



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية (141)

## معلومات توعوية للمصابين بمرض كوفيد - 19

معلومات تساعد على التحكم في الأعراض والتعافي  
عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19



ترجمة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

تمت الترجمة بموافقة مستشفى هومرتون الجامعي - مؤسسة الخدمات  
الصحية الوطنية بالمملكة المتحدة

2020م



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية

## معلومات توعوية للمصابين بمرض

### كوفيد - 19

معلومات تساعد على التحكم في الأعراض والتعافي

عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19

ترجمة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

تمت الترجمة بموافقة مستشفى هومرتون الجامعي - مؤسسة الخدمات  
الصحية الوطنية بالمملكة المتحدة

الطبعة العربية الأولى 2020م

ردمك: 978-9921-700-66-4

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب المترجم يعبر عن وجهة نظر المؤلف ودار النشر الأجنبية، ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : + (965) 25338610/1 فاكس : + (965) 25338618

البريد الإلكتروني: [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)







## المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.



## المحتويات

- ج ..... شكر وتقدير :
- ه ..... المقدمة :
- 1 ..... ما فيروس كورونا (المُسبب لمرض كوفيد - 19)؟ :
- 2 ..... ماذا أفعل إذا ساءت الأعراض لديّ؟ وكيف أشعر بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19؟ :
- 3 ..... وضعيات للتحكم في ضيق التنفس :
- 4 ..... تمارين للمساعدة على التحكم في ضيق التنفس :
- 5 ..... رباعية التحكم في ضيق التنفس :
- 6 ..... التحكم في السعال :
- 7 ..... تمارين للمساعدة على تخليص الصدر من البلغم :
- 8 ..... وضعيات للمساعدة على تخليص الصدر من البلغم :
- 9 ..... معالجة الإرهاق بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19 :
- 10 ..... استراتيجيات الحفاظ على الطاقة الحيوية بالجسم - التخطيط :
- 11 ..... استراتيجيات الحفاظ على الطاقة الحيوية بالجسم - السير بخطوات محددة :
- 12 ..... استراتيجيات الحفاظ على الطاقة الحيوية بالجسم - تحديد الأولويات وتحديد المواضع :
- 13 ..... التأثير العاطفي (الانفعالي) لمرض كوفيد - 19 :

- 14 ..... تقنيات الاسترخاء :
- 15 ..... إدارة نظامك الغذائي عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19 (1):  
إدارة نظامك الغذائي عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19 (2)، ودعم النظام
- 16 ..... الغذائي والتسوق :
- نصائح حول النشاط البدني بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19 - الحياة
- 17 ..... الاجتماعية والهوايات :
- 18 ..... نصائح حول النشاط البدني - ما مدى صعوبة ذلك النشاط؟ :
- 19 ..... التدخين ومرض كوفيد - 19 :
- 19 ..... دعم المرضى وأسرتهم بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19 :
- 19 ..... ما الذي يمكنني فعله إذا لم تتحسن الأعراض لدي؟ :
- 20 ..... الحصول على الدعم النفسي :



## شكر وتقدير

### Acknowledgements

Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. on behalf of the NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme. April 3rd 2020. Managing your breathlessness at home during the corona virus (COVID-19) outbreak. St. George's University Hospitals NHS Foundation Trust (2020). COVID-19 Managing Breathlessness.

**This booklet has been adapted with the kind permission of Homerton University Hospital - NHS Foundation Trust.**

- **The original booklet is published under the title:**  
ACERS\*: Post COVID-19 Patient information pack.
- **The original booklet is available at:**  
<https://www.homerton.nhs.uk/download/doc/docm93jjm4n6743.pdf?amp;ver=13452>

ACERS\* : Adult Cardiorespiratory Enhanced and Responsive Service.



## المقدمة

ظهر مرض «كوفيد - 19» للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية في أواخر عام 2019م، وسرعان ما تحوّل بعدها إلى جائحة غطت كثيراً من بلدان العالم. وهو مرض تنفسي معد تسببه آخر الفيروسات التي تم اكتشافها حديثاً من سلالة فيروسات كورونا (Coronaviruses) التي يُعرف عنها أنها تسبب للبشر أمراضاً تتراوح شدتها من نزلات البرد الشائعة إلى أمراض أشدّ خطورة مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). وعادة ما تبدأ أعراض ذلك المرض في الظهور بشكل تدريجي وتكون خفيفة في البداية وتتضمن: السعال الجاف، والحمى، والتعب، في حين تكون الآلام الجسدية واحتقان الأنف، والصداع وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة التذوق أو الشم ضمن الأعراض الأقل شيوعاً. ومن المدهش أن بعض المرضى لا يشعرون بالمرض سوى بأعراض خفيفة جداً.

ولحسن الحظ يتعافى معظم المصابين من المرض دون الحاجة إلى تلقي علاج معين، ولكن ربما تشدّ الأعراض لدى شخص واحد تقريباً من بين كل خمسة أشخاص مصابين بمرض «كوفيد - 19»، وذلك وفق تقديرات منظمة الصحة العالمية حتى أغسطس 2020م. ويجب التنويه أنه إذا كانت الأعراض متوسطة أو شديدة، فيجب على المريض أن يلجأ إلى مقدمي الرعاية الطبية مبكراً لمعالجة الأعراض، لأن معظم المرضى يتعافون بواسطة العلاجات الداعمة. أما إذا كانت الأعراض خفيفة، فلا حاجة عموماً إلى طلب الرعاية الطبية، ولكن على المريض فقط ملازمة المنزل وعزل نفسه ومراقبة الأعراض.

ونظراً لأن المريض في فترة التعافي يكون بحاجة إلى اتباع تدابير معينة للتغلب على الأعراض المزعجة وتسهيل مكافحة العدوى والتخلص من المرض، فقد ارتأى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ضرورة ترجمة هذا الكتاب الذي بين أيدينا الذي أصدرته مستشفى هومرتون الجامعي التابعة لمؤسسة الخدمات الصحية الوطنية بالمملكة المتحدة، وذلك بعد أخذ الموافقة منها على الترجمة، لنشر النصائح التوعوية التي يجب على المريض اتباعها للتحكم في الأعراض، ومن ثم تسهيل التعافي في أسرع وقت ممكن، حيث يتضمن عرضاً لوضعيات وتمارين واستراتيجيات للتحكم في ضيق التنفس وتخفيف الصدر من البلغم والحفاظ على الطاقة، إلى جانب نصائح متعلقة بضبط النظام الغذائي والنشاط البدني والدعم النفسي. ومن هذا المنطلق نأمل أن يحقق ذلك الكتاب الفائدة المرجوة منه في المساعدة على التحكم في المرض والتعافي منه.

والله ولي التوفيق،،

الأستاذ الدكتور/ مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام المساعد

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية



## ما فيروس كورونا (المُسبب لمرض كوفيد - 19)؟

يعتبر الفيروس المُسبب لمرض كوفيد - 19 فيروساً شديداً العدوى يهاجم الرئتين بشكل أساسي، وينتقل من خلال رذاذ المصابين عند العطس والسعال. ويدخل ذلك الفيروس الجسم عن طريق الأنف والفم والعينين.

