

ما بعد الإصابة بكوفيد-19

(After COVID-19)

المعلومات والموارد التي تساعدك على التعافي
(Information and resources to help you recover)

قد يكون التعافي من الإصابة بكوفيد-19 أمرًا صعبًا ويختلف من شخص لآخر، لكنك لست وحدك. توجد موارد ووسائل دعم لمساعدتك أو مساعدة أحد أفراد أسرتك على إدارة الآثار الصحية طويلة المدى بعد الإصابة بكوفيد-19.

وستقدم لك هذه المجموعة من الموارد المساعدة في فهم تأثيرات الإصابة بكوفيد-19 ومساعدتك على التعامل مع التحديات الصحية التي قد تواجهك. وستقدم لك أيضًا المساعدة في وضع خطة مع مقدم رعايتك الصحية لتحسين صحتك وإدارة أعراضك. وهذا ضروري أثناء تعافيك، لتتمكن من العودة إلى الأشياء التي تحتاج إليها وتريد القيام بها.

ما هو كوفيد طويل الأمد؟

(What is long COVID?)

كوفيد طويل الأمد هو ما يحدث عندما تستمر الأعراض لمدة تزيد عن 12 أسبوعًا بعد التشخيص الأول بالإصابة بكوفيد-19.

يختلف التعافي من الإصابة بكوفيد-19 من شخص لآخر، بغض النظر عن عمرك أو صحتك. يشعر بعض الأشخاص بالتحسن في غضون أيام أو أسابيع قليلة. بينما قد يستغرق آخرون شهرًا أو فترات أطول.

□ يزال البحث حول كوفيد طويل الأمد ساريًا، و□ نزال تتعلم المزيد عنه طوال الوقت. تعكس المعلومات الواردة هنا ما نعرفه حتى الآن، وتتم مراجعته بانتظام.

لمن يُقدّم هذا المورد؟

(Who is this resource for?)

هذا المورد مخصص للأشخاص الذين يتعافون من الإصابة بكوفيد-19 والذين لديهم مشكلات صحية مستمرة. وهو مُقدّم أيضًا لمن يعتني بشخص يتعافى من كوفيد-19.

الموارد المذكورة هنا عامة. وبناءً على أعراضك وقبوك وكيف تتعافى، قد تنطبق عليك أو □ تنطبق عليك. تذكر أن تنظم أداءك بينما تتعافى من الإصابة بكوفيد-19.

من ينبغي لي الاتصال به طلبًا للمساعدة؟

(Who should I call for help?)

يختلف التعافي من كوفيد-19 من شخص لآخر. تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية حول خطتك للتعافي وما الأفضل لك إذا كنت:

- قلقًا بشأن تعافيك
- تشعر بضيق في التنفس □ يتحسن مهما تحاول
- تشعر بضيق شديد في التنفس عند القيام بأشياء عادة ما تكون سهلة بالنسبة لك
- تجد أن انتباهك أو ذاكرتك أو تفكيرك أو مستويات طاقتك □ تتحسن
- تعاني من أعراض تجعل حياتك عسيرة أو تمنعك من إداء أنشطتك اليومية المعتادة (مثل □ عتناء بنفسك أو العودة إلى العمل أو المدرسة)
- تشعر ب□ كتناب أو القلق أو الضغط النفسي وهذا الشعور □ يتحسن



عند حدوث حالة طبية طارئة، اتصل برقم 911 على الفور. ويشمل ذلك:

- صعوبة كبيرة في التنفس أو صعوبة في استنشاق كل نفس
- ألم شديد في الصدر
- صعوبة شديدة للاستيقاظ
- الشعور بالارتباك
- فقدان الوعي أو الإغماء

يمكنك أيضًا الاتصال بخطوط الدعم التالية للحصول على المساعدة:

- **Rehabilitation Advice Line**: إذا كانت تراودك أسئلة حول الأعراض أو التغذية أو خطة التعافي، ولم تكن هذه الأسئلة عن حالة طارئة، فاتصل على الرقم 1-833-379-0563.
- **Mental Health Helpline**: إذا كانت تراودك أسئلة أو مخاوف بشأن صحتك العقلية، فاتصل على الرقم 1-877-303-2642.
- **Indigenous Health Helpline**: إذا كنت من السكان الأصليين ولديك سؤال حول Alberta Health Services، أو تشعر بمخاوف، أو تحتاج إلى مساعدة في استخدام نظام الرعاية الصحية، فاتصل على الرقم 1-844-944-4744.

أحدث مراجعة: 29 سبتمبر 2022

المؤلف: Allied Health و Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

المعلومات الواردة في هذه المادة تُعني عن طلب المشورة من اختصاصي رعاية صحية مؤهل. وهذه المادة مخصصة للمعلومات العامة فقط، وهي مذكورة على أساس "كما هي" و"حيثما وجدت". وحتى مع بذل هيئة Alberta Health Services لجهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، إلا أنها لا تقدم أي إقرار أو ضمان، صريحًا أو ضمنيًا أو قانونيًا، فيما يتعلق بدقة المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو الملاءمة لغرض معين من هذه المعلومات. تخلي هيئة Alberta Health Services صراحةً مسؤوليتها عن استخدام هذه المواد وعن أي مطالبات أو إجراءات أو مطالب أو دعاوى تنشأ عن هذا الاستخدام.

ما بعد الإصابة بكوفيد-19
(After COVID-19)

الأعراض
(Symptoms)

إذا أُصبت بكوفيد-19، فقد تستمر الأعراض السابقة أو تظهر أعراض جديدة في وقت لاحق. اقرأ فيما يلي عن كيفية إدارة أعراضك بينما تتعافى من كوفيد-19.

