبوعين اتصل بطبيبك العام أو NHS 111 للحصول على المشورة الطبية.

الحركة والتمرنات

أينما استطعت، قم وتحرك ببطء وبلطف عدة مرات كل يوم. قد تؤدي ممارسة الرياضة إلى خطر الإصابة الجسدية، خصوصاً إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو بالدوار. حافظ على مستويات نشاطك منخفضة وزدها تدريجياً بمرور الوقت. في البداية، حاول القيام بعدد قليل من الأنشطة كل يوم، بما في ذلك الأنشطة الأساسية مثل الغسيل وأنشطة الرعاية الذاتية الأخرى.

من خلال النشاط البدني والبدء في ممارسة بعض التمارين تصبح أقوى وأكثر لياقة. قد تلاحظ زيادة شعورك بالتعب وبعض ضيق التنفس في البداية، ولكن من المفترض أن تتحسن هذه الأعراض كلما زادت قوتك.

تعتبر ممارسة الرياضة أمراً حيوياً لصحتك العقلية وستمكنك من القيام بالمزيد من الأشياء التي تهتمك. سيسهم النشاط المنتظم في تقليل الألم وتخفيف تيبس المفاصل واستعادة قوة العضلات.

وقد يساعدك النشاط في أثناء النهار على النوم بشكل أفضل. كلما زاد الوقت الذي تقضيه في ممارسة النشاط البدني، زادت الفوائد الصحية.

ضع لنفسك أهدافًا صغيرة يمكنك إنجازها في اليوم. يمكنك البدء بمهام صغيرة مثل إعداد مشروب أو شيء لأكله. حاول الترتيب لنزهة يومية. تمشي رقيقة شخص ما حتى تكون واثقًا من الخروج بمفردك. حاول أن تجعل المشي جزءًا من روتينك اليومي. لا تقلق إذا كنت بحاجة إلى التوقف والراحة، فهذا جزء طبيعي من التعافي لاستعادة قوتك.

امنح نفسك وقتًا للتعافي

يؤثر مرض كوفيد-19 على الأشخاص بشكل مختلف، لذا امنح نفسك الوقت الكافي للتعافي. قد تشعر أنك مرغم على استئناف أنشطتك المعتادة بسرعة، ولكن لا تتسرع. غالبًا ما يزيد الأشخاص من مستويات نشاطهم بسرعة كبيرة، مما قد يؤدي إلى الانتكاس. لذا تقدم ببطء وثبات وتجنب محاولة إرغام نفسك على تجاهل التعب.

الروتين اليومي

استأنف أنشطتك اليومية المعتادة ببطء. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فقم بإنشاء قائمة واقعية لتتبعها ثم أضف إليها ما تستطيع تدريجيًا. استمر في تقييد أنشطة "التفكير" اليومية، مثل تبادل رسائل البريد الإلكتروني، والتخطيط للتسوق، واتخاذ القرارات، لأن هذه كلها تستهلك من طاقتك. حاول القيام بها فقط لأوقات محددة ووضع فترات راحة منتظمة بينها. باتخاذ هذه الخطوات، سيكون جسمك قادرًا على إعادة برمجة نفسه لتحسين تفكيرك وذاكرتك.

استمتع

قم ببعض الأنشطة التي تستمتع بها ولا تستهلك الكثير من الطاقة، مثل القراءة أو مشاهدة التلفزيون لفترات قصيرة. استمتع بالتعرض لأشعة الشمس كلما استطعت.

كوفيد طويل الأمد

ربما لم تسمع عن "كوفيد طويل الأمد" (المعروف أيضًا باسم متلازمة ما بعد كوفيد-19) ولكن هذا هو المصطلح المستخدم لوصف متى يعاني شخص ما من أعراض تستمر لأكثر من 12 أسبوعًا ولا يمكن تفسيرها بأي تشخيص آخر.

يُعتقد أنه من كل 10 أشخاص تعافوا من كوفيد-19 من الممكن أن يكون هناك شخصًا واحدًا مصابًا بكوفيد طويل الأمد.

ولا يُعتقد أن احتمالية الإصابة بأعراض كوفيد طويل الأمد مرتبطة بشدة عدوى كوفيد-19 الأولية. إذا كنت قلقًا بشأن تعافيك، فيرجى التحدث إلى طبيبك، الذي قد يحيلك إلى مركز خدمات التقييم وإعادة التأهيل لمتلازمة ما بعد كوفيد في غلوستيرشير.

التوظيف

قد تحتاج إلى التوقف عن العمل لفترة أطول مما كان متوقعًا في البداية. العودة المرهلية تكون أفضل ويجب التخطيط لها مع مديرك، ويجب أن يتم التخطيط لها مع إدارة الصحة المهنية لديك إن وجدت. قد تحتاج أيضًا إلى تقرير صحي مناسب من طبيبك العام. حاول تجنب العودة إلى العمل في وقت مبكر وبدون التعديلات التي تحتاجها للتحكم في التعب.

في حالة الشعور بتدهور حالتك أو متى عليك أن تطلب المساعدة

عادة، نتوقع تحسن الأعراض ببطء على مدى عدة أسابيع. إذا ظهرت عليك أعراض جديدة مرتبطة بالتنفس أو السعال المصحوب بالدم أو ألم الصدر أو ضيقه أو تورم إحدى ساقيك، يجب عليك الاتصال بالرقم 999 وطلب سيارة إسعاف.

إذا لم تلاحظ أي تحسن في ما يمكنك القيام به بعد زيادة وتيرة أنشطتك اليومية، فعليك أن تطلب المشورة من طبيبك العام.

إذا كانت لديك أي مخاوف أخرى بشأن صحتك بعد الإصابة بفيروس كوفيد-19، فننصحك بالاتصال إما بطبيبك العام أو الاتصال بخدمة NHS 111 (حتى عندما تسمع أن الخدمة الصحية مشغولة) للحصول على المشورة.

معلومات للتواصل

NHS 111

الهاتف: 111

لمزيد من المعلومات

دعم التنفس

مؤسسة الربو البريطانية ومؤسسة الرئة البريطانية
الموقع الإلكتروني: www.post-covid.org.uk

الصحة النفسية

الموقع الإلكتروني: www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters

إرشادات البقاء في المنزل

الموقع الإلكتروني:

www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection

دعم مرضى كوفيد

الموقع:

<https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/>

مؤسسة الربو البريطانية ومؤسسة الرئة البريطانية
جمعية الحمية البريطانية (BDA)
الموقع الإلكتروني: www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html

دعم التعافي بعد كوفيد-19

يشمل موضوعات مثل النصائح الغذائية وممارسة الرياضة
الموقع الإلكتروني: www.yourcovidrecovery.nhs.uk

للدعم المحلي والوطني -

<https://www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19>

مكتبة تطبيقات NHS

الموقع الإلكتروني: www.nhs.uk/apps-library

كيفية التعامل مع التعب الفيروسي بعد التعافي من كوفيد-19:

الكلية الملكية للمعالجين المهنيين

الموقع الإلكتروني: www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy

تمت مراجعة المحتوى: مايو 2021



Help provide extra care & equipment on the ward of your choice by sending a donation payable to 'Chelt & Glos Hospitals Charity' to the Charity Office, Cheltenham General Hospital, GL53 7AN
Tel: 0300 422 3231
www.gloshospitals.nhs.uk/charity

GHPI1640_05_21
القسم: طب الجهاز التنفسي
موعد المراجعة: مايو 2024
www.gloshospitals.nhs.uk