### وتشمل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد - 19:

- السعال المستمر.
- الحمى.
- التعب.
- آلام العضلات.
- ضيق التنفس عند الحركة.
- السعال المُنتج للبلغم.
- فقدان الشهية/ التذوق/ الشم.

وقد يحتاج بعض الأشخاص المصابين إلى دخول المستشفى لعلاج هذه الأعراض.

وقد تختلف شدة ومدة الأعراض للأشخاص المصابين بمرض كوفيد - 19، فبالنسبة لمعظم الناس تستمر الأعراض من (7 - 14) يوماً وتكون خفيفة جداً. وللتحكم في الأعراض الخفيفة يجب الالتزام بما يلي:

- الإكثار من شرب الماء والسوائل.
- تناول عقار الباراسيتامول إذا كنت تعاني الحمى.
- الحصول على قدر من الراحة.
- الوقوف والتحرك على فترات منتظمة.

## ماذا أفعل إذا ساءت الأعراض لديّ؟

راقب أعراض المرض بانتظام، وإذا كان لديك أحد الأعراض التالية، قم بالاتصال فوراً بالإسعاف:

- تفاقم في ضيق التنفس.
- ارتفاع مفاجئ في درجة حرارة الجسم.
- تدهور القدرة على التركيز.
- ألم في الصدر.

## كيف أشعر بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19؟

قد تجد أن أعراضك تستمر لأسابيع أو ربما شهور، خاصة إذا كنت في المستشفى أو كنت مصاباً بأعراض شديدة لمرض كوفيد - 19، ويحتوي هذا الكتاب على معلومات حول كيفية التحكم في تلك الأعراض وهي:

- التعب الشديد.
  - ضيق التنفس المستمر.
  - ضعف العضلات.
  - السعال التالي للعدوى الفيروسية.
  - الصعوبات في التذكُّر/ الالتهاب الذهني.
- وقد تجعل هذه الأعراض الأمر أكثر صعوبة عند القيام بالأعمال المنزلية، أو الاستحمام، أو ارتداء الملابس، أو صعود الدرج ونزوله.

## كيف تكون الحالة النفسية؟

إضافة إلى الأعراض الجسدية المذكورة أعلاه، من الشائع جداً أن تعاني مشاعر القلق وسوء الحالة المزاجية. ووجد أن بعض المرضى الذين قد خضعوا للعلاج في المستشفى يعانون أيضاً من القلق أو الذكريات غير السارة عن إقامتهم بالمستشفى.

## وضعية التحكم في ضيق التنفس

بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19 قد تجد أنك تعاني ضيق التنفس المستمر، وهنا يجب عليك مراقبة هذه الحالة، وإذا ساءت اطلب مراجعة طبيبك العام أو اتصل بالمساعدة، ويمكن أن تساعد الوضعيات التالية في تخفيف ضيق التنفس لديك ويمكنك اللجوء إليها عند الراحة أو أثناء الحركة.



## تمارين للمساعدة على التحكم في ضيق التنفس

يمكن أن تساعدك تمارين التنفس تلك على التحكم في ضيق التنفس وتقليل تأثيره على أنشطتك اليومية.

### التحكم في ضيق التنفس

- خذ نفساً بطيئاً من خلال أنفك.
- حاول إرخاء رقبتك وكتفك.
- اسمح للهواء أن يملأ الجزء السفلي من رئتيك، وصعداً إلى الجزء العلوي من صدرك.
- تنفس برفق وشفتيك مضمومتين (كما لو كنت تنفخ لتطفئ شمعة)، وذلك لإفراح المجال للزفير التالي.



### التحكم في ضيق التنفس أثناء المشي

ستساعدك هذه الطريقة على المشي فوق سطح مستوٍ وصعود السلالم والنزول من على المنحدرات. حاول الحفاظ على كتفك وأعلى صدرك مسترخيين، وحاول التحكم في تنفسك. حدد مدة تنفسك مع خطواتك.

- الشهيق - خطوة واحدة.
- الزفير - خطوة أو خطوتان.

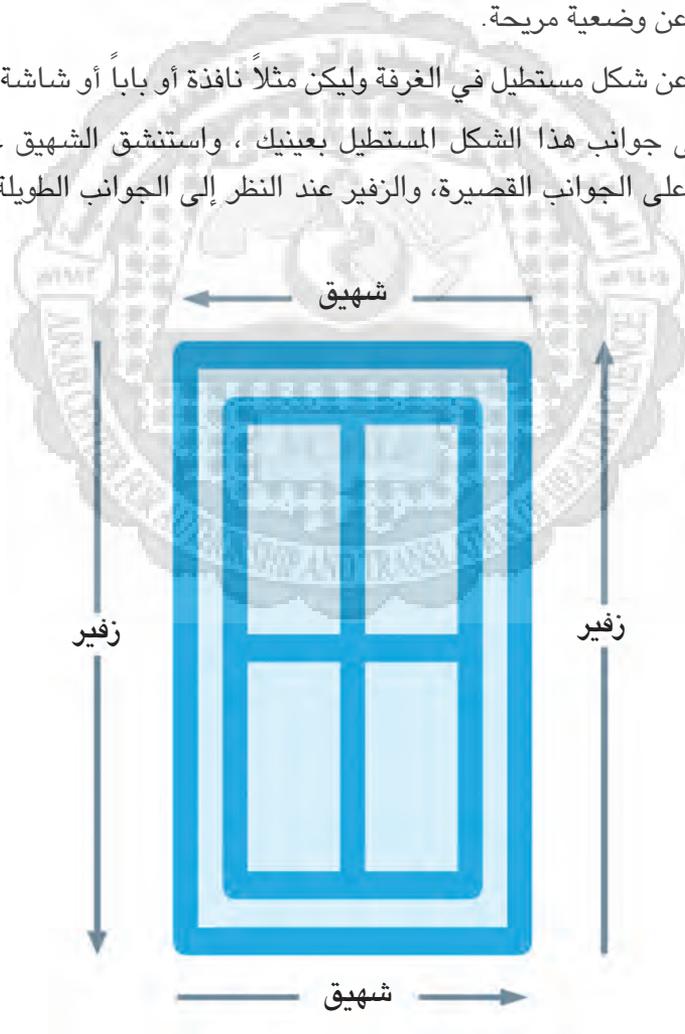
## هدىء نفسك

- تأكد من أن لديك تهوية جيدة في الغرفة عن طريق فتح نافذة أو باب.
- استخدم قطعة قماش مبللة لتبريد المنطقة حول أنفك وفمك، حيث تساعد تلك الخطوة في تقليل الإحساس بضيق التنفس.

واعلم أن الأكسجين الإضافي لن يجعلك تشعر بضيق التنفس بشكل أقل

## اتبع رباعية التحكم في ضيق التنفس

- ابحث عن وضعية مريحة.
- ابحث عن شكل مستطيل في الغرفة وليكن مثلاً نافذة أو باباً أو شاشة تليفزيون.
- مرّ على جوانب هذا الشكل المستطيل بعينيك ، واستنشق الشهيق عندما تقع عينك على الجوانب القصيرة، والزفير عند النظر إلى الجوانب الطويلة.



