



كوفيد-19 (فيروس كورونا)

يمكن أن يكون كوفيد-19 خطيرًا ويتطلب دخول المستشفى ولكن معظم الحالات تكون خفيفة ويمكن معالجتها بأمان في المنزل.

يحتوي هذا المستند على معلومات مهمة حول كيفية الاعتناء بنفسك أثناء إصابتك بكوفيد-19 وماذا تفعل إذا تغيرت حالتك.

متى تطلب المساعدة

عندما قام المسعفون بتقييمك، وجدوا أنه يمكن معالجة مرضك بأمان في المنزل بدعم من [برنامج COVID Positive Pathways](#) أو طبيب .

من المهم مراقبة الأعراض التي تظهر عليك حيث قد تتغير حالتك وقد تحتاج إلى مزيد من المساعدة .

راقب أعراضك

إذا ظهرت عليك أعراض خفيفة مثل:

- سعال جاف
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف
- أوجاع وآلام

يجب أن تراقب عن كثب الأعراض التي تظهر عليك وتتعامل معها من خلال:

- ✓ الحصول على قسطٍ كافٍ من الراحة
- ✓ البقاء نشطًا (البقاء داخل المنزل و/أو الحديقة)
- ✓ التغذية الجيدة
- ✓ شرب الكثير من الماء والأكل بشكل طبيعي.

✓ تناول أي أدوية يوصفها لك طبيبك (أو مقدم رعاية صحية آخر).

اتصل ببرنامج COVID Positive Pathway أو بطبيبك

إذا ظهرت عليك أي أعراض خفيفة جديدة، مثل:

- ضيق خفيف في التنفس عند التحرك أو السعال
- سعال المخاط بانتظام
- ارتفاع درجة الحرارة عن 38 درجة مئوية
- آلام شديدة في العضلات
- الشعور بالضعف الشديد والتعب
- هزة وارتجاف
- قيء أو إسهال
- التبول القليل أو عدم التبول

أو إذا شعرت أن:

- الأعراض تزداد سوءًا بدلاً من أن تظل كما هي أو تتحسن
- هناك شيء خاطئ وأنت قلق من أن تزداد الأمور سوءًا
- لا يمكنك الاعتناء بنفسك ولا يستطيع الآخرون الاعتناء بك (أشياء مثل الغسيل أو ارتداء الملابس أو الذهاب إلى المرحاض أو صنع الطعام)

يجب أن يتم تقييمك من قبل أخصائي رعاية صحية:

- ✓ اتبع الخطة التي قدمها لك برنامج COVID Positive Pathway إذا كان لديك واحدة.
- ✓ إذا لم يكن لديك خطة، فاتصل ببرنامج COVID Positive Pathway في منطقتك للحصول على المساعدة في أقرب وقت ممكن.

- ✓ إذا لم تكن مسجلاً في برنامج COVID Positive Pathway، فاتصل بطبيبك.
- ✓ إذا لم يتم الاتصال بك وتقييمك بواسطة برنامج COVID Positive Pathway أو الطبيب الخاص بك في غضون ساعتين، فانتقل إلى قسم الطوارئ المحلي.
- ✓ إذا لم تتمكن من الذهاب إلى قسم الطوارئ المحلي، فاتصل بالرقم 000.

اتصل بالرقم 000

إذا ظهرت عليك أي أعراض شديدة، مثل:

- ضيق شديد في التنفس أو صعوبة في التنفس
- يصبح تنفسك صعبًا ويسوء فجأة
- سعال الدم
- تحول لون الشفاه أو الوجه إلى اللون الأزرق
- الجلد بارد ورطب، أو شاحب ومرقش
- ألم أو ضغط في صدرك
- الإغماء أو الشعور بالإغماء في كثير من الأحيان
- الشعور بالاضطراب أو الارتباك أو النعسان الشديد
- طفح جلدي لا يتلاشى إذا دحرجت فوقه زجاجًا شفافًا



يجب عليك الاتصال بالرقم 000 على الفور، وإخبارهم بأعراضك وإخبارهم بأنك مصاب بكوفيد-19.

حسب حالتك، قد يتم إرسال سيارة إسعاف، أو قد يتحدث معك مسعف أو أخصائي تمريض عبر الهاتف لمساعدتك في الحصول على أفضل رعاية لحالتك.

ماذا عليك فعله الآن

الخضوع للاختبار

إذا لم تكن قد خضعت لاختبار كوفيد منذ ظهور الأعراض الحالية، فستحتاج إلى الخضوع إلى اختبار على الفور.

يمكنك العثور على أقرب موقع لاختبار كوفيد [هنا](#).

اختبار كوفيد مجاني للجميع. وهذا يشمل الأشخاص الذين ليس لديهم بطاقة Medicare، مثل الزوار من الخارج والعمال المهاجرين وطالبي اللجوء.

العزل في المنزل

إذا كنت قد تلقيت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فيجب عليك اتباع إرشادات الصحة العامة والبقاء في المنزل، إلا إذا كنت بحاجة إلى الحصول على رعاية طبية.

سيتمصل بك طبيبك أو العيادة التي خضعت للاختبار فيها عبر الهاتف أو الرسائل القصيرة لتقديم نتائجك.

إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المنزل للحصول على رعاية طبية، فيجب عليك ارتداء كمامة، وغسل يديك بانتظام وإخطار أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بأنك مصاب بفيروس كوفيد قبل الوصول وبعده.

الاعتناء بنفسك

من المهم أن تعتني بصحتك العقلية والجسدية أثناء إصابتك بكوفيد-19.

[انقر هنا للمزيد من المعلومات](#) أو تحدث إلى فريق برنامج COVID Positive Pathway أو طبيبك العام أو أخصائي رعاية صحية آخر.

إذا كان هذا يؤثر مشكلات شخصية لك أو تشعر أنك لا تتأقلم، فإن المساعدة متاحة أيضًا من:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14 خدمة الأزمات التي تقدم الدعم في أي وقت.
 - [Beyond Blue](#): 1300 22 4636 تقديم المساعدة المتخصصة للأشخاص المعزولين.
 - [Kids Helpline](#): 1800 55 1800 خدمة استشارية مجانية وسرية للشباب
- تعتبر سيارة إسعاف فيكتوريا رابطًا مهمًا في نظام الرعاية الصحية في فيكتوريا. نرحب بتعليقاتكم لأنها تساعدنا في تحسين خدماتنا. إذا كنت ترغب في تقديم ملاحظات، يرجى الاتصال بقسم تجربة المريض ومشاركة المستهلك إما عبر patientexperience@ambulance.vic.gov.au أو الاتصال بالرقم 1800 875 137.

*قد يتم فرض رسوم أعلى على المكالمات الواردة من الهواتف المحمولة