



## الحفاظ على الصحة والاستقلال الوظيفي أثناء تقييد الأنشطة المتعلقة بأزمة كوفيد-19

خلال جائحة كوفيد-19، من المعروف أن هناك فئات محددة من الأفراد أكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة بالمرض في حال انتقال الفيروس، تشمل هذه الفئات:

- الأشخاص في سن الـ60 فما فوق
- الأشخاص الذين يقيمون في دور المسنين أو في دور الرعاية طويلة الأجل
- وتشمل أيضاً الأشخاص الذين يعانون من أمراض صحية كامنة، وهم:
  - الأشخاص الذين يعانون من أمراض صدرية مثل التليف الكيسي ومرض الانسداد الرئوي المزمن وأمراض الرئة المزمنة الأخرى و/ أو الربو المعتدل إلى الشديد.
  - الأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية خطيرة. يشمل ذلك النساء الحوامل المصابات بأمراض القلب الخطيرة (الخلقية أو المكتسبة)
  - الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة
    - يمكن أن تتسبب العديد من الحالات بإصابة الشخص بضعف المناعة، بما في ذلك علاج السرطان، والتدخين، وزراعة نخاع العظم، ونقص المناعة، وسوء السيطرة على فيروس نقص المناعة المكتسبة أو الإيدز، والاستخدام المطول للكورتيكوستيرويدات وغيرها من الأدوية المضعفة / المثبطة للمناعة
    - المصابين بأمراض نادرة تزيد من خطر الإصابة بالعدوى
  - الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة (بمؤشر كتلة جسم 40 أو أعلى)
  - مرضى السكري
  - الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة والذين يخضعون لغسيل الكلى
  - مرضى الكبد
  - الأشخاص ذوي الحركة المحدودة مما يؤثر على جودة وظائفهم التنفسية

الإجراءات الرئيسية للحفاظ على الصحة والاستقلال الوظيفي للمجموعات المعرضين لخطر الإصابة بدرجة عالية خلال قيود النشاط ذات الصلة بكوفيد-19:

### التعامل مع الأدوية

تأكد من تناول أدويةك بشكل روتيني / كما هو موصوف من قبل الطبيب.  
عليك أن تتجنب شراء الأدوية بنفسك، لأن تعريض نفسك للمناطق المزدحمة غير محبذ. لذلك، من الأفضل أن تطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء شراء الأدوية الخاصة بك لتجنب الاختلاط.



### التغذية

الحفاظ على الوضع التغذوي أمر هام قبل وأثناء وبعد الإصابة. يمكن للعدوى أن تسبب إجهاداً كبيراً على أجهزة الجسم خاصة عندما تسبب الحمى. لذا للتغلب على العدوى، يحتاج الجسم إلى طاقة إضافية وإلى المغذيات. لذلك، فإن المحافظة على نظام غذائي صحي أمر مهم جداً خلال جائحة كوفيد-19.

وفي حين أنه لا توجد أطعمة أو مكملات غذائية يمكنها أن تمنع الإصابة بالفيروس، فإن الحفاظ على نظام غذائي صحي هو جزء مهم من دعم نظام مناعة قوي.

للحفاظ على تغذية جيدة أثناء جائحة كوفيد-19، يوصى باتخاذ الإجراءات التالية:

- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة داخل كل مجموعة غذائية وعبر جميع المجموعات الغذائية
- تناول أكبر قدر ممكن من الفاكهة والخضروات.
- استهلك نظاماً غذائياً غنياً بالحبوب الكاملة والمكسرات والدهون الصحية مثل زيت الزيتون والسمسم والبقول السوداني أو الزيوت الأخرى الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة. قد تدعم هذه الأنظمة الغذائية جهازك المناعي وتساعد على تقليل الالتهاب.



- قلل من تناولك للدهون والسكريات والملح قدر الإمكان
- استمر في اتباع إجراءات النظافة الغذائية الجيدة (تأكد من نظافة الطعام قبل تناوله)
- اشرب الماء بانتظام (6 - 8 أكواب في اليوم يعتبر مثالياً)
- قلل من استهلاك الكحول لأن ذلك يمكنه أن يسبب ضغطاً إضافياً لأجهزة الجسم ويضعف جهاز المناعة بشكل مطلق

### التموضع البدني والحفاظ على النشاط!



- للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والجهاز التنفسي، حافظوا على وضعية مريحة عند الاستلقاء على السرير أو على سطح آخر. بالنسبة لأولئك الذين يعانون من صعوبة في التنفس عند الاستلقاء، يوصى باستخدام الوسائد لدعم الجزء العلوي من الظهر لرفع الصدر، حيث أن ذلك سيبيح وضعية أفضل للتنفس.



- ارفع قدميك: إذا كان لديك وذمة / تورم في ساقيك أو قدميك، فقد تجد أنه من المريح وضع وسادات تحت ساقيك لتقليل التورم.



- بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من انقطاع النفس أثناء النوم، قد تجد أنه من المفيد النوم على جانبك لتقليل الأعراض أثناء الليل.

- حافظ على نشاطك وممارس أنشطتك المعتادة في حياتك اليومية قدر الإمكان نظراً للقيود المفروضة بسبب وباء كوفيد-19
- عندما يكون الانخراط في أنشطتك المعتادة غير ممكناً حالياً، ناقش مع العائلة والأصدقاء الأنشطة الأخرى التي قد تكون مفيدة داخل المنزل، مثل إعداد وجبة طعام.
- طبق مبادئ الحفاظ على الطاقة على روتينك اليومي للتأكد من أن ساعات نشاطك متوازنة مع وقت راحتك، وبالتالي تستطيع أن تظل نشيطاً طوال الأيام والأسابيع القادمة دون التعرض لإرهاق كبير.

### مبادئ الحفاظ على الطاقة التي يمكن أن تدعم روتينك اليومي:

- اطلب المساعدة في الأنشطة المتعبة واسعى تدريجياً للقيام بها باستقلالية قدر الإمكان
- يساعدك البقاء نشيطاً حسب طاقتك على الحفاظ على مستويات الطاقة لديك.
- حاول ألا تبقى في نفس الوضعية لفترة طويلة من الزمن
- خطط لأنشطتك: أكمل الأنشطة المهمة أولاً واجمع الأدوات التي تحتاجها قبل البدء في النشاط
- تأكد من ضم أنشطة الراحة والترفيه إلى يومك قدر الإمكان
- قسم الأنشطة إلى مهام أصغر وقم بأدائها بشكل منفصل مع أخذ فترات راحة بينها
- استراحة لمدة 15 دقيقة كل ساعة أفضل من استراحة لمدة ساعة بعد أربع ساعات من العمل.
- اجلس قدر الإمكان بدلاً من الوقوف طوال الوقت أثناء النشاط.
- استخدم الأشياء الخفيفة وعربة (مثل عربة تسوق أو عربة غسيل) لتقليل كمية الرفع والحمل
- ضع الأدوات شائعة الاستخدام عند ارتفاع الخصر لتقليل الرفع والانحناء

وتذكر أن العوامل الأخرى المتعلقة بنمط الحياة هي جزء مهم من إجراءات الحفاظ على الرفاهية ونظام المناعة الصحي. يتضمن نمط الحياة الصحي استراتيجيات إضافية مثل:

الامتناع عن التدخين



ممارسة التمارين الرياضية حيثما استطعت



نيل قسط كاف من النوم



التقليل من التوتر والتعامل معه