## التحكم في السعال

يُعد السعال الجاف أحد أكثر الأعراض شيوعاً عند الإصابة بمرض كوفيد - 19، ومع ذلك؛ في بعض الحالات قد يكون السعال منتجاً للبلغم.

### استراتيجيات للتحكم في السعال الجاف

- حافظ على كمية السوائل داخل جسمك جيداً بواسطة شرب الماء والسوائل.
- احتس مشروباً خفيفاً - وهنا يجب تناول رشقات صغيرة واحدة تلو الأخرى، وتجنب تناول الرشقات الكبيرة.
- استنشِق البخار عن طريق صب الماء الساخن في وعاء ثم ضع الرأس فوق الوعاء. وإذا كنت تشعر بالراحة، قم بتغطية كل من رأسك والوعاء بمنشفة.
- اشرب العسل الدافئ والليمون، أو أي مشروب دافئ آخر، فهذا يمكن أن يساعد على تهدئة الحلق.
- إذا لم يكن لديك أي شراب في متناول يدك، ولكن يغالبك السعال، فحاول البلع وكرّر ذلك إذ يمكن أن يعمل ذلك الأمر بطريقة مشابهة لشرب الماء.

### استراتيجيات للتحكم في السعال المنتج للبلغم

- المحافظة على رطوبة جسمك جيداً بواسطة شرب الماء والسوائل.
- استنشاق البخار.
- محاولة الاستلقاء على أي من الجانبين بشكل مسطح قدر الإمكان، فهذا من شأنه أن يساعد في تصريف البلغم.
- محاولة التحرك، حيث يساعد ذلك على تحريك البلغم حتى تتمكن من طرده عند السعال.

وتشرح الصفحة التالية بعض التمارين التي تساعد على تخليص الصدر من البلغم.

## تمارين للمساعدة على تخليص الصدر من البلغم

بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19 قد تجد نفسك تعاني السعال المنتج للبلغم، وتجمُّع المخاط على صدرك، ويمكن أن تساعدك هذه التمارين والوضعيات على تخليص صدرك من البلغم، وقد يتم التوصية بها من قبل اختصاصي العلاج الطبيعي أو الممرضة.

**طريقة الدورة النشطة للتنفس** وتتكون من ثلاثة من تمارين التنفس التي تساعد معاً على إزالة المخاط من الصدر.

### 1. التحكم في التنفس

- تنفس برفق واسترخاء مع إرخاء كتفيك.

### 2. التنفس بعمق

- تنفس ببطء وبعمق.
- أطلق الزفير برفق بدون قوة.
- كرر الأمر (3 - 4) مرات فقط، (حيث إن كثرة تكرار تلك الممارسة يمكنها أن تجعلك تشعر بالدوار).

### 3. تقنيات الزفير القسري (النفخ)

- خذ نفساً متوسط الحجم.
- اطردها بقوة لفترة قصيرة.
- حافظ على إبقاء فمك مفتوحاً واستخدم عضلات بطنك وعضلات صدرك.
- تخيل كأنك «تنفخ» في المرأة لتلميعها.
- كرر الأمر من مرة إلى مرتين.
- توقف عندما يجف هواء النفخ لمدة دورتين متتاليتين.



## كم مرة أقوم بالتمارين ولكم من الوقت؟

- استمر في القيام بذلك حتى تشعر أن صدرك أصبح أكثر صفاءً.
- تخلص من المخاط بأكبر قدر ممكن، ولكن دون أن تصل إلى الشعور بالإرهاق.
- استمر لمدة 10 دقائق على الأقل، ولكن لا تزيد عن 30 دقيقة.
- إذا كان هذا التمرين بناءً، قم بتكراره (2 - 3) مرات في اليوم.

## وضعية للمساعدة على تخليص الصدر من البلغم

قم باللجوء إلى الوضعيات التالية، جنباً إلى جنب مع طريقة الدورة النشطة للتنفس للمساعدة في تخليص الصدر من البلغم، ومع ذلك:

- لا تتخذ تلك الوضعيات مباشرة قبل أو بعد تناول الوجبات.
- توقف إذا حدثت لديك أي آثار جانبية.
- اختر أي من الوضعيات أدناه التي تشعر أنها ستكون أفضل طريقة لتخليص رئتيك من البلغم، ويمكنك القيام بذلك بعد المناقشة مع اختصاصي الرعاية الصحية.

### لتنقية الأجزاء العليا من الرئة

اجلس في وضعية مريحة في الوضع الرأسي وإذا واجهت عندئذ صعوبة في التنفس، فربما لن تستطيع أن تتحمل تلك الوضعيات التي تتضمن خفض الرأس، ولذلك استعن بالوضعيات التالية:

النوم على الجنب



النوم على الجنب مرتفعاً



### لتنقية الأجزاء السفلية من الرئة

- استلق على جانبك الأيمن مع وضع (2-3) وسائد أسفل الورك.



### لتنقية الأجزاء الوسطى من الرئة

- استلق على جانبك الأيمن مع وضع وسادة أو اثنتين أسفل الورك.



## لا تتخذ هذه الوضعيات إذا كان لديك:

- غثيان.
- ارتجاع للحمض المعدي.
- ضيق شديد في التنفس.
- دم في البلغم.
- إصابة حديثة في الصدر أو العمود الفقري أو الضلوع.
- صوت صفير عند التنفس.

إذا كان لديك أي عرض مما ورد أعلاه، فيرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية قبل القيام بتلك الوضعيات.

## معالجة الإرهاق بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19

عندما تصل إلى منزلك لأول مرة بعد المستشفى، من المحتمل أن تجد أن مستويات طاقتك تنقلب من يوم لآخر، وقد يكون التجول في منزلك أمراً صعباً، بما في ذلك صعود السلالم والوصول إلى المرحاض والقيام بروتينك اليومي. وقد يتطلب ذلك الأمر منك تهيئة الأنشطة التي تقوم بها بشكل يُمكنك من الحفاظ على طاقتك.

إذا وجدت صعوبة في ممارسة أنشطة الحياة اليومية، فقد تحتاج إلى الإحالة لمعالج مهني لاستكمال التقييم.

### وأثناء التعافي قد تحتاج إلى:

- الأخذ في الاعتبار تغيير النظام المنزلي مثل الانتقال إلى العيش في طابق واحد إما في الطابق السفلي أو العلوي.
- الاستعانة بمعدات متخصصة لتسهيل القيام ببعض الأمور.

ويبين الجدول التالي بعض الملاحظات حول ما تسببه لك الأنشطة المختلفة من الإرهاق، وأيضاً من أجل مساعدتك على فهم نمط الإرهاق الخاص بك وتمكينك من التعامل والتكيف معه بشكل أفضل.

## فهم مستويات الطاقة بالجسم

• تخيل أن لديك 10 علب صغيرة من الطعام تمدك بالطاقة على مدار اليوم.



• عندما تكون بحالة جيدة، ربما تستهلك نصف علب من الطعام لتمدك بالطاقة الكافية للنهوض من الفراش.



• ولكن عندما تكون في مرحلة التعافي، ربما تستهلك أربع علب من الطعام لتنهض من فراشك، أي لن يتبقى لك سوى ست علب تستخدمهم باقي اليوم.



