

# ما يجب معرفته عن الأعراض المزمنة وكوفيد-19

## كيف تحمي نفسك

اغسل يديك  
بالصابون والماء  
لمدة 20 ثانية



المحافظة على  
التباعد الاجتماعي  
مسافة 6 أقدام  
أو أكثر بينك وبين  
الآخرين



تنظيف الأسطح التي  
يتم لمسها باستمرار  
وتطهيرها



تجنب لمس عينيك  
وأنفك وفمك قبل  
أن تغسل يديك



ابقَ في المنزل إن  
أمكن وارتدِ غطاء  
للوجه في الأماكن  
العامة



يمكن لأي شخص أن يُصاب بكوفيد-19،  
ولكن يزداد الخطر مع تقدم العمر. كما  
أنت أيضا أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد  
إذا كان لديك ما يلي:

- الربو أو الأمراض الرئوية
- أمراض القلب
- أمراض الكلى
- مرض الكبد
- مرض السكري
- السمنة المفرطة
- ضعف الجهاز المناعي

## كيفية إدارة مرضك المزمن خلال الإصابة بكوفيد-19

- تناول الأدوية الموصوفة في الوقت المحدد ووفقًا لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك (اسأل عن الحصول على إمدادات إضافية من الأدوية في حالة عدم قدرتك على الوصول إلى الصيدلية أو العيادة)
- احرص على قياس ضغط الدم إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو قياس سكر الدم إذا كنت مصابًا بمرض السكري
- حافظ على مواعيدك مع أطباءك، سواء شخصيًا أو عن طريق التطبيب عن بُعد، وتابع أي اختبارات معملية أو أشعة يوصون بها
- احرص على الخيارات الأكثر صحة للمساعدة في تحسين علاج مرضك المزمن (مثل: الإقلاع عن استخدام التبغ، وممارسة المزيد من الأنشطة البدنية، وتناول الوجبات والأكلات الخفيفة المغذية)