أعراض التنفس أو الجهاز التنفسي (Breathing or respiratory)

- سعال لا يتوقف
- ضيق التنفس (الشعور بأنك لا تستطيع التنفس بعمق كافٍ)

الصداع والدوخة والدوخة الخفيفة (Headache, dizziness, and light headedness)

- الدوخة: الدوخة الخفيفة والدوار
- الصداع

القلب

(Heart)

- خفقان القلب (دقات القلب سريعة أو غير منتظمة)

الصحة العقلية وضبابية الدماغ

(Mental health and brain fog)

- التشوش وصعوبة التركيز
- ضبابية الدماغ ومشكلات التذكر والتركيز
- الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي

التغذية والطعام والشراب والبلع

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- الإسهال
- الإمساك
- الغثيان والتقيؤ
- مشكلات في البلع (عسر البلع)

آلام الجسم والحمى

(Pain and fever)

- ألم العضلات والمفاصل
- التهاب الحلق
- الحمى



- الإرهاق (الشعور بالضعف الشديد أو التعب)
- مشكلات النوم

الرؤية، السمع، التذوق، الشم (Vision, hearing, taste, smell)

- تغيرات في الرؤية
- الرنين في الأذنين (الطنين)
- تغيرات في السمع
- فقدان التذوق
- فقدان الشم (الخشام)

أحدث مراجعة: 29 سبتمبر 2022

المؤلف: Allied ، و Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network
Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

المعلومات الواردة في هذه المادة لا تُعني عن طلب المشورة من اختصاصي رعاية صحية مؤهل. وهذه المادة مخصصة للمعلومات العامة فقط، وهي مذكورة على أساس "كما هي" و"حيثما وجدت". وحتى مع بذل هيئة Alberta Health Services لجهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، إلا أنها لا تقدم أي إقرار أو ضمان، صريحاً أو ضمنياً أو قانونياً، فيما يتعلق بدقة المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو الملاءمة لغرض معين من هذه المعلومات. تخلي هيئة Alberta Health Services صراحةً مسؤوليتها عن استخدام هذه المواد وعن أي مطالبات أو إجراءات أو مطالب أو دعاوى تنشأ عن هذا الاستخدام.

ما بعد الإصابة بكوفيد-19 (After OVID-19)

الرعاية الذاتية (Self-care)

قد تجد صعوبة في النهوض من السرير وتشعر بالتعب ولا تتمتع بنفس الطاقة التي كنت تتمتع بها من قبل إذا كنت مصاباً بكوفيد-19. لذا من المهم أن تنظم أداك بينما تتعافى. اقرأ المزيد فيما يلي عن كيفية العودة إلى الأنشطة الروتينية بينما تتعافى من الإصابة بكوفيد-19.

اقرأ المزيد عن:

- العودة إلى الأنشطة الروتينية
 - إدارة طاقتك
- تناول الطعام الصحي
النوم الجيد



الرعاية الذاتية: العودة إلى الأنشطة الروتينية

(Self-care: Getting back into a routine)

بعد الإصابة بكوفيد-19، قد لا تجد في نفسك نفس الطاقة التي كانت لديك في السابق. كل شيء تفعله يتطلب طاقة، وقد تتطلب المهام اليومية مجهودًا أكبر من ذي قبل.

عندما تكون مستعدًا، حاول النهوض من السرير وارتداء الملابس والعودة إلى الأنشطة الروتينية الأساسية. سيساعدك ذلك على التعافي. وسيعمل أيضًا على إيقاف زوال التكيّف. زوال التكيّف مصطلح يشير إلى فقدان القوة واللياقة البدنية بعد عدم التحرك لفترة، مثل أن تكون مريضًا في السرير. ومن المهم محاولة البدء في القيام بالأشياء بمجرد أن تصبح آمنة؛ كلما طالت مدة بقائك في السرير طوال اليوم أو معظمه، زاد مقدار القوة واللياقة البدنية الذي تفقده، وستستغرق وقتًا أطول لاستعادته.

تشمل الأنشطة الروتينية الأساسية:

- غسل الوجه
- تفريش الأسنان
- تغيير الملابس
- الذهاب إلى المطبخ لإعداد الوجبات
- ارتداء ملابس النوم وقت النوم

أداء هذه المهام اليومية مفيد لعضلاتك وطاقتك وقلبك وورنتيك ومزاجك. أد هذه المهام حسب وتيرة طاقتك. لا بأس إذا كان الخروج من السرير وارتداء الملابس يستهلك كل ما لديك من طاقة في ذلك اليوم.

الرعاية الذاتية: إدارة طاقتك

(Self-care: Managing your energy)

تعني إدارة طاقتك أو الحفاظ عليها أو توفيرها إيجاد طرق لأداء المهام اليومية بأقل جهد ممكن. وهذا مهم أثناء التعافي، لأنك قد تشعر بالتعب أكثر من المعتاد. فالتخطيط لأنشطتك وتنظيم أداك وتحديد أولوياتك، كلها طرق للمساعدة في إدارة طاقتك.

ما بعض الطرق لإدارة طاقتي؟

(What are some ways to manage my energy?)

تقدم الروابط التالية أفكارًا حول الحرص في التعامل مع طاقتك أثناء تعافيك من كوفيد-19. ● الحفاظ

على الطاقة عند الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD) أو غيره من الحالات المزمنة (شاملة الإصابة بكوفيد-19) ● تنظيم الأداء والحفاظ على الطاقة (لاحظ أن هذه المعلومات يمكن أن تنطبق على تعافيك من كوفيد-19، وليس فقط على الارتجاج).

ما الأدوات التي يمكن أن تساعدني في إدارة طاقتي؟

(What tools can help me manage my energy?)