## استراتيجيات الحفاظ على الطاقة الحيوية بالجسم

### التخطيط

يشمل التخطيط تنظيم النظام اليومي للسماح بإكمال الأنشطة الأساسية في الوقت الذي يكون لديك فيه أكبر قدر من الطاقة.



فعلى سبيل المثال يجد كثيرون أنه من الأكثر إفادة أداء المهام الشاقة مثل ارتداء الملابس في وقت مبكر من اليوم عندما تكون القوة والقدرة على الاحتمال في ذروتها. ومن المهم التفكير في أية مهمة، وذلك قبل أدائها و صرف الطاقة البدنية عليها.

### ضع في اعتبارك ما يلي:

- التفكير في الخطوات التي يجب إكمالها والعناصر المطلوبة لهذه المهمة.

- تجهيز المواد المطلوبة لأداء المهمة في وقت مبكر.
- الاحتفاظ بالمواد المستخدمة دائماً في أماكن يسهل الوصول إليها.
- مضاعفة كمية المواد المطلوبة للحد من التنقلات غير الضرورية ما بين الحمام أو غرفة النوم أو المطبخ.
- الأخذ في الاعتبار استخدام حقيبة أو سلة أو عربة جرارة لحمل الأدوات أو الإمدادات في نقلة واحدة.
- ضع في اعتبارك تنظيم روتينك الأسبوعي، حيث يكون من المفيد توزيع مواعيد الأنشطة الشاقة مثل: الذهاب إلى مصفف الشعر، والتسوق على مدار الأسبوع بدلاً من جمع تلك الأنشطة في يوم واحد.

## السير بخطوات محددة

بمجرد التخطيط للأنشطة يجب أن تكون مراحل تنفيذها وفق خطوات محددة للحفاظ على مستوى طاقة الأفراد حتى اكتمال المهمة.



عندها ضع في اعتبارك ما يلي:

- ترك متسع من الوقت لإكمال الأنشطة ودمج أوقات متكررة للراحة بينها.
- أداء المهام بمعدل معتدل وتجنب التسرع، مع أن المهمة قد تكتمل في وقت أقل، إلا أن الاندفاع يستهلك المزيد من الطاقة ويترك «مخزون طاقة» أقل للأنشطة اللاحقة.
- ترك كثير من الوقت للراحة والاسترخاء، وأخذ قسط من الراحة صباحاً أو بعد الظهر قبل الأنشطة أو الخروج للتنزه لبناء الطاقة.
- القيام بالتنفس بسهولة وبشكل صحيح أثناء ممارسة الأنشطة، حيث إن استخدام هذه التقنيات يساعد في تقليل ضيق التنفس.
- إعادة التفكير في الأنشطة مع أخذ الراحة في الاعتبار، على سبيل المثال اجلس بدلاً من الوقوف أثناء طي الملابس أو تحضير الطعام.

## تحديد الأولويات



غالباً ما تكون استراتيجية المرحلة الثالثة هي الأكثر صعوبة. فعندما يواجه الأفراد مخزون طاقة محدود، يجب حينها أن يمعنوا النظر في العمل والأسرة والأدوار الاجتماعية، والاحتفاظ فقط بالأدوار الضرورية والممتعة.

ضع في اعتبارك ما يلي:

- الطلب من أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة مساعدتك في أداء الأعمال المنزلية، مثل: تفرغ القمامة، واستخدام المكثبة الكهربائية حتى يكون لديك مزيد من الطاقة اللازمة لأداء المهام الضرورية والممتعة.
- استبعاد المهام غير الضرورية أو الأعمال المنزلية أو القيام بأنشطة غير لازمة. ابحث عن الطرق المختصرة وخفف القواعد.
- كن مرناً في أداء الروتين اليومي، إذ إن ذلك يتيح لك الاستمتاع بالأنشطة التي ترغب فيها وإلا ستقوم بتفويتها بسبب تعبك.

## تحديد المواضع



يعتبر تحديد المواضع أمراً فعالاً للغاية، لكن قليلاً ما يؤخذ في الاعتبار عند الرغبة في حفظ الطاقة. ولذلك فإن طرق الأداء الحالية للمهام قد تستهلك طاقة أكثر مما هو مطلوب.

ضع في اعتبارك ما يلي:

- تخزين حاجاتك على ارتفاع مناسب لتجنب زيادة الانحناء والتمدد وطول مدتهما.
- تأكد من أن جميع أسطح العمل توجد على ارتفاع صحيح، إذا كانت المنضدة قصيرة جداً يمكن أن يتطلب ذلك انخفاضك أو انحناءك؛ مما يؤدي إلى زيادة إنفاق الطاقة.
- استخدم أجهزة ذات مقبض طويل مثل: أدوات الوصول، أو أدوات التنظيف ذات الأذرع الطويلة لتجنب الانحناء والانخفاض غير الضروري.
- لتسهيل الاستحمام - استخدم كرسي استحمام ورأس دش محمول باليد.

## التأثير العاطفي (الانفعالي) لمرض كوفيد - 19

يمكن أن تكون تجربة الإصابة بمرض كوفيد - 19 مخيفة للغاية، ومن المعروف جداً أن تلك التجربة يمكن أن يكون لها تأثير عاطفي (انفعالي).

وسواء كنت تعاني أعراضاً خفيفة أو أكثر شدة فإليك بعض الصعوبات الشائعة التي قد تواجهها:

- الشعور بالقلق عند ضيق التنفس.
- القلق بشأن الصحة أو حول إصابة أحد من العائلة أو الأصدقاء بالمرض.
- الشعور بسوء الحالة المزاجية.
- قلة النوم.

**وإذا عُولجت في المستشفى، فقد تواجه أيضاً:**

- تصورات غير سارة عن إقامتك، ربما تأتي من تلقاء نفسها.
- كوابيس.
- مشاعر الذعر مع أي تذكير بالمستشفى.

### ما الذي يمكنه أن يساعدك؟

- تجنب مشاهدة كثير من الأخبار أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي إذا كان ذلك يشعرك بالقلق، حاول أن تُقصر نفسك على مشاهدة الأخبار مرة واحدة يومياً.
- تحدث إلى العائلة والأصدقاء.
- حاول القيام بالأنشطة التي تجدها ممتعة ومريحة.
- لا تقس على نفسك إن كانت هناك صعوبات في أداء بعض المهام ، وذكّر نفسك أن التعافي قد يستغرق وقتاً.
- ركز على ما هو تحت سيطرتك مثل الأكل الجيد.
- إذا استمر الشعور لديك بسيطرة الأعراض عليك، فعليك التحدث إلى الطبيب.

## تقنيات الاسترخاء

يعتبر الاسترخاء جزءاً مهماً من عملية الحفاظ على الطاقة ويمكن أن يساعدك أيضاً في التحكم في شعورك بالقلق وتحسين جودة حياتك وتقليل الألم وعدم الراحة. وفيما يلي نوعان من تقنيات الاسترخاء يمكن استخدامها للتحكم في القلق ومساعدتك على الاسترخاء.

