

# نشرات تثقيفية للمرضى الذين يعانون من مرض السرطان حول جائحة كوفيد-19

الأشخاص المعرضون لمخاطر عالية للإصابة  
بهذا المرض الخطير



المركز الوطني لعلاج وأبحاث السرطان  
National Center for Cancer Care & Research



## نشرات تثقيفية للمرضى الذين يعانون من مرض السرطان حول جائحة كوفيد-١٩



تعتبر جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) من الأمراض الجديدة التي لا تتوفر، حالياً، إلا معلومات محدودة عن عوامل الخطر المرتبطة بهذا المرض الخطير. ووفقاً للمعلومات والخبرة السريرية، المتاحة حالياً، فإن كبار السن والأشخاص الذين يعانون مسبقاً من حالات طبية خطيرة عادة ما يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض الشديد بسبب (كوفيد-١٩).

بناءً على المعلومات المتوفرة، حتى تاريخه، فإن قائمة الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالمرض نتيجة لفيروس كورونا (كوفيد-١٩) تتضمن ما يلي:

- الأشخاص ممن هم في سن (٦٥) سنة من العمر فما فوق.
- الأشخاص الذين يقيمون في دور الرعاية أو في مرافق للرعاية طويلة الأمد.
- قد تتضمن حالات الخطورة الأخرى، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:
- الأشخاص الذين يعانون من الإصابة بأمراض الرئة المزمنة أو حالات الربو المتوسطة إلى الشديدة.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب الخطيرة.
- الأشخاص منقوصي المناعة، بما في ذلك، الخاضعين لعلاج داء السرطان.
- الأشخاص من جميع الأعمار ممن يعانون من داء السمنة (مؤشر كتلة الجسم  $\leq ٤٠$ ) أو بعض الحالات الطبية المزمنة، وعلى الخصوص إذا لم تكن تلك الحالات تحت السيطرة والتحكم مثل: داء السكري، الفشل الكلوي أو أمراض الكبد.
- يجب مراقبة النساء الحوامل، حيث أنه من المعتاد أن يكن معرضات لخطر الإصابة بعدوى الأمراض الفيروسية الشديدة، غير أن البيانات والمعلومات حول (كوفيد-١٩) لم تكشف عن أية زيادة في تلك المخاطر.

هنالك العديد من الحالات التي قد تجعل من الشخص منقوص المناعة، والتي قد تتضمن الخضوع لعلاج السرطان، التدخين، الخضوع لعملية زراعة النخاع أو زراعة الأعضاء، العوز المناعي، ضعف السيطرة والتحكم في فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) نقص المناعة المكتسب-الإيدز (AIDS)، وتعاطي عقار الكورتيكوستيرويد و أدوية إضعاف المناعة الأخرى.

## نشرات تثقيفية للمرضى الذين يعانون من مرض السرطان حول جائحة كوفيد-19

### ما الذي يمكنكم عمله؟



عليكم البقاء بالمنزل مع تجنب التلامس والاختلاط المباشر بالآخرين، وعلى الخصوص إذا ما كنتم تعاونون من مخاطر الأمراض المزمنة.

تتضمن الخطوات التي يمكنكم اتخاذها على الآتي:

- البقاء بالمنزل.
- غسل اليدين بصورة متكررة.
- المحافظة على الابتعاد الاجتماعي.
- تجنب التلامس والاتصال البدني المباشر (المحافظة على مسافة (٦) أقدام، أي حوالي ذراعين، بينك وبين الآخرين).
- تنظيف وتطهير الأشياء والخدمات التي يتم استخدامها وتداولها بصورة متكررة.
- تجنب الزيارات الاجتماعية غير الضرورية مثل التجمعات والمناسبات.
- استدعي اختصاصي الرعاية الصحية إذا ما كانت لديكم أية مخاوف تتعلق بفيروس (كوفيد-19) أو بحالتكم الأساسية الكامنة أو إذا ما كنت مريضاً.