توجد العديد من المعدات أو الأدوات (تُسمى الأجهزة المساعدة أو المعدات التكيفية) التي يمكن أن تساعدك في إدارة طاقتك. يتضمن ذلك ما يلي:

- أدوات للعناية والتزيين
- أدوات للأعمال المنزلية اليومية
- أدوات للتنقل
- المعدات التكيفية مثل المشاية ذات الـ 4 عجلات أو مقعد الاستحمام أو مقعد المراض المرتفع بيدين اعرف المزيد عن الأجهزة المساعدة التي قد تساعدك على حفظ طاقتك أثناء التعافي.

يوجد لدى العديد من المجتمعات برامج تتيح لك استعارة هذه المعدات لفترة قصيرة. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن كيفية استعارة المعدات على المدى القصير إذا كنت تعتقد أنك تحتاج إليها. يمكنك الاتصال بخط [AHS Rehabilitation Advice Line](#) إذا كنت تحتاج إلى المساعدة في إيجاد المعدات أو استعارتها. راجع قسم الموارد لمعرفة المزيد.

الرعاية الذاتية: تناول الطعام الصحي (Self-care: Eating well)

يمنح الطعام الطاقة لجسمك. ومن المهم أن تستمر في الأكل والشرب عندما تكون مريضاً وفي أثناء التعافي من كوفيد-19.

ما التغذية التي أحتاج إليها من أجل التعافي؟ (What nutrition do i need to recover?)

للحصول على التغذية التي تحتاج إليها، تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة كل يوم، مثل:

- الأطعمة البروتينية (اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان والفاصوليا والعدس) للمساعدة في الحفاظ على العضلات وإعادة بنائها
- الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد جسمك على التعافي من المرض
- الدهون الصحية (المكسرات والبذور وزيت الزيتون والأسماك الدهنية مثل السلمون والأفوكادو) للمساعدة في منحك الطاقة والتغذية التي يحتاج إليها جسمك للتعافي
- السوائل (الماء، والقهوة أو الشاي، والحليب أو المشروبات النباتية، والمشروبات الرياضية، ومشروبات المكملات الغذائية) التي تمثل أهمية خاصة إذا كنت مريضاً بالحمى أو التقيؤ أو الإسهال

كيف يمكنني تناول الطعام والشرب عندما تنخفض طاقتي؟ (How can I eat and drink when my energy is low?)

فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على تناول الطعام والشرب عندما تكون متعباً أو لديك طاقة منخفضة:

- تناول لقيمات صغيرة ليسهل عليك التنفس أثناء تناول الأكل.
- تناول الطعام ببطء، وتوقف لبضع لحظات بين لقيمات لانتقاط أنفاسك.
- تناول 5 أو 6 وجبات صغيرة على مدار اليوم، بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
- إذا كنت متعباً جداً لدرجة أنه لا يمكنك إنهاء وجباتك أو وجباتك الخفيفة بانتظام، فتناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة (السعرات الحرارية) والبروتين. تشمل الأمثلة إضافة الزبادي اليوناني أو الأيسلندي إلى العصائر المثلجة أو وضع الأفوكادو على شطيرة أو إضافة الجبن المبشور أو زبدة المكسرات إلى الأطعمة.
- اشرب السوائل بعد الوجبات حتى لا تشبع بسرعة.
- ارشف كميات قليلة من السوائل إذا كنت بحاجة إلى الشرب أثناء الأكل.
- تناول وجبة خفيفة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، حتى إن لم تكن تشعر بالجوع.
- أضف مشروبات المكملات الغذائية أو قوالب البروتين أو الحلوى الشحمية إلى وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة للحصول على المزيد من الطاقة والبروتين.
- إذا عانيت من اختناق أو صعوبة في البلع، فراجع قسم الأكل والشرب والبلع لمزيد من النصائح.

أين يمكنني معرفة المزيد والعثور على الموارد لمساعدتي على تناول الطعام الصحي؟
(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

أثناء التعافي، راجع الروابط التالية لمعرفة المزيد حول الأكل الصحي والتغذية والتخطيط والتسوق لشراء وجبات صحية.

- -التغذية للتعافي19كوفيد : — Alberta Health Services Nutrition Services
- اختيار وإعداد الطعام الصحي— Alberta Health Services Nutrition Services
- التغذية والنشاط البدني
- تخطيط الوجبات (مخطط قائمة الطعام وقائمة البقالة)
- مثال على قائمة البقالة الصحية

إذا أدى كوفيد-19 إلى صعوبة الحصول على الطعام (على سبيل المثال، لا تستطيع مغادرة منزلك أو فقدت دخلك)، فانتقل إلى قسم الموارد للحصول على الأماكن لتلقي المساعدة.

الرعاية الذاتية: النوم الجيد (Self-care: Sleeping well)

يختلف الاحتياج إلى النوم من شخص لآخر. فعندما تتعافى من مرض ما، من الطبيعي أن تحتاج إلى المزيد من النوم. وقد تحتاج إلى أخذ قسط من الراحة أو القيلولة أثناء النهار—لا بأس بذلك. حيث يبذل جسدك جهدًا للتعافي. لا يمثل عدد ساعات نومك نفس أهمية ما تشعر به عند الاستيقاظ. فإذا كنت لا تستيقظ بكامل نشاطك وحيويتك، فربما تحتاج إلى المزيد من النوم.

توفر لك الروابط التالية معلومات حول مشكلات النوم التي قد تعاني منها ونصائح لمساعدتك على النوم الجيد:

- النوم وصحتك
- الأرق: عزز نومك
- مشكلات النوم، للأعمار 12 عامًا فأكثر
- دفتر تدوين النوم (النشاط)
- 30 يومًا من راحتك التامة (النشاط)

إذا كنت لا تزال تواجه صعوبات النوم، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي أو اتصل بـ **Health Link** على الرقم 811.