### التقنية الرئيسية عندما تشعر بالقلق

خذ نفساً بطيئاً واطلب من نفسك:

- ذكر خمسة أشياء يمكنك رؤيتها.
- ذكر أربعة أشياء يمكنك الشعور بها.
- ذكر ثلاثة أشياء يمكنك سماعها.
- ذكر شيئين تستطيع شمهما.
- ذكر شيء واحد يمكنك تذوقه.

فكر ببطء في هذه الإجابات مع نفسك، مع تناول حاسة واحدة في كل مرة تساؤل وبقاء عشر ثوانٍ على الأقل في التركيز على كل حاسة.

### تخيل نفسك في مكان هادئ

فكر في مكان ما يبعث الاسترخاء والسلام. يمكنك أن تستعيد ذكرى لمكان ما كنت فيه أو مكان تصنعه من وحي خيالك.

### اغمض عينيك وفكر في تفاصيل هذا المكان، كيف يبدو:

- ما الألوان والأشكال التي يمكنك رؤيتها؟
  - هل تسمع أي أصوات؟
  - هل الجو دافئ أم بارد؟
  - كيف تبدو الأرض حولك؟
- اقض بعض الوقت في تخيل كل هذه الأشياء.

## إدارة نظامك الغذائي عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19 (1)

قد تجد أن حاسة التذوق تتغير أثناء إصابتك بمرض كوفيد - 19، ويستمر ذلك لفترة من الزمن بعد الإصابة. ومع ذلك فمن المهم أن تتناول الطعام وتحافظ على كمية السوائل في جسمك جيداً.

### لماذا يعتبر تناول الطعام والشراب أمراً مهماً؟

عندما تكافح أجسامنا عدوى ما فإنها تحتاج إلى المزيد من الطاقة والمزيد من السوائل للمساعدة في عملية المكافحة تلك، لذلك في هذا الوقت نكون بحاجة إلى أن نتناول الطعام والشراب أكثر مما نفعل في العادة عندما نكون بصحة جيدة.

وعندما يتعافى جسمنا من العدوى ، فإنه يحتاج إلى مزيد من وحدات البناء (من الأطعمة البروتينية) لإصلاح التلف، كما يحتاج أيضاً إلى تناول ما يكفي من الفيتامينات والمعادن لتساعد على إتمام عملية التعافي.

### ماذا يمكنك أن تفعل لتحقيق أقصى استفادة من طعامك وشرابك؟

إن الاستمرار في اختيار الأطعمة الغنية بالبروتين، إلى جانب العودة بالتدريج إلى مستويات النشاط الطبيعي يساعدان على إعادة بناء قوتك.

احرص على تناول 3 حصص بحجم اليد من مجموعة البروتين التالية:



احرص على تناول 3 حصص من مجموعة الألبان التالية يومياً (لا تتجاوز حجم الإبهام\*):



## إدارة نظامك الغذائي عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19 (2)

### كيف يمكنك الحصول على ما يكفي من الفيتامينات والمعادن؟

احرص على تناول 5 حصص بحجم اليد من الفواكه والخضراوات يوميا.



- اختر العناصر التي تتشابه ألوانها مع ألوان قوس قزح، حيث إن اختلاف الألوان يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات المختلفة.
- إذا كان هذا الأمر صعباً، فقد تحتاج إلى شراء مكملات الفيتامينات والمعادن اليومية؛ ويمكن للصيدلاني الخاص بك أن ينصحك بما يتعلق بذلك.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة والدعم يمكن أن يحيلك طبيبك إلى اختصاصي التغذية المجتمعية.

## دعم النظام الغذائي والتسوق

يمكن الاستعانة بخدمات التوصيل التي تقدمها محلات البقالة والمواد الغذائية عن طريق التواصل مع تلك المحلات عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.

بالنسبة لأولئك الأكثر عرضة للإصابة ويحتاجون إلى الحماية:

يمكن التواصل مع السلطات الصحية المختصة بشؤونهم.

معلومات غذائية مفيدة عبر الإنترنت:

[www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com)

## نصائح حول النشاط البدني بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19

يمكن أن يؤدي قضاء الوقت في المستشفى أو في المنزل عند الإصابة بمرض كوفيد - 19 إلى انخفاض كبير في القوة العضلية ، وخاصة في الساقين. ويمكن أن يحدث هذا نتيجة لعدة أسباب، ولكن بشكل رئيسي بسبب عدم النشاط الحركي.

**من غير المؤذي لك أن تعاني ضيق التنفس عند القيام بنشاط بدني، فهذه استجابة طبيعية لجسمك.**

إذا كنت تعاني ضيق التنفس بحيث لا يمكنك التحدث ، فقم بإبطاء سرعتك حتى يتحسن التنفس لديك. حاول ألا تشعر بضيق في التنفس لدرجة أن تصبح مضطرباً للتوقف علي الفور، وتذكر أن تسير وفق خطوات محددة عند أداء أنشطتك. وربما تكون قد أعطيت بعض التمارين للقيام بها في المستشفى، أو في المجتمع الذي تتواجد به من قبل اختصاصي العلاج الطبيعي، فتأكد من الاستمرار في القيام بتلك التمارين بانتظام. ومع ذلك، إذا كنت غير متأكد من أمر ما، فاتصل بالمعالج الذي أوصى لك بتلك التمارين، واحرص على ألا تفرط في بذل التمارين، وحاول زيادة مستويات نشاطك ببطء.



### الحياة الاجتماعية والهوايات

عندما تكون مريضاً بحالة خطيرة قد يكون شعورك تجاه الأشياء مختلفاً وقد لا ترغب في القيام بأشياء كنت تستمتع بها، من الممكن أن تعاني:

- عدم الرغبة في رؤية كثير من الناس في وقت واحد.
- صعوبة التركيز.
- صعوبة متابعة برنامج تليفزيوني ما.

**ولكن في العادة، سوف تتحسن قدرتك على التركيز وكذلك ذاكرتك.**

## نصائح حول النشاط البدني - ما مدى صعوبة ذلك النشاط؟

### مقياس ضيق التنفس

0	لا يوجد ضيق تنفس مطلقاً	
0.5	ضيق تنفس خفيف جداً (غير ملحوظ)	
1	ضيق تنفس خفيف جداً	
2	ضيق تنفس خفيف	
3	ضيق تنفس متوسط	عند قيامك بالأنشطة الفيزيائية، من الطبيعي أن تشعر بضيق تنفس متوسط
4	ضيق تنفس جزئي	
5	ضيق تنفس شديد	
6		
7	ضيق تنفس شديد جداً	
8		
9	ضيق تنفس شديد جداً (يبلغ أقصاه)	
10	أقصى درجة من ضيق التنفس	

## التدخين و مرض كوفيد - 19

- يؤدي تدخين منتجات التبغ إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى بسبب الضرر الذي يلحق بجهاز المناعة والرئتين.
- يرتبط التدخين بنتائج أسوأ عند الإصابة بمرض كوفيد - 19.
- مع ذلك لم يفت الأوان بعد للتوقف عن التدخين.
- بعد التوقف عن التدخين يمكنك ملاحظة الفوائد في غضون 24 ساعة.



ويقوم الموقع الإلكتروني  
Smokefree Hackney بتقديم  
الدعم للمدخنين من أجل التوقف  
عن التدخين.

