



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



**تعليمات الخروج من المستشفى
للحالات المصابة بفيروس كورونا
(كوفيد-19)**

**Coronavirus (COVID-19)
Discharge Instructions**

يتعين عليك ارتداء الكمامة عند مغادرة المستشفى إلى
أن تصل إلى المنزل

متى يلزمني طلب المشورة الطبية؟

اتصل على ٩٣٧ إذا ساءت حالة تنفسك (التنفس بصعوبة أو
بسرعة أو الشعور بقلّة الهواء الذي تستنشقه)

يرجى الاتصال على ٩٣٧ إذا شعرت بتدهور حالتك في أي وقت
أثناء مرضك حيث سيتم توجيهك للمكان المناسب لفحصك

ارتدِ الكمامة قبل مغادرة المنزل أو قبل دخولك العيادة أو
المستشفى، إن أمكن

عليك طلب الرعاية الطبية إذا ظهرت عليك **العلامات**
التحذيرية الطارئة لكوفيد-19 مثل مشاكل في
التنفس أو ألم أو ضغط مستمر في الصدر أو التشويش
أو عدم القدرة على الاستيقاظ أو تحول الشفاه أو الوجه
إلى اللون الأزرق

الاحتياطات المنزلية

ينتشر الفيروس بسهولة من خلال الرذاذ عند السعال أو العطس. ويتعين عليك اتباع الخطوات التالية لمنع انتشار المرض إلى الأشخاص في منزلك ومجتمعك.

1. اعزل نفسك في المنزل

الزم منزلك إلا إذا كنت ستذهب إلى الطبيب

- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة باستثناء الخروج للحصول على الرعاية الطبية.
- تجنب استخدام المواصلات العامة (مثل الحافلات) أو مشاركة الغير في المركبات أو سيارات الأجرة.
- اتصل بالعيادة وأخبرهم أنك مصاب بفيروس كوفيد-19 إذا كان لديك موعد قريب مع الطبيب.



اعزل نفسك عن باقي الأشخاص والحيوانات الأليفة في منزلك

- تجنب لمس الآخرين بما في ذلك المصافحة.
- عليك البقاء في غرفة معينة قدر الإمكان بحيث تكون بعيداً عن الآخرين في منزلك.
- يتعين عليك أيضاً استخدام حماماً منفصلاً إذا كان ذلك متاحاً.
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية.
- يتعين عليك عدم مشاركة الأطباق أو أكواب الشرب أو الأقداح أو أواني الطعام أو المناشف أو معجون الأسنان أو النوم مع آخرين أو مع الحيوانات الأليفة في منزلك.
- بعد استخدام هذه الأدوات، يتعين غسلها جيداً بالماء والصابون.
- لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى أثناء المرض.

2. النظافة والتطهير

نظف الأسطح "المتكرر لمسها" يوميًا

غسل الملابس:

- قم بإزالة وغسل الملابس أو أغطية السرير التي بها دم أو براز أو سوائل الجسد ثم اغسل يديك على الفور.

3. ساعد في وقف انتشار المرض

نظف يديك كثيرًا:

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- أو
- استخدم معقم يدين يحتوي على 60% كحول على الأقل؛ بحيث يغطي جميع أجزاء اليدين وافركهما جيدًا إلى أن يجفًا.
- اغسل يديك بعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس أو عند الذهاب إلى الحمام وقبل الأكل أو إعداد الطعام.

- تجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.

غطِ فمك وأنفك أثناء السعال والعطس

ارتدِ كمامة:

- يتعين عليك ارتداء الكمامة عندما تكون محاطاً بأشخاص (مثل مشاركة الغرفة أو المركبة) أو الحيوانات الأليفة وقبل دخولك إلى عيادة الرعاية الصحية.

4. أبلغ المخالطين بك

- يتعين على الأشخاص المقيمين معك عزل أنفسهم لمدة 14 يوماً بعد انتهاء مدة عزلك.
- يتعين على المخالطين بك مراقبة أنفسهم إذا ظهرت عليهم أعراض، وذلك بفحص درجة حرارتهم مرتين يومياً، والحذر من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس. كما يتعين عليهم الاتصال على 937 إذا ظهرت عليهم أعراض فيروس كوفيد-19.

- يتعين عليهم كذلك تنظيف اليدين بصفة مستمرة وتجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- يتعين عليهم ارتداء الكمامات حال وجودهم معك في نفس الغرفة إذا لم تكن قادراً على ارتداء كمامة.

متى يمكنني التوقف عن اتخاذ الاحتياطات في

المنزل؟

سيخبرك طبيبك متى يمكنك إنهاء العزل.





تحكم في توترك وقلقك

- يمكن أن تتسبب الإصابة بالمرض في شعورك بالتوتر أو القلق. تذكر أن كل شخص يتفاعل بشكل مختلف مع المواقف المقلقة.
- قد تشعر بالتوتر لتعرضك للمرض بفيروس كوفيد-19 لأنه مرض جديد ويحظى بتغطية إعلامية كبيرة. عليك التوقف عن مشاهد القصص الإخبارية أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك وسائل التواصل الإعلامي.
- يتعين على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات ذهنية مسبقة الاستمرار في علاجهم وأن يكونوا على دراية بظهور أعراض جديدة أو متفاقمة.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية



HEM1.20.0001070