أحد مراجعة: 29 سبتمبر 2022

المؤلف: Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network, Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

المعلومات الواردة في هذه المادة لا تُغني عن طلب المشورة من اختصاصي رعاية صحية مؤهل. وهذه المادة مخصصة للمعلومات العامة فقط، وهي مذكورة على أساس "كما هي" و"حيثما وجدت". وحتى مع بذل هيئة Alberta Health Services لجهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، إلا أنها لا تقدم أي إقرار أو ضمان، صريحًا أو ضمنيًا أو قانونيًا، فيما يتعلق بدقة المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو الملاءمة لغرض معين من هذه المعلومات. تخلي هيئة Alberta Health Services صراحةً مسؤوليتها عن استخدام هذه المواد وعن أي مطالبات أو إجراءات أو مطالب أو دعاوى تنشأ عن هذا الاستخدام.

ما بعد الإصابة بكوفيد-19

(After COVID-19)

الصحة العقلية والصحة النفسية

(Brain health and mental health)

إذا أُصبت بكوفيد-19، فقد تواجه صعوبات في التركيز والتذكر. قد تشعر أيضًا بالاكتئاب أو القلق أو مخاوف أخرى تتعلق بالصحة النفسية. اقرأ المزيد عن كيفية إدارة الصحة العقلية والصحة النفسية بينما تتعافى من الإصابة بكوفيد-19.

اقرأ المزيد عن:

(Read more about this)

- ضبابية الدماغ ومشكلات التذكر والتركيز
- الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي



الصحة العقلية والصحة النفسية: ضبابية الدماغ ومشكلات التذكر والتركيز (Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

من الشائع أن يعاني الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 من صعوبات في:

- التفكير
- الذاكرة
- التركيز أو الانتباه

إذا كنت تعاني من هذه المشكلات، فمن المهم أن تتحدث أنت وأسرتك بشأنها. فالتغيرات في التفكير والذاكرة والانتباه يمكن أن تؤثر على علاقاتك ومهامك اليومية وعودتك إلى العمل أو الدراسة. وهذه التحديات قد تختفي في غضون أسابيع أو قد تستمر لشهور. إذا لم تتحسن هذه التغيرات في ذاكرتك أو تفكيرك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية أو تحدث إلى طبيب نفسي أو معالج وظيفي.

ما الذي يمكنني فعله لإدارة المشكلات المتعلقة بالتفكير والانتباه والذاكرة؟ (?What can I try for thinking, attention, and memory concerns)

إليك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها إذا كنت تواجه صعوبة في التفكير بوضوح وإيلاء الانتباه والتذكر. يمكنك أيضًا الاطلاع على الأقسام المتعلقة بإدارة طاقتك والعودة إلى العمل أو المدرسة للحصول على المزيد من الأفكار التي قد تساعدك.

مرّن جسمك لمساعدة عقلك على التعافي

قد تجد صعوبة في ممارسة التمارين إذا شعرت بالضعف أو ضيق التنفس أو التعب بسهولة. حاول ببطء إضافة تمارين خفيفة إلى أنشطتك الروتينية اليومية. اطلع على بعض الاقتراحات في قسم ممارسة التمارين لمساعدتك على البدء.

مرّن عقلك

حاول أن تفعل الأشياء التي تستمتع بها والتي تجعل عقلك يفكر. ابدأ بالمهام التي تمثل لك تحديًا ولكن لا يزال بإمكانك القيام بها. ثم ببطء اعمل على المهام الأصعب عندما تشعر أنك مستعد. يمكنك أن تجرب:

- هوايات أو أنشطة جديدة
- أحجيات
- ألعاب الكلمات والأرقام
- ألعاب الذاكرة
- القراءة

وضع قوائم وملاحظات وتنبهات

حاول ضبط منبه على هاتفك لتذكيرك بما عليك فعله. ضع قوائم يومية أو اترك ملاحظات لنفسك كتذكير في أماكن تسهل رؤيتها.

تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة

يمكنك تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر. وهذا يجعل المهام أسهل في أدائها. على سبيل المثال، في الصباح قد ترغب في:

1. النهوض من السرير وتفريش الأسنان وتسريح الشعر.
2. الحصول على قسط من الراحة.
3. ارتداء الملابس.
4. الحصول على قسط من الراحة.
5. إعداد طعام الفطور وتناوله.
6. الحصول على قسط من الراحة.

احصل على مزيد من النصائح حول كيفية إدارة مشكلات الذاكرة والمهام اليومية.

الصحة العقلية والصحة النفسية: الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي (Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

قد تكون الإصابة بكوفيد-19 ذات أثر كبير على الصحة النفسية. الشعور بالضغط النفسي أو القلق (الهم، الخوف) أو الاكتئاب (الشعور بالحزن الشديد أو اليأس) شائع عند الشعور بالمرض وأثناء التعافي. إدارة هذه المشاعر جزء مهم من تعافيك.

إذا كان لديك مقدم رعاية صحية نفسية بالفعل، فمن الجيد التحدث إليه أثناء تعافيك. يقدم العديد من مقدمي الرعاية الدعم عبر الهاتف أو عبر الإنترنت. إذا لم يكن لديك دعم للصحة النفسية ولم تتحسن أعراضك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية (مثل طبيب الأسرة) أو اتصل بخط مساعدة الصحة النفسية التابع لهيئة Alberta Health Services للحصول على المساعدة.

التواصل مع الآخرين طريقة أخرى لتحسين صحتك النفسية. إذا لم تتمكن من التواصل مع آخرين وجهًا لوجه، فكن على تواصل مع الأصدقاء أو العائلة عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. وتذكر أنه لا بأس في طلب المساعدة. دع العائلة والأصدقاء يعرفون أنه يمكنهم المساعدة من خلال التواصل معك أثناء فترة تعافيك، حتى وإن لم تجيبهم دائمًا على الفور.