## دعم المرضى وأسرهم بعد الإصابة بمرض كوفيد - 19

أقامت مؤسسة الربو ومؤسسة الرئة البريطانية مركزاً للدعم لتوفير المعلومات والدعم المخصص للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض كوفيد - 19، وكذلك أفراد أسرهم. ويمكن الحصول على مزيد من المعلومات عبر الرابط التالي: [www.post-covid.org.uk/](http://www.post-covid.org.uk/).

## ما الذي يمكنني فعله إذا لم تتحسن الأعراض لديّ؟

يختلف طول الوقت الذي يستغرقه التعافي من مرض كوفيد - 19 من شخص لآخر، فبالنسبة لبعض الأشخاص يستغرق ذلك الوقت أياماً، وبعضهم الآخر أسابيع أو أشهر، وكلما زادت شدة أعراضك طالّت المدة التي يستغرقها جسمك للعودة إلى ما هو طبيعي بالنسبة لك. ومع ذلك، إذا استمر ظهور الأعراض حتى بعد مرور (6-8) أسابيع فيرجى الاتصال بطبيبك لمزيد من المراجعة.

## الحصول على الدعم النفسي

إن الشعور بالقلق أو سوء الحالة المزاجية أمر طبيعي جداً عند التعافي من مرض كوفيد - 19. ويمكنك مناقشة هذا الأمر مع عائلتك وأصدقائك، أو طبيبك إذا كنت تشعر بالقدرة على فعل ذلك أيضاً، ومع ذلك إذا شعرت أن تلك الأعراض تستمر لفترة طويلة، أو إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم يمكنك إحالة نفسك إلى جلسات المعالجة بالكلام مع اختصاصي مدرب **واطلب المساعدة** إذا كنت تشعر بالقلق من أنك قد تؤذي نفسك أو أي شخص آخر.

وتكون جلسات الدعم النفسي تلك متاحة أيضاً لعائلتك أو القائمين على رعايتك الذين قد يعانون بدورهم أيضاً تجربة القلق والاكتئاب أو ردود الفعل الناتجة عن الإجهاد الحاد عقب تشخيصك وتعافيك من مرض كوفيد - 19.



## إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أولاً : سلسلة الثقافة الصحية والأعراض المعدية

- 1 - الأسنان وصحة الإنسان تأليف: د. صاحب القطان
- 2 - الدليل الموجز في الطب النفسي تأليف: د. لطفي الشربيني
- 3 - أمراض الجهاز الحركي تأليف: د. خالد محمد دياب
- 4 - الإمكانيات الجنسية والعقم تأليف: د. محمود سعيد شلهوب
- 5 - الدليل الموجز عن أمراض الصدر تأليف: د. ضياء الدين الجماس
- 6 - الدواء والإدمان تأليف الصيدلي: محمود ياسين
- 7 - جهازك الهضمي تأليف: د. عبدالرزاق السباعي
- 8 - المعالجة بالوخز الإبري تأليف: د. لطيفة كمال علوان
- 9 - التمتع والأمراض المعدية تأليف: د. عادل ملا حسين التركيت
- 10 - النوم والصحة تأليف: د. لطفي الشربيني
- 11 - التدخين والصحة تأليف: د. ماهر مصطفى عطري
- 12 - الأمراض الجلدية في الأطفال تأليف: د. عبير فوزي محمد عبدالوهاب
- 13 - صحة البيئة تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 14 - العقم: أسبابه وعلاجه تأليف: د. أحمد دهمان
- 15 - فرط ضغط الدم تأليف: د. حسان أحمد قمحية
- 16 - المخدرات والمسكرات والصحة العامة تأليف: د. سيد الحديدي
- 17 - أساليب التمريض المنزلي تأليف: د. ندى السباعي
- 18 - ماذا تفعل لو كنت مريضاً تأليف: د. چاكلين ولسن
- 19 - كل شيء عن الربو تأليف: د. محمد المنشاوي
- 20 - أورام الثدي تأليف: د. مصطفى أحمد القباني
- 21 - العلاج الطبيعي للأمراض الصدرية عند الأطفال تأليف: أ. سعاد الثامر

- 22 - تغذية الأطفال تأليف: د. أحمد شوقي
- 23 - صحتك في الحج تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 24 - الصرع، المرض.. والعلاج تأليف: د. لطفي الشربيني
- 25 - نمو الطفل تأليف: د. منال طييلة
- 26 - السمننة تأليف: د. أحمد الخولي
- 27 - البهاق تأليف: د. إبراهيم الصياد
- 28 - طب الطوارئ تأليف: د. جمال جودة
- 29 - الحساسية (الأرجية) تأليف: د. أحمد فرج الحسانين
- 30 - سلامة المريض تأليف: د. عبدالرحمن لطفي عبد الرحمن
- 31 - طب السفر تأليف: د. سلام محمد أبو شعبان
- 32 - التغذية الصحية تأليف: د. خالد مدني
- 33 - صحة أسنان طفلك تأليف: د. حباية الزبيدي
- 34 - الخلل الوظيفي للغدة الدرقية عند الأطفال تأليف: د. منال طييلة
- 35 - زرع الأسنان تأليف: د. سعيد نسيب أبو سعدة
- 36 - الأمراض المنقولة جنسياً تأليف: د. أحمد سيف النصر
- 37 - القشطرة القلبية تأليف: د. عهد عمر عرفة
- 38 - الفحص الطبي الدوري تأليف: د. ضياء الدين جماس
- 39 - الغبار والصحة تأليف: د. فاطمة محمد المأمون
- 40 - الكاتاراكت (السادّ العيني) تأليف: د. سُرى سبع العيش
- 41 - السمنة عند الأطفال تأليف: د. ياسر حسين الحصري
- 42 - الشخير تأليف: د. سعاد يحيى المستكاوي
- 43 - زرع الأعضاء تأليف: د. سيد الحديدي
- 44 - تساقط الشعر تأليف: د. محمد عبدالله إسماعيل
- 45 - سن الإيلاس تأليف: د. محمد عبيد الأحمد
- 46 - الاكتئاب تأليف: د. محمد صبري

- 47 - العجز السمعي تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 48 - الطب البديل (في علاج بعض الأمراض) تأليف: د. علاء الدين حسني
- 49 - استخدامات الليزر في الطب تأليف: د. أحمد علي يوسف
- 50 - متلازمة القولون العصبي تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 51 - سلس البول عند النساء (الأسباب - العلاج) تأليف: د. عبد الرزاق سري السباعي
- 52 - الشعرانية «المرأة المشعرة» تأليف: د. هناء حامد المسوكر
- 53 - الإخصاب الاصطناعي تأليف: د. وائل محمد صبح
- 54 - أمراض الفم واللثة تأليف: د. محمد براء الجندي
- 55 - جراحة المنظار تأليف: د. رُلى سليم المختار
- 56 - الاستشارة قبل الزواج تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 57 - التثقيف الصحي تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 58 - الضعف الجنسي تأليف: د. حسان عدنان البارد
- 59 - الشباب والثقافة الجنسية تأليف: د. لطفي عبد العزيز الشربيني
- 60 - الوجبات السريعة وصحة المجتمع تأليف: د. سلام أبو شعبان
- 61 - الخلايا الجذعية تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 62 - ألزهايمر (الخرف المبكر) تأليف: د. عبير محمد عدس
- 63 - الأمراض المعدية تأليف: د. أحمد خليل
- 64 - آداب زيارة المريض تأليف: د. ماهر الخاناتي
- 65 - الأدوية الأساسية تأليف: د. بشار الجمال
- 66 - السعال تأليف: د. جُئناز الحديدي
- 67 - تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تأليف: د. خالد المدني
- 68 - الأمراض الشرجية تأليف: د. رُلى المختار
- 69 - النفايات الطبية تأليف: د. جمال جوده
- 70 - آلام الظهر تأليف: د. محمود الزغبى
- 71 - متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) تأليف: د. أيمن محمود مرعي

