

من المهم أيضا أن تحافظ
على صحتك النفسية،
خصوصا خلال فترة العزل
الاجتماعي



مذكرة إعلامية

كوفيد-19 والأمراض غير السارية

يبدو أن المسنين والأشخاص الذين يعانون من
أمراض سابقة (مثل أمراض القلب والسكري
 وأمراض الجهاز التنفسي) هم الأكثر عرضة
للإصابة بالمضاعفات الوخيمة للمرض الذي يسببه
الفيروس.



الأمراض غير السارية
والصحة النفسية

كوفيد-19

www.who.int/ncds
www.who.int/mental_health

[https://www.who.int/emergencies/
diseases/novel-coronavirus-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)



كوفيد-19 والأمراض غير السارية

عوامل الخطر والظروف التي تجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات الوخيمة لمرض كوفيد-19:

- يُرجح أن يكون المدخنون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات كوفيد-19 لأن التدخين يعني أن الأصابع (وربما السجائر الملوثة بالفيروس) تلامس الشفتين بشكل متكرر مما يزيد من إمكانية انتقال الفيروس من اليد إلى الفم. وقد يعاني المدخنون أصلاً من أمراض الرئة أو ضعف كفاءة الرئة مما قد يؤدي إلى زيادة كبيرة في خطر الإصابة بأمراض حادة.
- كثيراً ما تجري مشاركة بعض قطع منتجات التدخين التي تلمس الفم، مثل خرطوم الغليون/الشيشة، مما قد يسهل انتقال فيروس كوفيد-19 في الأوساط المجتمعية والمناسبات الاجتماعية.
- من شأن الظروف التي تزيد من الاحتياجات إلى الأكسجين أو تقلل من قدرة الجسم على استخدامه على النحو الصحيح أن تعرّض المرضى لمخاطر الإصابة بعواقب الالتهاب الرئوي الفيروسي الثنائي.

للأشخاص الذين يتعايشون مع أمراض غير سارية أو المتأثرين بها:

- يمكن أن يصاب الناس من جميع فئات الأعمار بفيروس كورونا الجديد (كوفيد-19).
- يبدو أن خطر الإصابة بالحالات الحادة لمرض كوفيد-19 يزداد إذا كان عمرك 60 عاماً فأكثر.
- يبدو أيضاً أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض سابقة غير سارية أكثر عرضة للإصابة بالحالات الحادة لمرض كوفيد-19. وتشمل الأمراض غير السارية ما يلي:
 - أمراض القلب والأوعية الدموية (مثل ارتفاع ضغط الدم والأشخاص الذين أصيبوا أو المعرضين لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية)
 - أمراض الجهاز التنفسي المزمنة (مثل الداء الرئوي المُسبِّد المُزمن)
 - السكري
 - السرطان.

اتباع **نمط حياة صحي** يجعل جميع وظائف الجسم تعمل بشكل أفضل بما في ذلك المناعة. وتناول الوجبات الغذائية الصحية التي تحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات والحفاظ على النشاط البدني والإقلاع عن التدخين والحد من تعاطي الكحول أو تجنبه والحصول على قسط كافٍ من النوم، جميعها عناصر أساسية لضمان نمط حياة صحي.

الإرشادات التقنية بشأن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): التدبير العلاجي للمرضى*

- فهم الحالات المرضية المصاحبة لدى المريض من أجل تصميم التدبير العلاجي الملائم للحالات الحرجة وتقدير مآلها
- التواصل مع المريض وأسرته مبكراً

أثناء تدبير العناية المركزة لمرضى كوفيد-19، يتعين تحديد الأدوية التي ينبغي استمرار تناولها وتلك التي ينبغي إيقافها مؤقتاً. احرص على التواصل المسبق مع المرضى وأسرهم وإحاطتهم بالدعم والمعلومات عن المآل المتوقع للمرض. استفهم عن قيم المريض وتفضيلاته فيما يتعلق بالتدخلات الطبية الهادفة للإبقاء على قيد الحياة.

نصائح للأشخاص المتعايشين مع أمراض غير سارية أو المتأثرين بها:

1. استمر في تناول دوائك واتباع التعليمات الطبية
2. تأكد من حصولك على كمية دواء تكفي لمدة شهر أو أكثر إن أمكن
3. حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد من الأشخاص الذين يعانون السعال أو الرشح أو الأنفلونزا
4. واطب على غسل يديك بالماء والصابون
5. ألق عن التدخين وتجنب استخدام استراتيجيات التأقلم التي تنطوي على تعاطي الكحول أو المخدرات
6. حافظ على صحتك النفسية

* انظر الرابط: [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-suspected-is-infection-\(ncov\)-coronavirus-novel-when-infection-respiratory](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-suspected-is-infection-(ncov)-coronavirus-novel-when-infection-respiratory)