لمزيد من المعلومات حول الضغط النفسي والقلق والاكتئاب، والطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة نفسك على الشعور بالتحسن، انتقل إلى الروابط الواردة أدناه. راجع أيضًا قسم الموارد للحصول على المزيد من الأماكن لتلقي المساعدة.

الاكتئاب

(Depression)

- الاكتئاب
- مشكلات الاكتئاب والقلق والصحة البدنية
- الاكتئاب: أوقف الأفكار السلبية

القلق

(Anxiety)

- القلق
- القلق: أوقف الأفكار السلبية

الضغط النفسي

(Stress)

- إدارة الضغط النفسي
- طرق تخفيف الضغط النفسي

أحدث مراجعة: 29 سبتمبر 2022

المؤلف: Allied و Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network، و Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

المعلومات الواردة في هذه المادة لا تُعني عن طلب المشورة من اختصاصي رعاية صحية مؤهل. وهذه المادة مخصصة للمعلومات العامة فقط، وهي مذكورة على أساس "كما هي" و"حيثما وجدت". وحتى مع بذل هيئة Alberta Health Services لجهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، إلا أنها لا تقدم أي إقرار أو ضمان، صريحًا أو ضمنيًا أو قانونيًا، فيما يتعلق بدقة المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو الملاءمة لغرض معين من هذه المعلومات. تخلي هيئة Alberta Health Services صراحةً مسؤوليتها عن استخدام هذه المواد وعن أي مطالبات أو إجراءات أو مطالب أو دعاوى تنشأ عن هذا الاستخدام.

ما بعد الإصابة بكوفيد-19 (After COVID-19)

العودة إلى العمل أو المدرسة
(Returning to work or school)

من المهم العودة إلى مزاولة أنشطتك المعتادة ببطء بعد الإصابة بكوفيد-19. يعود الجميع إلى العمل أو المدرسة أو الأنشطة المعتادة الأخرى بمعدل أو وتيرة مختلفة.

ما أفضل وقت للعودة لمزاولة نشاطك؟ (When is the right time to go back?)

يشعر البعض بصحة جيدة كفاية للعودة إلى العمل أو المدرسة بمجرد انتهاء العزل. ولكن قد يُصاب آخرون بأعراض مثل الشعور بالتعب الشديد وضيق التنفس ومشكلات في الذاكرة لعدة أشهر. وهذه الأعراض قد تصعب العودة إلى مزاولة الأنشطة المعتادة. (يرجى الرجوع إلى الأقسام الأعراض والصحة العقلية للمزيد من المعلومات.) عند استمرار الأعراض، قد يكون من المبكر العودة لمزاولة أنشطتك. ناقش مقدم رعايتك الصحية حول الأفضل لصحتك.

كيف يمكن أن أجعل العودة إلى العمل أو المدرسة أسهل؟ (How can I make going back to work or school easier?)

لا تحاول فعل كل ما اعتدت فعله حتى تشعر أنك مستعد. لذا قد يكون من الأفضل العودة إلى أنشطة عملك أو مدرستك الروتينية تدريجياً بينما تتعافى. وهذا يعني:

- التحدث إلى صاحب العمل حول العودة التدريجية إلى العمل أو تغيير ساعات العمل أو العمل من المنزل
- تولي دور يسهل عليك إدارته بينما تتعافى
- التأكد من أخذ فترات راحة طويلة
- وضع خطة مع مدير المدرسة أو المعلمين للتعلم بالتدريج التي تناسبك
- الحصول على دعم لرعاية الأطفال

تحتوي الروابط التالية على المزيد من المعلومات، بالإضافة إلى النصائح والإرشادات، حول العودة إلى العمل والمدرسة بعد الإصابة بكوفيد-19.

- العمل والمدرسة (لاحظ أيضاً أن المعلومات المذكورة في هذه الصفحة يمكن أن تنطبق أيضاً على عودة الأشخاص إلى العمل والمدرسة بعد المرض وكذلك إصابات الدماغ.)
- العودة إلى المدرسة والرياضة (لاحظ أيضاً أن المعلومات المذكورة في هذه الصفحة يمكن أن تنطبق أيضاً على عودة الأطفال إلى المدرسة والرياضة بعد المرض وكذلك إصابات الدماغ.)
- هل تود العودة إلى العمل؟ (لاحظ أن هذه النصائح مفيدة أيضاً بعد المرض بالإضافة إلى إصابات الظهر.)
- الأساسيات: خطة العودة إلى العمل (يوفر هذا المورد الصادر عن الحكومة الكندية مشورة لوضع خطة للعودة إلى العمل أثناء تعافيك.)

ماذا إذا تعرضت إلى تتمر أو الوصم بعد الإصابة بكوفيد-19؟ (What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

قد يتعرض بعض الأشخاص للتتمر أو يشعرون بوصمة عند العودة إلى العمل أو المدرسة بعد الإصابة بكوفيد-19. يحدث هذا عندما يعاملك الآخرون معاملة سيئة أو يلومونك على مرضك. إذا حدث هذا



معك، فاطلب المساعدة. أنت لم تفعل شيئاً خاطئاً، ويحتاج مكان عملك أو مدرستك إلى دعمك في تعافيك.
اعرف المزيد عن وصمة العار والإصابة بكوفيد-19.