تأليف: د. محمد حسن بركات	72 - التهاب الكبد
تأليف: د. بدر محمد المراد	73 - الأشعة التداخلية
تأليف: د. حسن عبد العظيم محمد	74 - سلس البول
تأليف: د. أحمد محمد الخولي	75 - المكملات الغذائية
تأليف: د. عبدالمنعم محمود الباز	76 - التسسم الغذائي
تأليف: د. منال محمد طيبة	77 - أسرار النوم
تأليف: د. أشرف إبراهيم سليم	78 - التطعيمات الأساسية لدى الأطفال
تأليف: د. سميرة عبد اللطيف السعد	79 - التوحد
تأليف: د. كفاح محسن أبو راس	80 - التهاب الزائدة الدودية
تأليف: د. صلاح محمد ثابت	81 - الحمل عالي الخطورة
تأليف: د. علي أحمد عرفه	82 - جودة الخدمات الصحية
تأليف: د. عبد الرحمن عبيد مصيقر	83 - التغذية والسرطان وأسس الوقاية
تأليف: د. عادل أحمد الزايد	84 - أنماط الحياة اليومية والصحة
تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش	85 - حرقة المعدة
تأليف: د. عادل محمد السيسي	86 - وحدة العناية المركزة
تأليف: د. طالب محمد الحلبي	87 - الأمراض الروماتزمية
تأليف: أ. ازدهار عبد الله العنجري	88 - رعاية المراهقين
تأليف: د. نيرمين سمير شنودة	89 - الغنغرينة
تأليف: د. لمياء زكريا أبو زيد	90 - الماء والصحة
تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله	91 - الطب الصيني
تأليف: د. نورا أحمد الرفاعي	92 - وسائل منع الحمل
تأليف: د. نسرین كمال عبد الله	93 - الداء السكري
تأليف: د. محمد حسن القباني	94 - الرياضة والصحة
تأليف: د. محمد عبد العاطي سلامة	95 - سرطان الجلد
تأليف: د. نيرمين قطب إبراهيم	96 - جلطات الجسم

- 97 - مرض النوم (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عزة السيد العراقي
- 98 - سرطان الدم (اللوكيميا) تأليف: د. مها جاسم بورسلي
- 99 - الكوليرا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد حسن عامر
- 100 - فيروس الإيبولا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عبد الرحمن لطفي عبد الرحمن
- 101 - الجهاز الكهربائي للقلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 102 - الملاريا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد إبراهيم خليل
- 103 - الأنفلونزا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 104 - أمراض الدم الشائعة لدى الأطفال تأليف: د. سندس إبراهيم الشريدة
- 105 - الصداع النصفي تأليف: د. بشر عبد الرحمن الصمد
- 106 - شلل الأطفال (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 107 - الشلل الرعاش (مرض باركنسون) تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد
- 108 - ملوثات الغذاء تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجي
- 109 - أسس التغذية العلاجية تأليف: د. خالد علي المدني
- 110 - سرطان القولون تأليف: د. عبد السلام عبد الرزاق النجار
- 111 - قواعد الترجمة الطبية تأليف: د. قاسم طه الساره
- 112 - مضادات الأكسدة تأليف: د. خالد علي المدني
- 113 - أمراض صمامات القلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 114 - قواعد التأليف والتحرير الطبي تأليف: د. قاسم طه الساره
- 115 - الفصام تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد
- 116 - صحة الأمومة تأليف: د. أشرف أنور عزاز
- 117 - منظومة الهرمونات بالجسم تأليف: د. حسام عبد الفتاح صديق
- 118 - مقومات الحياة الأسرية الناجحة تأليف: د. عبير خالد البحوه
- 119 - السيجارة الإلكترونية تأليف: أ. أنور جاسم بورحمه
- 120 - الفيتامينات تأليف: د. خالد علي المدني
- 121 - الصحة والفاكهة تأليف: د. موسى حيدر قاسه

- 122 - مرض سارس (المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة) تأليف: د. مجدي حسن الطوخي  
(سلسلة الأمراض المعدية)
- 123 - الأمراض الطفيلية تأليف: د. عذوب علي الخضر
- 124 - المعادن الغذائية تأليف: د. خالد علي المدني
- 125 - غذاؤنا والإشعاع تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجي
- 126 - انفصال شبكية العين تأليف: د. محمد عبدالعظيم حماد
- 127 - مكافحة القوارض تأليف: أ.د. شعبان صابر خلف الله
- 128 - الصحة الإلكترونية والتطبيب عن بُعد تأليف: د. ماهر عبد اللطيف راشد
- 129 - داء كرون تأليف: د. إسلام محمد عشري
- أحد أمراض الجهاز الهضمي الالتهابية المزمنة
- 130 - السكتة الدماغية تأليف: د. محمود هشام مندو
- 131 - التغذية الصحية تأليف: د. خالد علي المدني
- 132 - سرطان الرئة تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 133 - التهاب الجيوب الأنفية تأليف: د. غسان محمد شحور
- 134 - فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) إعداد: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية
- 135 - التشوهات الخلقية تأليف: أ.د. مازن محمد ناصر العيسى
- 136 - السرطان تأليف: د. خالد علي المدني
- 137 - عمليات التجميل الجلدية تأليف: د. أطلال خالد اللافي
- 138 - الإدمان الإلكتروني تأليف: د. طلال إبراهيم المسعد
- 139 - الفشل الكلوي تأليف: د. جود محمد يكن
- 140 - الداء والسَّوَاء من الألم إلى الشفاء تأليف: الصيدلانية. شيماء يوسف ربيع
- 141 - معلومات توعوية للمصابين بمرض كوفيد - 19 ترجمة وتحرير: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية  
معلومات تساعد على التحكم في الأعراض  
والتعافي عقب الإصابة بمرض كوفيد - 19

