



كل يوم معلومة طبية

DAILY MEDICAL INFO

كيف سنحمي كبار السن في زمن الكورونا





كل يوم معلومة طبية
DAILY MEDICAL INFO



هل كبار السن أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا؟

تبعاً لما يقوله مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها فإن البالغين من العمر 65 عاماً فأكثر هم أكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات الخطيرة لفيروس كورونا، لكن الخبراء قلقون أيضاً من أن التباعد الاجتماعي والابتعاد عن الآخرين، قد يقودهم أيضاً إلى الشعور بالعزلة.

هل يجب على كبار السن إجراء تحليل فيروس كورونا؟

يتم تحديد الأمر بناءً على عدة ظروف من أهمها، هل يعيشون في منطقة تم الاشتباه بوجود حالة كورونا بها أم لا؟ وهل تم التعامل المباشر مع حالة تم تشخيصها بالإصابة أم لا؟ وهل ظهرت أي أعراض للكورونا على كبار السن أم لا؟ في حال كانت الإجابة على أحد هذه الأسئلة بنعم، فيجب إجراء التحليل.

ما هو العلاج الآمن على كبار السن في حالة الإصابة بكورونا؟

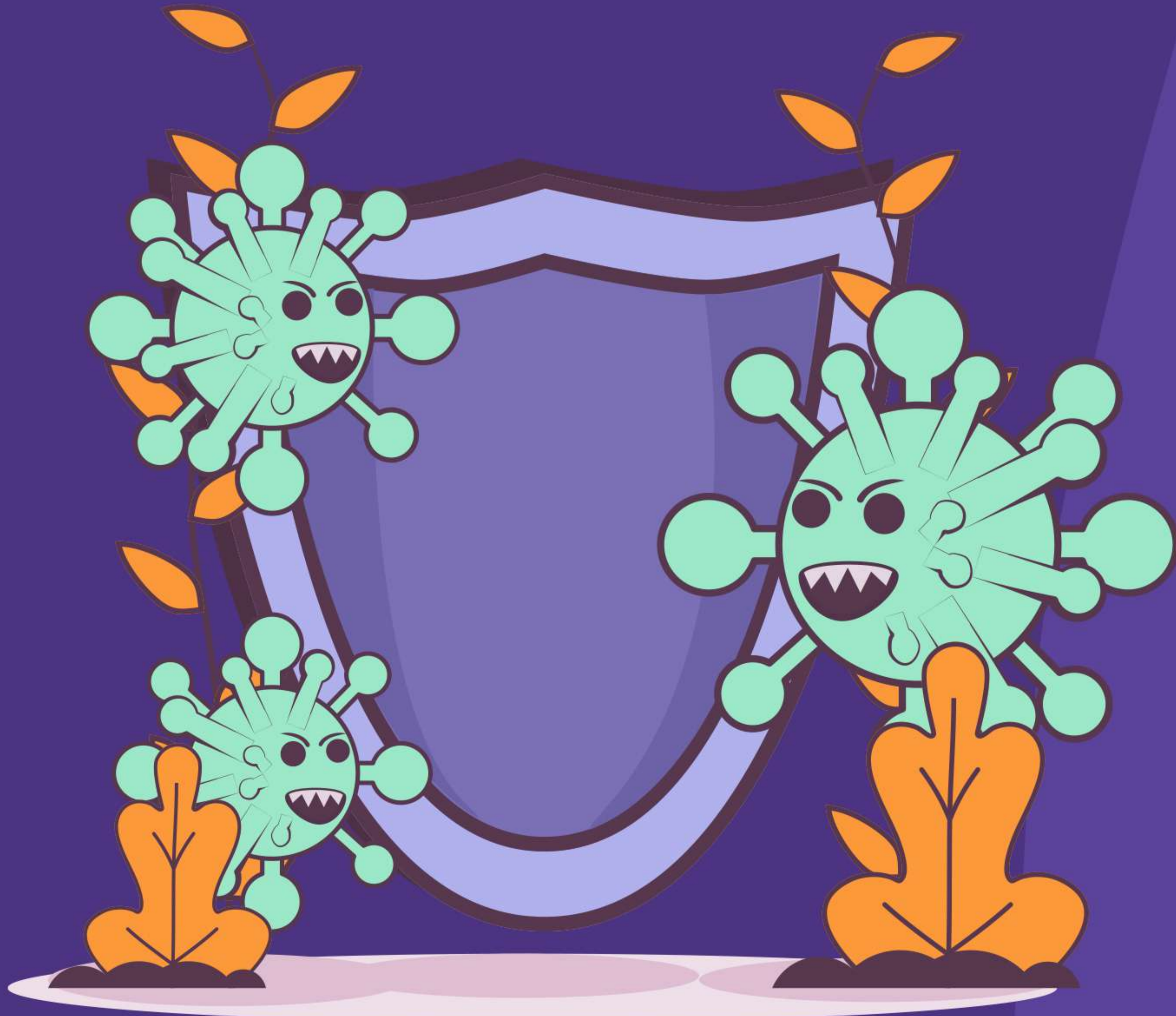
في أغلب الحالات يكون العلاج مشابه لعلاجات أمراض الجهاز التنفسي، ويكون عن طريق تناول عقار الأسيتامينوفين عند ارتفاع درجة الحرارة إلى 38 درجة مئوية، بالإضافة إلى تناول كمية كافية من السوائل منخفضة السكر، والتزام الراحة التامة. وفي حال حدوث مضاعفات مثل صعوبة في التنفس، فيجب استشارة الطبيب فوراً، ويجب عدم تناول أي أدوية دون استشارة الطبيب.