أحدث مراجعة: 29 سبتمبر 2022

المؤلف: Allied, Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network، و
Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

المعلومات الواردة في هذه المادة لا تُغني عن طلب المشورة من اختصاصي رعاية صحية مؤهل. وهذه المادة مخصصة للمعلومات العامة فقط، وهي مذكورة على أساس "كما هي" و"حيثما وجدت". وحتى مع بذل هيئة Alberta Health Services لجهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، إلا أنها لا تقدم أي إقرار أو ضمان، صريحاً أو ضمنياً أو قانونياً، فيما يتعلق بدقة المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو الملاءمة لغرض معين من هذه المعلومات. تخلي هيئة Alberta Health Services صراحةً مسؤوليتها عن استخدام هذه المواد وعن أي مطالبات أو إجراءات أو مطالب أو دعاوى تنشأ عن هذا الاستخدام.

ما بعد الإصابة بكوفيد-19
(After COVID-19)

النشاط البدني وممارسة التمارين
(Physical activity and exercise)

تمثل هذه المعلومات المتعلقة بالنشاط البدني وممارسة التمارين نصيحة عامة. قد تنطبق عليك أو ربما لا تنطبق، وذلك وفقاً لأعراضك وقيودك ومدى تعافيك. على سبيل المثال، تساعد التمارين الرياضية في تعافي بعض الأشخاص، ولكنها قد تجعل أعراض أسوأ لدى الآخرين.

اقرأ المزيد عن:

ممارسة النشاط البدني بعد الإصابة بكوفيد-19

ممارسة التمارين بعد الإصابة بكوفيد-19

دليل ودعم ممارسة التمارين



ممارسة النشاط البدني بعد الإصابة بكوفيد-19 (Physical activity after COVID-19)

يستهلك النشاط البدني طاقة. يمكن أن تتفاوت من خفيفة إلى شديدة. قد تتخفف طاقتك نتيجة بسبب كوفيد-19، لذا قد لا تكون نشطاً كما كنت قبل الإصابة. ابدأ العودة إلى أنشطتك الروتينية اليومية بأداء أنشطة منخفضة الشدة قبل ممارسة مهام أقوى وأشد.

ماذا نعني بالنشاط البدني؟ (What is physical activity?)

النشاط البدني هو أي حركة تؤديها أثناء اليوم. نذكر فيما يلي بعض الأمثلة على النشاط البدني:

- المشي حول المنزل أو المشي إلى صندوق بريد الحي أو صعود الدرج
- الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسك أو أداء أنشطة الرعاية الذاتية الأخرى
- غسيل الملابس والتنظيف بالمكنسة الكهربائية والأعمال المنزلية أو أعمال الحديقة الأخرى
- رفع صناديق أو مناولة متكررة لشيء أو أداء أي من مهام مكان العمل
- المشي إلى المتجر أو ركوب دراجتك إلى مكان العمل
- البستنة أو لعب رياضة أو أي هوايات أخرى تجعلك تتحرك
- ممارسة التمارين الرياضية

ما الذي ينبغي لي معرفته قبل بدء النشاط البدني؟ (What should I know before starting physical activity?)

قد يكون من الصعب أداء أنشطتك المعتادة عند الإصابة بكوفيد-19 أو إذا كنت لا تزال تعاني من أعراض. أضف نشاطاً إلى يومك **ببطء وحذر**، ولكن لا تتبالغ في أدائه.

- لا تضغط على نفسك عند الشعور بالإجهاد. قد يؤدي ذلك إلى تفاقم أعراضك.
- لا تجهد نفسك كثيراً في الأيام التي تشعر فيها بتحسن. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم أعراضك في الأيام التالية.
- لا تحاول أداء جميع المهام التي كنت تفعلها قبل الإصابة. ابدأ بمهام أسهل، ولا تضيف المزيد من المهام حتى لا تتفاقم أعراضك، أو تختفي وتظهر من جديد أو تظهر أعراض جديدة.

ما هي بعض النصائح المناسبة لبدء النشاط البدني بأمان؟ (What are some tips for starting physical activity safely?)

نذكر فيما يلي بعض الأمور التي **يمكنك فعلها** عندما تبدأ نشاطاً بدنياً من جديد بعد الإصابة بكوفيد-19:

- كن صبوراً. قد تستغرق العودة إلى أنشطتك الروتينية المعتادة وقتاً أطول مما تتوقع.
- تحرك بانتظام طوال اليوم. يمكنك إضافة حركات خفيفة في السرير. مع تحسن أعراضك، ابدأ في التحرك في أرجاء منزلك (الجلوس على كرسي أو المشي إلى المطبخ).
- حسبما تسمح طاقتك، عد إلى أنشطتك الروتينية الأساسية. واطلب المساعدة من اختصاصي رعاية صحية إذا كنت تواجه صعوبة في العودة إلى أنشطتك الروتينية اليومية.
- اختر نوع أو مقدار النشاط بناءً على ما تشعر به وما يمثل لك أهمية.

- تتبع ما تشعر به. لاحظ ما الذي يجعل أعراضك تتحسن أو تتفاقم. قلل من الأنشطة التي تجعل أعراضك تتفاقم.
- توقف واسترح ونظم أداؤك عند عودتك إلى مزاولة النشاط. يعني تنظيم الأداء الموازنة بين الأنشطة مع الراحة لإدارة طاقتك.

لعرفة المزيد من المعلومات حول إدارة طاقتك وأساليب تنظيم الأداء، راجع الروابط التالية:

- الرعاية الذاتية: إدارة طاقتك
- الإرهاق والأنشطة الروتينية اليومية فيما بعد الإصابة بكوفيد-19 (فيديو)

ممارسة التمارين الرياضية بعد الإصابة بكوفيد-19 (Exercise after COVID-19)

التمارين الرياضية هي نوع من النشاط البدني المخطط له والمنظم وله غرض. وتؤديها لتحسين من لياقتك البدنية. تشمل التمارين النشاط البدني الذي يجعل عضلاتك أقوى ويجعل جسمك أكثر مرونة ويمنحك لياقة بدنية أفضل (صحة القلب والرئتين). من المهم أن تبدأ أداء نشاط بدني آخر ببطء قبل إضافة التمارين.