### التعرف على كيفية انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19):

- لا يوجد، حالياً، أي لقاح لمنع مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).
- الطريقة المثلى لمنع الإصابة بهذا المرض، والوقاية منه، هي تجنب التعرض لذلك الفيروس.
- من المعتقد أن هذا الفيروس ينتقل، بصورة أساسية، من شخص لآخر:
- بين الأشخاص الذين يتواجدون في تقارب واتصال مباشر مع بعضهم البعض (في حدود حوالي ٦ أمتار).
- من خلال قطرات رذاذ التنفس التي تخرج من شخص مصاب عندما يعطس أو يسعل.
- قد تسقط قطرات الرذاذ تلك في فم أو أنوف الأشخاص المتواجدين بالقرب من المصاب أو ربما يتم استنشاقها داخل الرئتين.



## لحماية نفسك عليك اتخاذ الخطوات التالية:

### غسل اليدين:



- أغسل يديك، بصورة متكررة، بالماء والصابون ولمدة (٢٠) ثانية، على الأقل، وعلى الخصوص بعد مغادرتكم للأماكن العامة أو بعد التمخط، السعال أو العطس.
- في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم مطهر يدي يحتوي، على الأقل، على ٧٠٪ من مادة الكحول. غطي كافة أسطح اليدين امسحهما مع بعضهما البعض حتى تشعر بأنهما أصبحتا جافتين.
- تجنب لمس العيون، الأنف والضم بأيدي غير نظيفة.

### تجنب الالتصاق المباشر:



- تجنب الالتصاق المباشر بالمرضى من الأشخاص.
- حافظ على مسافة فاصلة مناسبة بينك وبين الآخرين، إذا كان (كوفيد-١٩) منتشرًا في المجتمع الذي تتواجدون فيه. هذا الأمر هو في غاية الأهمية، على الخصوص، بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالمرض.

### اتخذ الخطوات التالية لحماية الآخرين من المرض:



- البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً.
- ابقِ بالمنزل إذا ما كنت مريضاً ولا تخرج إلا في حالة البحث للحصول على الرعاية الطبية.

### تغطية الأنف والضم عند السعال أو العطس:



- غط فمك وأنفك بمنديل الورق عند العطس أو السعال أو استخدم داخل مرفق يديك في حالة عدم توفر مناديل الورق.
- تخلص من المناديل برميها بسلة المهملات مع التأكد من أنها مغطاة بصورة جيدة.
- أغسل يديك، على الفور، بالماء والصابون لمدة (٢٠) ثانية. في حالة عدم توفر الماء والصابون، في تلك اللحظة، عليك تنظيف وتطهير يديك بمطهر يحتوي على ٦٠٪ من المادة الكحولية.
- ضع كمامة الوجه إذا كنت تعاني من المرض أو إذا كنت تتعاطى دواء مثبط للمناعة.

## نشرات تثقيفية للمرضى الذين يعانون من مرض السرطان حول جائحة كوفيد-19



- إذا كنت مريضاً أو تتعاطى دواءً مثبطاً للمناعة: عليكم وضع قناع للوجه إذا ما كنتم في وضع قريب من أشخاص آخرين مثل: (المشاركة في الغرفة أو المركبة) وقبل دخولك إلى مرفق تقديم الرعاية الصحية. وفي حالة عدم القدرة على وضع قناع الوجه لأنه، مثلاً (قد يتسبب لكم في متاعب في التنفس)، يمتنع عليكم حينها عمل كل ما يلزم للتغطية عند السعال أو العطس، وعلى الأشخاص الذين يقدمون الرعاية لكم ارتداء أقنعة الوجه عند دخولهم إلى غرفتكم.
- وإذا لم تكن مريضاً: لن تكون هنالك حاجة لارتداء قناع الوجه ما لم تكونوا ممن يقدمون الرعاية لمريض آخر (لم يكن قادراً على ارتداء قناع الوجه).