كل يوم معلومة طبية
DAILY MEDICAL INFO

ماذا يجب أن تفعل إذا تأكدت من إصابة أحد كبار السن بالفيروس..؟

- **ينصح** مركز مكافحة الأمراض والوقاية بعدم السفر نهائي في هذه الفترة، وذلك لأن السفر والتجمعات قد تزيد من خطر الإصابة بعدوى فيروس كورونا.
- **الابتعاد** عن التجمعات واللقاءات الاجتماعية والمقصود منها هنا تقليل التجمع مع الأشخاص الذين قد يكونوا حاملين للعدوى، وعدم لمس الأشياء أو الأسطح التي قد يتواجد عليها الفيروس.
- **عدم زيارة** الأحفاد وخاصة إذا كانوا صغاراً جداً، وذلك لأن الأطفال قد يصابوا بالفيروس بسبب ضعف جهاز مناعتهم.
- **إلغاء** أي موعد للطبيب إذا كان غير ضروري، وإذا كانت الحالة الصحية تستدعي زيارة الطبيب يمكنهم الذهاب، ولكن يجب عليهم أخذ الحذر بشكل أكبر، والتأكد من غسل اليدين وتطهيرهما بعد لمس أي سطح أو شيء بالخارج.

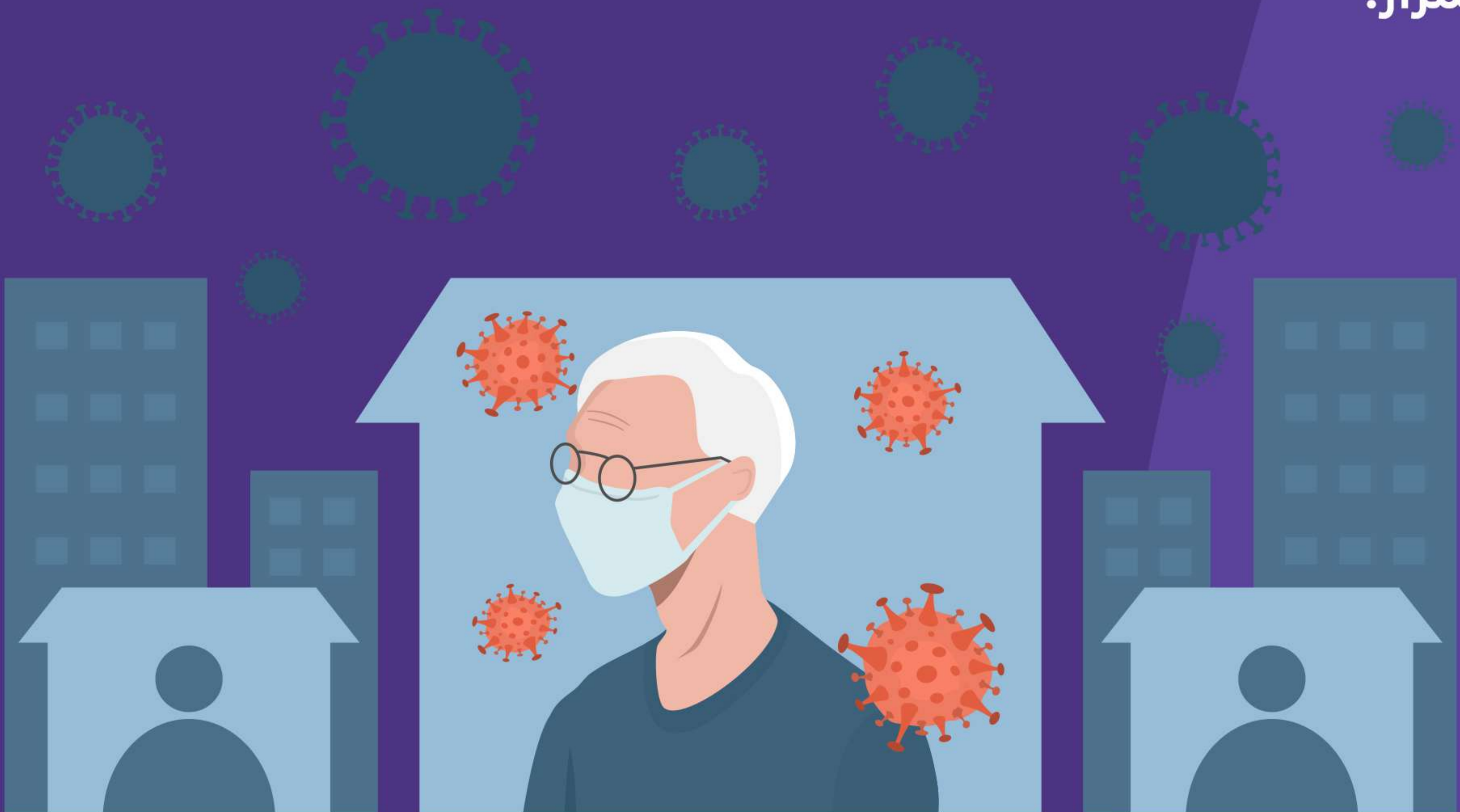




كل يوم معلومة طبية
DAILY MEDICAL INFO

ماذا يجب أن تفعل إذا تأكدت من إصابة أحد كبار السن بالفيروس..؟

- **تجنب** العزلة الاجتماعية واللجوء إلى البدائل الصحية، لأن العزلة قد تؤثر على الصحة العقلية لكبار السن بشكل كبير، ولتجنب هذا الأمر يمكن إجراء مكالمات الفيديو مع الأصدقاء وأفراد العائلة عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي مثل الماسنجر أو Skype.
- **الاهتمام** بالنظافة الشخصية، والحرص بشكل كبير على غسل اليدين وتنظيف الأسطح التي قد تحمل الفيروس.
