



البقاء بصحة جيدة



إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فمن المرجح أن تواجه مضاعفات خطيرة إذا أصبت بمرض (COVID-19).

لقد كشفت جائحة (COVID-19) عن أوجه عدم المساواة التاريخية والحالية في مجتمعنا. تلعب العنصرية الهيكلية دوراً في جعل الأشخاص الملونين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، مما يزيد من خطر تعرضهم لمضاعفات خطيرة من مرض (COVID-19). بالإضافة إلى اتخاذ خطوات لحماية نفسك من مرض (COVID-19)، فإن أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها إذا كنت تعاني من مرض مزمن - خاصة إذا كان عمرك 65 عاماً أو أكبر أو لديك إعاقة - هو الاعتناء بصحتك جيداً. يمكنك أيضاً استخدام هذه المعلومات للمساعدة في رعاية عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.

إذا كنت تعاني من...

راقب نسبة السكر في الدم بانتظام واستمر في تناول جميع الأدوية باتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية لديك. يمكن أن يقلل الحفاظ على نسبة السكر في الدم من خطر الإصابة بمضاعفات مرض (COVID-19). إذا كنت تواجه مشكلة في دفع ثمن أدوية السكري، فيمكن أن تساعدك جمعية السكري الأمريكية [ADA](#).

السكري

يضر مرض (COVID-19) بالرئتين، لذلك من المهم إدارة المحفزات واستخدام أدوية التحكم والإنقاذ الخاصة بك، واتباع خطة العمل الخاصة بالربو (إذا كان لديك واحدة). نظراً لأن العديد من منتجات التنظيف المنزلية يمكن أن تزيد من سوء حالة الربو لديك، فحاول تنظيف منزلك وتطهيره باتباع إرشادات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها [CDC](#).

الربو

استمر في تناول أدوية القلب باتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية لديك. يمكن أن يساعد خفض مستوى الإجهاد أيضاً في الحفاظ على صحة قلبك. جرب التنفس العميق، واحصل على 6-8 ساعات من النوم، وحاول اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة عندما تستطيع.

مرض قلبي

يمكن أن يضعف مرض السرطان وعلاجاته جهاز المناعة مما يجعل من الصعب مكافحة مرض (COVID-19) من المهم بشكل خاص أن تتجنب الاتصال غير الضروري بالآخرين، لذا تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول شحن الأدوية التي تتناولها طريق الفم إليك، لتجنب الذهاب إلى مكتب مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلية.

السرطان

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بمضاعفات مرض (COVID-19). راقب ضغط الدم في المنزل واستمر في تناول جميع الأدوية باتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية لديك.

ارتفاع ضغط الدم

الأشخاص الذين يدخلون السجائر العادية أو السجائر الإلكترونية يخاطرون بإمكانية الإصابة بمرض (COVID-19) يتسبب التدخين والتبخير الإلكتروني في حدوث التهاب ويجهد جهاز المناعة لديك؛ كما تنتقل السجائر والأبخرة من يدك إلى فمك. اغسل يديك قدر الإمكان وقلل من الذهاب إلى.

إدمان النيكوتين

إذا كنت تعاني من أي مرض مزمن، فاتبع الخطوات الصحية التالية:



توقف عن تدخين السجائر العادية أو تبخير السجائر الإلكترونية، حتى لو كنت قد حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل.

ركز على الأكل الصحي وممارسة الرياضة بانتظام للتحكم في الإجهاد والبقاء بصحة جيدة.

تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك حول الطريقة الأكثر أماناً لتحديد موعد الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكن للتدخين والتبخير الإلكتروني أن يضر بالربتين ويزيدا من خطر حدوث مضاعفات من مرض (COVID-19).

تناول الأطعمة الصحية عندما تستطيع، مثل الفواكه والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون. ابحث عن طرق لممارسة الرياضة بأمان في المنزل. إذا خرجت، اتبع إرشادات التباعد الاجتماعي وارتدِ قناعاً أو غطاءً من القماش للوجه.

اطلب كمية إضافية من الأدوية في حالة عدم تمكنك من الوصول إلى الصيدلية. استمر في تناول أدويةك باتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية لديك. اسأل عما إذا كنت بحاجة إلى أي لقاحات، مثل الأنفلونزا والالتهاب الرئوي

اتصل بالرقم: **1-800-QUIT-NOW**
قم بزيارة الرابط: **KeepTryingMA.org**

سيطر على الإجهاد. خذ استراحة من الأخبار، جرب تمارين التنفس العميق، أو قم بنشاط تستمتع به.

احم نفسك من مرض (COVID-19) :

إذا لم تفر عمل ققحت
كيدل تنك
ضرم ضارع
(COVID-19)

- ابق في المنزل عندما تستطيع. لا تغادر منزلك إلا عند الحاجة، مثل العمل في وظيفة أساسية، أو الذهاب إلى متجر البقالة أو الصيدلية، أو في حالة الطوارئ الطبية.
- ابق على بعد 6 أقدام/ حوالي مترين على الأقل من الأشخاص الآخرين عندما تكون خارج منزلك.
- اغسل يديك كثيراً، لمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة بالصابون والماء.
- عندما تكون في مكان يصعب فيه الابتعاد مسافة 6 أقدام/ حوالي مترين عن الآخرين، ارتدِ قناعاً أو غطاءً من القماش للوجه.
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي تلمسها كثيراً، مثل الهواتف المحمولة ومقابض الأبواب والصنابير والأسطح.

لا تتردد في الاتصال برقم 911 في حالات الطوارئ - خاصة إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً بنوبة قلبية، أو تعاني من أي علامة على الإصابة بسكتة دماغية، أو إذا كنت ضحية لاعتداء جنسي أو أي نوع من العنف، أو كان لديك نوع آخر من الإصابة



حتى أثناء جائحة (COVID-19)، لا يزال رقم الطوارئ 911 هو أسرع وسيلة للحصول على الرعاية وربما إنقاذ حياة. تتخذ خدمات الطوارئ الطبية والمستشفيات في ولاية ماساتشوستس خطوات لمنع انتشار مرض (COVID-19).

- ✓ اتصل بالرقم 911 إذا واجهت أي علامة على **السكتة الدماغية**: تدلى الوجه أو ضعف الذراع أو صعوبة الكلام.
- ✓ اتصل برقم 911 إذا كنت تعتقد أنك مصاب **بنوبة قلبية**: ألم في الصدر، وثقل في الصدر، وضيق شديد في التنفس، وتعرق بارد، يقترن أحياناً بالغثيان أو الدوار.
- ✓ اتصل برقم 911 أو بخدمة (SafeLink) (877-785-2020) إذا كنت ضحية لاعتداء جنسي أو أي نوع من العنف .