

نصائح وإرشادات للشخص الذي توجد لديه أعراض مرض كوفيد-19



الطعام والشراب

- اشرب ما لا يقل عن 1,5 لتر من السوائل يوميا وأكثر من ذلك إذا كنت تعاني من الخُمى و/أو الإسهال.

- إذا كان يصعب عليك شرب السوائل فيمكن أن تحتاج إلى تناول معوض السوائل -väskeersätt ning وأيضاً الشراب الذي يحتوي على السكر / الكربوهيدرات يعتبر جيد خلال فترة مرضك، مثلاً المشروبات الغازية، شوربة ثمار النبيون، شراب محلي، عصير فواكه الخ.

من المهم أيضاً أن تحرص على تعاطي أطعمة تعطيك الطاقة والبروتينات لكي تسير أمور معافائك بصورة أسرع ولتقليل خطر فقدان كتل العضلات وقوة العضلات. لذلك عليك التفكير بما يلي:

- تعاطي وجبات بكميات قليلة ولكن عدة مرات في اليوم، وجبة الإفطار، الغداء، العشاء و 1 – 3 وجبات عصرية.
- تجنب المنتجات خالية الدسم أو قليلة الدسم وقم بتغذية طعامك عن طريق إضافة ملعقة زبدة أو مرجرين أو زيت.
- اشرب مشروبات الطاقة مثلاً الحليب العادي، عصير فواكه، شراب محلي، مشروبات غازية أو شوربة الفواكه.

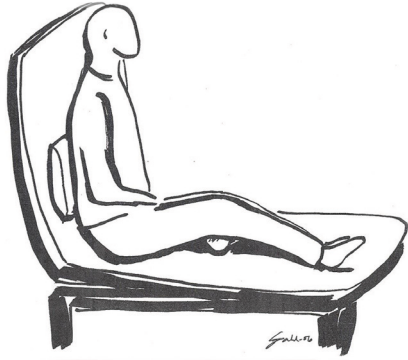
بما أنك لن تقابل الناس الآخرين فمن المهم أن تحصل على المساعدة لتسوق المواد الغذائية، مثلاً من قبل الأقارب أو الجيران. كما تقوم العديد من محلات بيع المواد الغذائية بتوريد الأطعمة إلى المنازل، ولكن إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة بهذا الشأن وتقيم في بلدية جافلي فتواصل هاتفياً مع خط الدعم الهاتفي لبلدية جافلي.

مواعيد خط الدعم الهاتفي لبلدية جافلي هي أيام الأسبوع العادية 8.00 – 12.00 و 13.00 – 16.00. اتصل بالرقم 026-17 87 00.

بالنسبة للشخص الذي يقيم في بلدية أخرى غير جافلي فيتوجب عليه مراجعة البلدية التي يقيم بها.

التنفس

- حاول أن تتنفس بالشهيق 10 مرات بشكل عميق كل ساعة، وذلك لملء رئتيك بالهواء بصورة كافية.
- عندما تشعر باللهات فيمكن تقليل اللهات عن طريق الزفير عند إغلاق الشفتين، أي ما يسمى تنفس التنفيس. بفضل المقاومة الصغيرة للتنفس التي تعطيها الشفتين فإنك تحافظ على الشعب الهوائية الدقيقة مشدود بشكل أفضل بحيث يسهل عليك إدخال الهواء إلى الرئتين.
- اجلس كثيراً خلال النهار وكلما كان جلوسك بوضع مستقيم كلما سهل عليك ملء رئتيك بالهواء.
- يستحسن أن تجلس مع دعم للذراعين. إن هذا يسهل التنفس.
- إذا قدرت تمشي في الغرفة بين حين وآخر.
- إذا كنت تستلقي كثيراً خلال النهار لا يفتك تغيير الوضع بصورة منتظمة.
- استشر طبيبك إذا كنت تعاني من أمراض تتعارض مع هذه التوصيات.



وضع الجلوس في السرير لتوفير أفضل الظروف للتنفس

إذا توفرت لديك إمكانية قم برفع مسند الظهر في السرير، أو اجلس بحيث يستند ظهرك على الجدار.

- ✓ يجب أن يكون الورك على مستوى زاوية السرير
 - ✓ مسند الظهر مرفوع 90 درجة
 - ✓ اضغط وسادة في نهاية الظهر.
 - ✓ قم بطي منشفة بشكل مزدوج وضعها تحت ثنية الركبتين
 - ✓ لا تضع وسادة خلف الرأس لكي تتمكن من التحرك بسهولة.
 - ✓ اخفض مستوى طرف القدمين في السرير.
- يعطيك ذلك الدعم لوضع الجلوس المستقيم حيث لا تكون الرئتين مضغوطتين ولتوفير أفضل قدرة على السعال.

الجلوس بشكل مستقيم

- ✓ يسهل تنسيق التنفس وتناول الطعام والشراب
 - ✓ تتوفر مساحة أكبر للأعضاء الداخلية
 - ✓ يتم استخدام الحد الأقصى من قدرة التنفس
 - ✓ توفير قدرة أفضل على السعال
- تتضغط الأعضاء الداخلية بشكل يسيء من سعة الرئتين
 - تسوء القدرة على السعال
 - يسهل البلع بصورة خاطئة
 - ينضغط المريء مما يؤثر على شعور التوقف ويزيد من خطر الارتجاع المعدي المريئي (ارتجاع الحمض المعدي).