### التنظيف والتطهير والتعقيم



- التنظيف والتعقيم والتطهير اليومي للأسطح التي يتم لمسها بصورة متكررة. وتتضمن الطاولات، مقابض الأبواب، مفاتيح الإضاءة، أسطح المنضدة، المقابض، الأدراج، الهواتف، مفاتيح الكمبيوتر، الحمامات، صناديق المياه وأحواض الغسيل.
- إذا كانت الأسطح متسخة عليكم تنظيفها: استخدم المنظفات أو الماء والصابون قبل التطهير.

### عمليات التطهير:

- سوف تعمل غالبية مواد التطهير المنزلية المسجلة والمضادة للفيروسات و البكتيريا من خلال:
  - الاستخدام السليم لتطهير وتعقيم الأسطح.
  - اتباع إرشادات المصنع عند الاستخدام مع توفر التهوية المناسبة.
  - فحص المنتج للتأكد من أنه لم يتجاوز تاريخ الانتهاء. لا تخلط أبداً المنظف المنزلي مع الأمونيا أو أي منظف آخر.
- سوف تكون المبيضات المنزلية غير منتهية الصلاحية فعالة ضد فيروس كورونا متى ما استخدمت بالطريقة الصحيحة.
- المحاليل الكحولية.
- التأكد من أن المحلول يحتوي على 70٪، على الأقل، من المواد الكحولية.
- مواد التطهير المنزلية الشائعة الأخرى.
- اتبع كافة إرشادات وتعليمات المصنع الخاصة بمواد ومنتجات التنظيف والتطهير مثل: (تركيز المنتج، طريقة الاستخدام، ووقت الاتصال.... وخلافه).
- توصيات عامة حول العمليات الروتينية للنظافة والتطهير والتعقيم المنزلي:

- بإمكان أفراد المجتمع القيام بممارسة أعمال التنظيف الروتينية المعتادة للأسطح والأماكن التي تتعرض للمس بصورة متكررة مثل: (الطاولات، مقابض الأبواب، مفاتيح الكهرباء، المقابض، الأدرج، الحمامات، صنابير المياه، أحواض الغسيل والأجهزة الإلكترونية) وذلك باستخدام المنظفات المنزلية التي تتناسب مع كل سطح، مع اتباع التعليمات الموضحة على الملصقات المصاحبة.
- تتضمن الملصقات تعليمات وإرشادات السلامة والاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف متضمنة الاحتياطات والمحاذير التي يتعين الأخذ بها عند استخدام المنتج مثل: (لبس قفازات اليدين، والتأكد من وجود تهوية جيدة خلال استخدام المنتج).
- بالنسبة للمعدات والأجهزة الإلكترونية عليكم اتباع إرشادات وتعليمات المصنع فيما يتعلق بتنظيف وتطهير وتعقيم المنتج. فكر في استخدام أغطية تتحمل المسح على الأجهزة والمعدات الإلكترونية.
- في حالة عدم توفر إرشادات وتعليمات المصنع، يمكنكم النظر في استخدام مساحات كحولية أو بخاخ يحتوي على ٧٠٪ من المادة الكحولية، على الأقل، لتطهير وتعقيم الأسطح المعرضة للمس.
- جففوا الأسطح بصورة جيدة لتجنب تجمع السوائل.

### كيف يتمكن المرضى من الحصول على المزيد من المعلومات؟

بإمكانكم الحصول على معلومات موثوق بها حول فيروس (كوفيد-١٩) من خلال زيارة الموقع:  
www.moph.gov.qa

### المصادر:

وكالة السرطان الكولومبية الإنجليزية بكندا  
BC Cancer Agency

<http://www.bccancer.bc.ca/about/news-stories/news/2020/covid19-and-cancer-treatments>

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/need-extra-precautions/what-you-can-do.html>

تم إعداد النشرة من قِبل:

الدكتورة / صالحة بوجسوم

استشاري أول بالمركز الوطني لعلاج وأبحاث السرطان.

نيابة عن المركز الوطني لعلاج وأبحاث السرطان NCCCR - اللجنة الفرعية للنظام الصحي للتحكم

والسيطرة في الأحداث -SWICC







