

## الأسئلة الشائعة للمرضى البالغين

### أعراض كوفيد طويل الأمد أو المخاوف الصحية المرتبطة به

#### جدول المحتويات

- 1 ..... أ. معلومات عامة
- 1 ..... ما هي عدوى كوفيد طويل الأمد؟
- 1 ..... كم عدد الأشخاص الذين يصابون بكوفيد طويل الأمد؟
- 2 ..... ما هي العلامات الأكثر شيوعاً لكوفيد طويل الأمد؟
- 2 ..... كم من الوقت سأعاني من مشكلات كوفيد طويل الأمد؟
- 2 ..... ب. متى وأين يمكن الحصول على المساعدة؟
- 2 ..... متى يجب أن أتصل برقم الطوارئ 911 أو الذهاب إلى قسم الطوارئ؟
- 3 ..... متى يجب علي الذهاب إلى الطبيب؟
- 3 ..... كيف يمكنني الحصول على المعلومات والمساعدة إذا ظهرت علي علامات كوفيد طويل الأمد؟
- 3 ..... لا أستطيع تحمل تكاليف العلاج الذي يقول فريق الرعاية الصحية الخاص بي أنني احتاجه. ماذا يمكنني عمله؟
- 3 ..... ج. تلقي اللقاح
- 3 ..... إذا كنت أعتقد أنني مُصاب بكوفيد طويل الأمد، فهل يجب علي تلقي اللقاح؟

#### أ. معلومات عامة

(A. General information)

#### ما هي عدوى كوفيد طويل الأمد؟

(What is long COVID?)

- يعاني بعض الأشخاص من مشكلات صحية جسدية و / أو معرفية و / أو عقلية طويلة الأمد قد تمتد لعدة أسابيع أو أشهر بعد الإصابة بكوفيد-19.
- أطلق المرضى اسم كوفيد طويل الأمد على هذه الحالة لأن الأعراض استمرت معهم لفترات طويلة بعد الشفاء من الإصابة. كما يُطلق عليها أحياناً اسم "كوفيد المُمتد" أو "ما بعد كوفيد" أو "متلازمة ما بعد كوفيد-19" أو "حالة ما بعد كوفيد-19".

#### كم عدد الأشخاص الذين يصابون بكوفيد طويل الأمد؟

(How many people get long COVID?)

- يتم حالياً تجميع المعلومات المتعلقة بكوفيد طويل الأمد في Alberta ومن جميع أنحاء العالم. أظهرت الدراسات البحثية أن حوالي 20% من المصابين بكوفيد-19 تتواصل أو تستمر لديهم الأعراض طويلة الأمد بعد الشفاء.
- يمكن أن يُصيب كوفيد طويل الأمد أي شخص، سواء كبار السن أو الشباب، والأشخاص الأصحاء، والأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية أخرى. يمكن أن يحدث ذلك معك سواء تم إدخالك إلى المستشفى بسبب الإصابة بكوفيد-19 أو لم يتم إدخالك إلى المستشفى.

## الأسئلة الشائعة للمرضى البالغين

### أعراض كوفيد طويل الأمد أو المخاوف الصحية المرتبطة به

#### ما هي العلامات الأكثر شيوعاً لكوفيد طويل الأمد؟

(What are the most common signs of long COVID?)

 <p>صعوبة في التفكير وتذكر الأشياء أو التركيز</p>	 <p>فقدان حاسة التذوق أو الشم</p>	 <p>دقات قلب سريعة أو غير منتظمة</p>	 <p>الشعور بالتعب أو الإجهاد طوال الوقت</p>	 <p>ضيق في التنفس أو السعال المتواصل</p>
 <p>الشعور بالقلق والتوتر أو الاكتئاب</p>	 <p>صعوبة في المشي أو الحركة</p>	 <p>عدم القدرة على العودة للعمل</p>	 <p>ألم المفاصل أو العضلات</p>	 <p>مشاكل في بلع الطعام</p>

- الرجاء زيارة موقع [MyHealth.Alberta](https://www.alberta.ca/myhealth-alberta) لمعرفة المزيد من التفاصيل عن كيفية التعامل مع الأعراض المرضية المحددة.
- يتم مراجعة المعلومات بصورة متواصلة لضمان تحديثها بشكل دائم. على سبيل المثال فأحد الأعراض شائعة الحدوث هو الشعور بالإجهاد وليس مجرد الشعور بالتعب. ممارسة الأنشطة أو التمارين الرياضية قد تكون ضارة للأشخاص الذين يعانون من الإجهاد نتيجة الإصابة بكوفيد طويل الأمد، بل وقد تؤدي لتفاقم الأعراض المرضية.
- الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على نصائح تتعلق بخطط إعادة التأهيل الفردي أو الاتصال بخط المساعدة لإعادة التأهيل Rehabilitation Advice Line على رقم 1-833-379-0563

#### كم من الوقت سأعاني من مشكلات كوفيد طويل الأمد؟

(How long will I have long COVID problems?)