## ثانياً : مجلة تعريب الطب

- 1 - العدد الأول « يناير 1997 » أمراض القلب والأوعية الدموية
- 2 - العدد الثاني « أبريل 1997 » مدخل إلى الطب النفسي
- 3 - العدد الثالث « يوليو 1997 » الخصوبة ووسائل منع الحمل
- 4 - العدد الرابع « أكتوبر 1997 » الداء السكري (الجزء الأول)
- 5 - العدد الخامس « فبراير 1998 » الداء السكري (الجزء الثاني)
- 6 - العدد السادس « يونيو 1998 » مدخل إلى المعالجة الجينية
- 7 - العدد السابع « نوفمبر 1998 » الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الأول)
- 8 - العدد الثامن « فبراير 1999 » الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الثاني)
- 9 - العدد التاسع « سبتمبر 1999 » الفشل الكلوي
- 10 - العدد العاشر « مارس 2000 » المرأة بعد الأربعين
- 11 - العدد الحادي عشر « سبتمبر 2000 » السمنة المشكلة والحل
- 12 - العدد الثاني عشر « يونيو 2001 » الجينوم هذا المجهول
- 13 - العدد الثالث عشر « مايو 2002 » الحرب البيولوجية
- 14 - العدد الرابع عشر « مارس 2003 » التطبيب عن بعد
- 15 - العدد الخامس عشر « أبريل 2004 » اللغة والدماغ
- 16 - العدد السادس عشر « يناير 2005 » الملاريا
- 17 - العدد السابع عشر « نوفمبر 2005 » مرض ألزهايمر
- 18 - العدد الثامن عشر « مايو 2006 » أنفلونزا الطيور
- 19 - العدد التاسع عشر « يناير 2007 » التدخين: الداء والدواء (الجزء الأول)
- 20 - العدد العشرون « يونيو 2007 » التدخين: الداء والدواء (الجزء الثاني)
- 21 - العدد الحادي والعشرون « فبراير 2008 » البيئة والصحة (الجزء الأول)
- 22 - العدد الثاني والعشرون « يونيو 2008 » البيئة والصحة (الجزء الثاني)
- 23 - العدد الثالث والعشرون « نوفمبر 2008 » الألم.. «الأنواع، الأسباب، العلاج»

- 24 - العدد الرابع والعشرون « فبراير 2009 » الأخطاء الطبية
- 25 - العدد الخامس والعشرون « يونيو 2009 » اللقاحات.. وصحة الإنسان
- 26 - العدد السادس والعشرون « أكتوبر 2009 » الطبيب والمجتمع
- 27 - العدد السابع والعشرون « يناير 2010 » المجلد..الكاشف..الساتر
- 28 - العدد الثامن والعشرون « أبريل 2010 » الجراحات التجميلية
- 29 - العدد التاسع والعشرون « يوليو 2010 » العظام والمفاصل...كيف نحافظ عليها ؟
- 30 - العدد الثلاثون « أكتوبر 2010 » الكلى ... كيف نرعاها ونداويها ؟
- 31 - العدد الحادي والثلاثون « فبراير 2011 » آلام أسفل الظهر
- 32 - العدد الثاني والثلاثون « يونيو 2011 » هشاشة العظام
- 33 - العدد الثالث والثلاثون « نوفمبر 2011 » إصابة الملاعب « آلام الكتف.. الركبة.. الكاحل »
- 34 - العدد الرابع والثلاثون « فبراير 2012 » العلاج الطبيعي لنزوي الاحتياجات الخاصة
- 35 - العدد الخامس والثلاثون « يونيو 2012 » العلاج الطبيعي التالي للعمليات الجراحية
- 36 - العدد السادس والثلاثون « أكتوبر 2012 » العلاج الطبيعي المائي
- 37 - العدد السابع والثلاثون « فبراير 2013 » طب الأعماق.. العلاج بالأكسجين المضغوط
- 38 - العدد الثامن والثلاثون « يونيو 2013 » الاستعداد لقضاء عطلة صيفية بدون أمراض
- 39 - العدد التاسع والثلاثون « أكتوبر 2013 » تغير الساعة البيولوجية في المسافات الطويلة
- 40 - العدد الأربعون « فبراير 2014 » علاج بلا دواء ... عالج أمراضك بالغذاء
- 41 - العدد الحادي والأربعون « يونيو 2014 » علاج بلا دواء ... العلاج بالرياضة
- 42 - العدد الثاني والأربعون « أكتوبر 2014 » علاج بلا دواء ... المعالجة النفسية
- 43 - العدد الثالث والأربعون « فبراير 2015 » جراحات إنقاص الوزن: عملية تكميم المعدة ... ما لها وما عليها
- 44 - العدد الرابع والأربعون « يونيو 2015 » جراحات إنقاص الوزن: جراحة تطويق المعدة (ربط المعدة)
- 45 - العدد الخامس والأربعون « أكتوبر 2015 » جراحات إنقاص الوزن: عملية تحويل المسار (المجازة المعدية)

- 46 - العدد السادس والأربعون « فبراير 2016 »  
أمراض الشيوخوخة العصبية: التصلب المتعدد
- 47 - العدد السابع والأربعون « يونيو 2016 »  
أمراض الشيوخوخة العصبية: مرض الخرف
- 48 - العدد الثامن والأربعون « أكتوبر 2016 »  
أمراض الشيوخوخة العصبية: الشلل الرعاش
- 49 - العدد التاسع والأربعون « فبراير 2017 »  
حقن التجميل: الخطر في ثوب الحسن
- 50 - العدد الخمسون « يونيو 2017 »  
السيجارة الإلكترونية
- 51 - العدد الحادي والخمسون « أكتوبر 2017 »  
النحافة ... الأسباب والحلول
- 52 - العدد الثاني والخمسون « فبراير 2018 »  
تغذية الرياضيين
- 53 - العدد الثالث والخمسون « يونيو 2018 »  
البهاق
- 54 - العدد الرابع والخمسون « أكتوبر 2018 »  
متلازمة المبيض متعدد الكيسات
- 55 - العدد الخامس والخمسون « فبراير 2019 »  
هاتفك يهدم بشرتك
- 56 - العدد السادس والخمسون « يونيو 2019 »  
أحدث المستجدات في جراحة الأورام  
(سرطان القولون والمستقيم)
- 57 - العدد السابع والخمسون « أكتوبر 2019 »  
البكتيريا والحياة
- 58 - العدد الثامن والخمسون « فبراير 2020 »  
فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019)
- 59 - العدد التاسع والخمسون « يونيو 2020 »  
تطبيق التقنية الرقمية والذكاء الاصطناعي في  
مكافحة جائحة كوفيد-19 (COVID-19)



## **ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE**

The Arab Center for Authorship and Translation of Health Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

**ACMLS** has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Building of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

**ACMLS** consists of a board of trustees supervising ACMLS general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopedias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

**ACMLS** is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

**© COPYRIGHT - 2020**

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF  
HEALTH SCIENCE**

**ISBN: 978-9921-700-66-4**

**All Rights Reserved, No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means; electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without the prior written permission of the Publisher.**

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF  
HEALTH SCIENCE  
(ACMLS - KUWAIT )**

**P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait**

**Tel. : + ( 965 ) 25338610/25338611**

**Fax. : + ( 965 ) 25338618**

**E-Mail: [acmls@acmls.org](mailto:acmls@acmls.org)**

**[http:// www.acmls.org](http://www.acmls.org)**

***Printed and Bound in the State of Kuwait.***



**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND  
TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE - KUWAIT**

**Health Education Series**

# **Post COVID-19 Patient information pack**

**Helping you to recover and manage your  
symptoms following COVID-19**

**Translated & Edited by**

**Arab Center for Authorship and Translation of Health Science**



# Post COVID-19 Patient information pack

---

Helping you to recover  
and manage your symptoms  
following COVID-19

