

نصّ التحكم بأعراض مرض COVID-19 في المنزل

إن أغلب حالات الإصابة بمرض COVID-19 خفيفة مع أعراض مثل الحمى، والسعال، وضيق التنفس، والقشعريرة، والصداع، وألم العضلات، والتهاب الحلق، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم.

ليس لدى كل شخص مصاب بفيروس COVID-19 كل هذه الأعراض، وهذه القائمة لا تتضمن جميع الأعراض المحتملة. تحدّث إلى طبيبك أو عيادتك عن الخضوع للاختبار إذا كنت تعاني من أعراض.

في ما يلي بعض الخطوات البسيطة التي تساعدك على الشعور بتحسن إذا تمكنت من التحكم بأعراضك في المنزل. احصل على الكثير من الراحة وقم بالأنشطة التي تتطلب القليل من الجهد مثل قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم.

اشرب الكثير من الماء والسوائل الأخرى.

إذا كنت تعاني من التهاب في الحلق، فعليك تناول الأطعمة الطرية مثل الحساء أو عصائر الفاكهة.

إذا كنت تتناول أي دواء يصفه طبيبك بانتظام، فاستمر في تناول الدواء ما لم يطلب منك مقدم الرعاية الصحية التوقف.

إذا كنت مصابًا بالحمى، فخذ دواء يقلل من الحمى مثل الأسيتامينوفين، مع اتباع التعليمات الموجودة على ملصق المنتج.

يجب أن تشعر بتحسن خلال أسبوع أو أسبوعين.

إذا تفاقم الأعراض، قد يكون قد حان الوقت للاتصال بالطبيب أو العيادة. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس عندما تنتقل من غرفة إلى أخرى.

إذا كنت مصابًا بحمى تزيد عن 100 درجة لبضعة أيام - حتى عندما تتناول الدواء لتخفيض الحرارة.

أو تكون مريضًا جدًا ولا يمكنك النهوض، أو تناول الطعام أو المشروبات أو مشاهدة التلفاز.

سيخبرك الطبيب أو العيادة عبر الهاتف إذا كانت هناك حاجة كي تذهب إليهم.

يزداد خطر الإصابة بمرض خطير بسبب فيروس COVID-19 مع تقدم العمر. إذا كنت بالغًا متقدمًا في العمر أو إذا كانت لديك حالات طبية أخرى، فدع مقدم الرعاية الصحية يعرف أنك مريض. قد يكون لديهم نصيحة خاصة بك.

لا يزال عليك الاتصال برقم 911 عندما تكون هنالك حالة طبية طارئة، مثل صعوبة كبيرة في التنفس أو الألم أو الضغط في صدرك، أو الشعور بالحيرة، أو يبدو ازرقاق على شفئك أو وجهك، أو إذا لم تتمكن عائلتك أو أصدقائك من إيقاظك. أخبر مشغل خدمة 911 أنك مصاب أو قد تكون مصاب بفيروس COVID-19.

إن الاعتناء بأعراضك في المنزل، عندما تستطيع، هي طريقة مهمة لإبطاء انتشار مرض COVID-19.

لمعرفة المزيد حول كيفية حماية نفسك وعائلتك، قم بزيارة الموقع health.mn.gov.

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

8/3/20

Managing COVID-19 Symptoms at Home Transcript (Arabic)
To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989