- نظرًا لكون كوفيد طويل الأمد حالة طبية جديدة، فمن الصعب التنبؤ بمدى تأثيرها على كل شخص. يشعر معظم الناس ببعض التحسن بعد مرور عدة أسابيع من علاج مشكلاتهم الصحية باستخدام المعلومات والخدمات المناسبة لحالاتهم. وقد تستمر المشاكل الصحية لبعض الأشخاص لفترة أطول أو قد تتحسن حالتهم ثم تسوء بعد ذلك.
- من المهم التوقف، الراحة ثم الاستمرار برفق حسب ما تشعر بأنك قادر على عمله.

#### ب. متى وأين يمكن الحصول على المساعدة

(B. When and where to find help)

#### متى يجب أن أتصل برقم الطوارئ 911 أو الذهاب إلى قسم الطوارئ؟

(When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

- يجب أن تتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة، والتي قد تشمل:
- تعاني من صعوبة في التنفس (تكافح لالتقاط أنفاسك، ولا تستطيع سوى نطق كلمة واحدة في كل مرة)
- تعاني من صعوبة شديدة في الاستيقاظ في الصباح
- تشعر بالتشوش الذهني الشديد
- تفقد الوعي أو تُصاب بالإغماء
- تشعر بألم في الصدر

### متى يجب علي الذهاب إلى الطبيب؟

(When should I see my doctor?)

من المهم الذهاب إلى الطبيب إذا:

- كنت تشعر بالقلق بشأن تعافيك.
- تشعر بضيق في التنفس دون تحسن بغض النظر عما تحاول فعله.
- تشعر بضيق شديد في التنفس أثناء القيام بأشياء تكون عادة سهلة بالنسبة لك.
- تلاحظ عدم حدوث تحسن في درجة انتباهك، أو ذاكرتك، أو تفكيرك أو مستويات طاقتك.
- لديك أعراض تمنعك من القيام بأنشطتك اليومية المعتادة أو تجعل القيام بها أمرًا صعبًا (مثل أمور العناية الشخصية أو العودة إلى العمل أو الدراسة).
- تشعر بالاكئاب أو القلق أو التوتر النفسي وهذا الشعور لا يتحسن.

### كيف يمكنني الحصول على المعلومات والمساعدة إذا ظهرت علي علامات كوفيد طويل الأمد؟

(How can I get information and help if I have signs of long COVID?)

- توجد قائمة كاملة بالموارد المتاحة للمرضى وعائلاتهم على موقع AHS على الإنترنت تحمل اسم "[التعافي الصحي بعد الإصابة بكوفيد-19](#)".
- تتوافر للأطباء والعاملين في مجال الرعاية الصحية في جميع أنحاء Alberta معلومات تتعلق بكيفية رعاية الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات الإصابة بكوفيد طويل الأمد.
- قد يتم تحويلك إلى عيادة متخصصة في علاج حالات الإصابة بكوفيد طويل الأمد. قد يتم أيضا استخدام العلاج عن بُعد على حسب محل إقامتك.

### لا أستطيع تحمل تكاليف العلاج الذي يقول فريق الرعاية الصحية الخاص بي أنني احتاجه. ماذا يمكنني عمله؟

(I can't afford the treatment my healthcare team says I need. What can I do?)

- في بعض الأحيان عندما تكون مصابا بكوفيد طويل الأمد قد يقرر فريق الرعاية الصحية الخاص بك أنك بحاجة إلى علاج تنفسي أو وظيفي أو جسدي.
- جميع المعلومات والمواد التعليمية المذكورة أعلاه متاحة في موقع AHS على الإنترنت مجاناً للمقيمين في Alberta.
- تحدث مع طبيبك أو فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول الخدمات الأخرى المتوفرة في منطقتك المحلية بدون تكلفة أو بتكلفة مخفضة.

## ج. تلقي اللقاح

(C. Vaccination)

### إذا كنت أعتقد أنني مُصاب بكوفيد طويل الأمد، فهل يجب علي تلقي اللقاح؟

(If I think I have long COVID, should I still get vaccinated?)

- نعم. تُوصي Alberta Health Services بشدة أن يتلقى الأشخاص جُرعتي اللقاح بمجرد أن يصبحوا مؤهلين وفقاً لبرنامج لقاح كوفيد-19 في Alberta سواء كان سبق لهم وأن أصيبوا بكوفيد-19 أم لا. الإصابة بكوفيد ليست مماثلة للحصول على اللقاح.
- إذا كانت لديك أسئلة حول اللقاح أو صحتك، تحدث مع طبيب العائلة أو فريق الرعاية الصحية.
- يجد بعض الناس أن أعراضهم تتغير بعد تلقي اللقاح، ومع ذلك، يتم إجراء المزيد من الأبحاث حاليًا لدراسة ذلك.