

ما يجب معرفته عن الأمراض المزمنة وكوفيد-19

كيف تحمي نفسك

اغسل يديك
بالصابون والماء
لمدة 20 ثانية



الحفاظ على
التباعد الاجتماعي
مسافة 6 أقدام
أو أكثر بينك وبين
الآخرين



تنظيف الأسطح
التي يتم لمسها
باستمرار وتطهيرها



تجنب لمس عينيك
وأنفك وفمك قبل
أن تغسل يديك



ابق في المنزل إن
أمكن وارْتِدِ غطاء
للوجه في الأماكن
العامة



يمكن لأي شخص أن يصاب بكوفيد-19،
ولكن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم
عن 65 عامًا والذين يعانون من حالات
مرضية مزمنة من المرجح أن يشتد
عليهم المرض أو يموتون.

أنت أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد إذا كان لديك ما يلي:

- الربو أو أمراض القلب أو الأمراض الرئوية
- أمراض الكلى أو الكبد
- مرض السكري
- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم 40 [BMI] أو أعلى)
- ضعف الجهاز المناعي (بما في ذلك: ضعف السيطرة على فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز، وعلاج السرطان، والتدخين)

كيفية إدارة مرضك المزمن خلال الإصابة بكوفيد-19

- تناول الأدوية الموصوفة في الوقت المحدد ووفقًا لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك (اسأل عن الحصول على إمدادات إضافية من الأدوية في حالة عدم قدرتك على الوصول إلى الصيدلية أو العيادة)
- احرص على قياس ضغط الدم إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو قياس سكر الدم إذا كنت مصابًا بمرض السكري
- استخدم خيار التطبيب عن بُعد/الخدمات الصحية عن بُعد بدلاً من الزيارات الطبية المنتظمة (إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طارئة، اتصل على الرقم 911)
- احرص على الخيارات الأكثر صحة للمساعدة في تحسين علاج مرضك المزمن (مثل: الإقلاع عن استخدام التبغ، وممارسة المزيد من الأنشطة البدنية، وتناول الوجبات والأكلات الخفيفة المغذية)