

معلومات عن الكورونا (COVID-19) تهم المصابون بفيروس نقص المناعة (الايدز)



مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation



معلومات عن الكورونا (COVID-19) تهم المصابون بفيروس نقص المناعة (الايذز)

إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية ، فهل أنا أكثر عرضة للإصابة بـ COVID-19 ؟

• لا يوجد دليل لغاية الان يوضح ان المريض بنقص المناعة البشرية اكثر عرضة من غيره.

أنا مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. كيف يمكنني منع COVID-19 ؟

- خُذ اللقاح.
- تجنب التعرض للفيروس.
- تناول الدواء واتبع تعليمات طبيبك.
- الحفاظ على نمط حياة صحي
- تناول الطعام الصحي.
- النوم لمدة ٨ ساعات على الاقل.
- تقليل التوتر قدر المستطاع.

يمكن تجنب التعرض للفيروس والوقايه منه عن طريق:

- غسل الأيدي بشكل متكرر بالماء والصابون (لمدة ٤٠-٦٠ ثانية) أو معقم اليدين (لمدة ٢٠-٣٠ ثانية).
- غط فمك وأنفك بكوع أو منديل ورقي عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل بعد الاستخدام.
- ارتدِ الكمامة على أنفك وفمك في الأماكن العامة ، بما في ذلك أثناء السفر.
- تجنب الاتصال المباشر مع أي شخص يعاني من الحمى أو السعال.
- ابق في المنزل عندما تكون مريضاً .
- مراعاة التباعد الاجتماعي .
- تجنب السفر غير الضروري وخاصة إلى الوجهات عالية الخطورة.

ما تحتاج معرفته عن الفحص الذاتي للكشف عن فيروس نقص المناعة البشري (فيروس الإيدز)

أنا مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ، ماذا أفعل إذا شعرت بتوسعك؟
إذا كان لديك:

- سعال مستمر وجاف.
- ارتفاع في درجة الحرارة .
- فقدان أو تغير حاسة الشم أو التذوق.
- صعوبة في التنفس
- أو كنت مسافراً أو مقيم مؤخراً في منطقة موبوءة بـ COVID-19 .
- ابق في المنزل واتصل بالرقم ١٦٠٠٠ .
- خلال هذا الوقت ، قم بارتداء الكمامة و تجنب الاتصال المباشر مع الآخرين.

هل يمكن استخدام دواء فيروس نقص المناعة البشرية لعلاج COVID-19؟
• لا يوجد دليل على استخدام علاج فيروس نقص المناعة البشرية فعّالة ضد COVID-19.



كيف يمكنني إدارة العلاج بمضادات فيروس نقص المناعة البشرية؟

- استمر في تناول الأدوية المضادة للفيروسات حسب وصف الطبيب.
- اطلب من عيادتك أن تزودك من ٣ إلى ٦ أشهر من العلاج المضاد للفيروسات (وأي أدوية أخرى تتناولها) لتقليل عدد زيارات العيادات التي تحتاج إلى إجرائها.
- أن يكون لديك ارقام العيادة وأي ارقام للطوارئ عند الضرورة.

هل يمكن استخدام أدوية فيروس نقص المناعة البشرية لعلاج الأشخاص المصابين بـ COVID-19؟

- لا يوجد دليل على أن العلاج المضاد للفيروسات يعالج COVID-19.
- ادمع نفسك والأشخاص من حولك
- اهتم بنفسك وتواصل مع من تحب.
- أنتبه لصحتك النفسية من خلال:
- تجنب التصفح المفرط لاجبار فيروس كورونا المنتشره في وسائل التواصل الاجتماعي، وقرائتها من المصادر الموثوقه فقط.
- تخصيص وقت للاسترخاء وتذكير نفسك بأن المشاعر السلبية سوف تتلاشى.
- خذ فترات راحة من مشاهدة القصص الإخبارية أو قراءتها أو الاستماع إليها .
- حاول القيام ببعض الأنشطة الأخرى التي تستمتع بها من أجل العودة إلى حياتك الطبيعية.
- التواصل مع الآخرين. شارك مخاوفك وكيف تشعر مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.

ابق على اطلاع

- تعرف على الحقائق حول COVID-19 وخذ المعلومة من مصدر موثوق ، مثل وزارة الصحة العامة:

<https://www.moph.gov.qa/arabic/Pages/default.aspx>