- **الاهتمام** بالروتين اليومي الخاص عن طريق تناول الطعام الصحي والذي يحتوي على الفيتامينات الضرورية لتقوية جهاز المناعة، فيجب تناول الخضراوات الورقية والمكسرات، كما يجب التأكد من نسبة فيتامين D والكالسيوم في الجسم.
- **يجب** على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة فحص قياسات الضغط والسكر باستمرار.



اضغط هنا لمعرفة كيفية تقوية جهاز المناعة



كل يوم معلومة طبية
DAILY MEDICAL INFO

ماذا يجب أن تفعل إذا تأكدت من إصابة أحد كبار السن بالفيروس..؟

في حال تم تشخيص أحد كبار السن بالفيروس، فيجب القيام بالتالي:

إذا كانت الأعراض خفيفة أو متوسطة يجب البقاء في المنزل حتى التماثل للشفاء التام، وفي حالة كانت الأعراض أكثر حدة يجب الذهاب إلى المستشفى لتلقي العلاج المناسب للحالة.

الحجر الصحي لكبار السن المصابين بفيروس كورونا

ماذا يفعل المصاب إذا شعر بالتعب أثناء العزل؟

في حالة الشعور بالتعب الشديد، يجب التواصل مع الطبيب الخاص المعالج للحالة، حتى يستطيع تقديم المساعدة للمريض ومعرفة إذا كانت الحالة تستدعي الذهاب إلى المستشفى أم لا.

وفي حالة طلب الطبيب الذهاب إلى المستشفى، فيجب على المريض اتباع كافة التعليمات أثناء انتقاله لمنع نشر العدوى.



اضغط هنا لمعرفة أسباب ضيق التنفس



كل يوم معلومة طبية

DAILY MEDICAL INFO

لنقم جميعا بدورنا