متى يمكنني البدء أو العودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بعد الإصابة بكوفيد-19؟ (When can I start or return to exercise after COVID-19?)

قد تؤدي ممارسة التمارين إلى تفاقم أعراض الإصابة بكوفيد-19 أو ظهور أعراض جديدة. اتبع هذه الإرشادات لبدء التمارين أو العودة إليها.

أول 10 أيام

لا تمارس التمارين الرياضية في أول 10 أيام بعد ظهور نتيجة اختبار كوفيد-19 الإيجابية أو عند بدء ظهور الأعراض. كن حذرًا حتى وإن لم يكن لديك أعراض في البداية. قد تبدأ أعراض الإصابة بكوفيد-19 في وقت متأخر عن المعتاد.

لا تعاني من أي أعراض

إذا كنت لا تعاني من أي أعراض، فانتظر 10 أيام على الأقل بعد ظهور نتيجة اختبار كوفيد-19 الإيجابية قبل بدء ممارسة التمارين الرياضية. ثم ابدأ بتمارين خفيفة لا ترفع معدل ضربات قلبك. إذا كنت تشعر أنك بحالة جيدة، فاستمر في ممارسة التمارين الرياضية بالمستوى الذي يناسبك.

تعاني من أعراض

إذا كنت تعاني من أعراض، فانتظر حتى تختفي قبل ممارسة التمارين. تأكد من أنك تعود إلى أنشطتك الروتينية المعتادة وأنك تستطيع أداء أنشطة الحياة اليومية المعتادة دون أن تزيد الأعراض سوءًا.

تعاني من أعراض مستمرة أو جديدة

كن حذرًا إذا استمرت معاناتك من الأعراض أو بدأت أعراض جديدة في الظهور عندما تصبح أكثر نشاطًا. تحدث إلى طبيبك قبل ممارسة التمارين. ركز على إدارة طاقتك وأعراضك.

كيف أعرف ما إذا كان الوقت مبكرًا لممارسة التمارين؟

(How do I know if it's too early to exercise?)

قد تؤدي ممارسة الكثير من التمارين في وقت مبكر جدًا إلى تفاقم الأعراض. إذا ساءت أعراضك عندما تكون نشطًا، فتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية واحصل على المشورة الطبية.

من المبكر جدًا أداء التمارين إذا:

- وجدت صعوبة في أداء المهام الأساسية مثل ارتداء الملابس أو الاستحمام
- تعاني من أعراض مستمرة للإصابة بكوفيد-19 (مثل الشعور بالتعب الشديد أو سرعة دقات القلب أو الشعور بالدوخة)
- تعاني من أعراض لا تتحسن أو تعود أو ظهور أعراض جديدة
- تعاني من أعراض أكثر حدة لكوفيد طويل الأمد ولا يمكنك العودة إلى نشاطك المعتاد

إذا كان الوقت مبكرًا لممارسة التمارين، فركز على الأشياء التي تساعدك على الشعور بالتحسن.

ماذا ينبغي أن أفعل عندما أكون مستعدًا لممارسة التمارين؟ (What should I do when I'm ready to exercise?)

نذكر فيما يلي بعض الإرشادات لممارسة التمارين بأمان عندما تكون مستعدًا:

- كن بطيئًا وخذ قسطًا من الراحة عند البدء.
- توقف وخذ قسطًا من الراحة إذا تفاقمت أعراضك أثناء ممارسة التمارين. إذا لم تتعاف بعد الراحة، فقد تحتاج إلى التوقف عن ممارسة التمارين والانتظار حتى تتحسن الأعراض. إذا كنت تتعافى عند أخذ قسط من الراحة، فتمرن لوقت أقل بوتيرة أسهل.
- نظّم أداؤك حتى لا تزيد الأعراض سوءًا أو تصاب أو تظهر عليك أعراض جديدة.
- احتفظ معك بالأدوية الموصوفة - مثل جهاز استنشاق لمرضى الرئة أو نيتروجليسرين لمرضى القلب—عند ممارسة التمارين. تأكد من أن وصفاتك الطبية الخاصة سارية.
- تتبع ما تشعر به في الساعات والأيام التي تلي التمرين. يمكن أن يساعدك التتبع في معرفة ما إذا كانت التمارين تجعلك تشعر بسوء.
- قم بالإحماء قبل ممارسة التمارين والتهديئة بعد ممارسة التمارين.
- مارس التمارين بالمستوى المناسب لك (انظر أدناه).

لمزيد من النصائح حول ممارسة التمارين، شاهد الفيديو نصائح لبدء ممارسة التمارين بعد الإصابة بكوفيد-19.

هل أمارس التمارين بالمستوى المناسب لي؟ (Am I exercising at the right level for me?)

تهدف التمارين إلى الحفاظ على لياقتك البدنية أو زيادة لياقتك البدنية. لتحقيق ذلك، تحتاج إلى ممارسة التمارين بالمستوى المناسب لك.

لتعرف أنك تمارس التمارين بالمستوى المناسب لك، فكر في التحدث بجملة:

- **صعب جدًا:** لا تستطيع التحدث على الإطلاق أو يمكنك قول كلمة واحدة فقط في المرة أو تشعر بضيق التنفس. أبطئ وتيرة التمرين أو توقف وخذ قسطًا من الراحة.
- **مناسب تمامًا:** يمكنك التحدث بجملة كاملة والتوقف مرة أو مرتين لالتقاط أنفاسك وتشعر فقط بضيق قليل في التنفس. استمر في ممارسة التمارين.
- **سهل:** يمكنك التحدث بجملة كاملة دون توقف مع عدم الشعور بضيق التنفس. زد من مستوى تمرينك قليلًا.

إذا ساءت أعراضك بعد ممارسة التمارين الرياضية، فواصل أداء التمارين السهلة.

يمكن أن يساعدك تتبع الأعراض أيضًا في معرفة ما إذا كنت تمارس التمارين الرياضية بالمستوى المناسب لك ولا تزيد من تفاقم الأعراض.

اعرف المزيد عن تتبع الأعراض من خلال مشاهدة الفيديو ممارسة التمارين بالمستوى المناسب ومراقبة الأعراض بعد الإصابة بكوفيد-19.

دليل ودعم ممارسة التمارين (Exercise guidance and support)

من المهم معرفة كيفية ممارسة التمارين الرياضية بأمان حسب أعراضك. يمكن أن توفر لك الإرشادات فكرة عامة. لكنها لن تحل أبدًا محل المشورة من مقدم الرعاية الصحية. ويمثل هذا أهمية خاصة إذا:

- احتجزت بالمستشفى بسبب الإصابة بكوفيد-19
- كانت لديك أي مشكلات صحية أو إصابات أخرى
- خضعت للعلاج بالأكسجين الذي وصفه طبيبك لك
- لديك أعراض تزداد سوءًا مع ممارسة النشاط

هل ينبغي أن أتناقش مع مقدم رعايتي الصحية بشأن ممارسة التمارين؟ (Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

يوجد العديد من الأسباب التي تدعو إلى مناقشة مقدم الرعاية الصحية بشأن ممارسة التمارين بعد الإصابة بكوفيد-19. تتمثل في:

- فحص أعراضك
- المساعدة في تحديد ما إذا كان أداء التمارين الرياضية مناسبًا لك في مرحلة التعافي
- الإجابة عن الأسئلة التي لديك حول الأعراض والتمارين الرياضية
- إحالتك إلى مقدم رعاية صحية أو أخصائي آخر إذا لزم الأمر. استشر طبيبك قبل

البدء في ممارسة التمارين الرياضية إذا كنت:

- تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة
- تشعر بسوء أو تعب أكثر في اليوم التالي لممارسة التمارين الرياضية
- H, تعاني من أعراض تمنعك من أداء أنشطتك اليومية
- تعاني من أي أعراض من المذكورة أدناه

توقف عن ممارسة التمارين واتصل بمقدم رعاية صحية إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض:

- حمى تعود باستمرار
- الغثيان
- الدوخة أو الدوخة الخفيفة
- ضيق التنفس أثناء الراحة
- ضبابية أو ازدواج الرؤية
- الصداع غير المعتاد بالنسبة لك
- الشعور بضيق أو ألم في صدرك
- ألم حاد أو يحد من نشاطك اليومي
- عدم انتظام ضغط الدم أو معدل ضربات القلب
- صعوبة في زيادة نشاطك، أو الشعور بتعب أكثر بعد ممارسة التمارين

لا تبدأ في ممارسة التمارين مرة أخرى حتى تتحدث مع مقدم الرعاية الصحية وبعد تحسن أعراضك.

هل أحتاج إلى دعم ممارسة التمارين؟ (Do I need exercise support?)

احصل على دعم التمارين الرياضية إذا انطبق عليك أي مما يلي:

- لا تزال تعاني من أعراض الإصابة بكوفيد-19 أو تعاني من كوفيد طويل الأمد.
- تعاني من حالات صحية مزمنة (مثل، التهاب المفاصل أو السكري أو السكتة الدماغية).
- لم تمارس التمارين الرياضية من قبل.
- غير واثق من التمرين أو لا تعرف ماذا تفعل أو كيف تتقدم في المستوى.

أين يمكنني الحصول على الدعم لممارسة التمارين بأمان بعد الإصابة بكوفيد-19؟ (Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

إذا كنت تعيش في ألبرتا، تقدم الخدمات التالية الدعم لإتمام تعافيك من الإصابة بكوفيد-19:

- **خط Rehabilitation Advice Line** على الرقم 1-833-379-0563 ، خط مجاني يمكنه مساعدتك في فحص أعراضك قبل بدء التمارين أو مواصلتها. ويمكنه مساعدتك في تحديد ما إذا كان الوقت مناسباً لإضافة التمارين إلى أنشطتك الروتينية. ويمكنه إرشادك بخطة لإدارة أعراضك وأنشطتك.
- **برنامج Alberta Healthy Living Program** قد يوفر خدمات حيث تسكن أو يوفر خيارات الرعاية الافتراضية. ويمكنه مساعدتك في تعلم كيفية إدارة حالاتك الصحية المزمنة، بما في ذلك الإصابة بكوفيد طويل الأمد. وقد يقدم الدعم والتوجيه لممارسة التمارين الرياضية بأمان.

أحدث مراجعة: 29 سبتمبر 2022

المؤلف: Allied Health و Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network، و Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

المعلومات الواردة في هذه المادة لا تُعني عن طلب المشورة من اختصاصي رعاية صحية مؤهل. وهذه المادة مخصصة للمعلومات العامة فقط، وهي مذكورة على أساس "كما هي" و"حيثما وجدت". وحتى مع بذل هيئة Alberta Health Services لجهود معقولة للتأكد من دقة المعلومات، إلا أنها لا تقدم أي إقرار أو ضمان، صريحاً أو ضمنياً أو قانونياً، فيما يتعلق بدقة المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو الملاءمة لغرض معين من هذه المعلومات. تخلي هيئة Alberta Health Services صراحةً مسؤوليتها عن استخدام هذه المواد وعن أي مطالبات أو إجراءات أو مطالب أو دعاوى تنشأ عن هذا الاستخدام.