

إعلام لمريض كوفيد - 19

تبعاً لفحصك الطبي بالأقسام الاستعجالية (أو على إثر إقامتك بالمستشفى) فإننا نعتبر، إلى حدّ هذا اليوم، أن حالتك الصحية لا تدعو إلى القلق.

- حالتك لا تستدعي (أولم تعد تستدعي) للإقامة بالمستشفى، وبالتالي يمكنك العودة إلى منزلك.
- أعراضك المرضية تتطابق مع فيروس كوفيد - 19: ينبغي إذن أن تلتزم الحذر، لفائدتك ولفائدة الأشخاص المحيطين بك.
- لم يعد تقصي كوفيد - 19 مباشر أو تلاًقي بالنسبة للحالات غير الخطيرة.
- بعد زوال علامات المرض لا تحتاج إلى إعادة اختبار طبي ثانٍ لمراقبة الاختبار الأول.
- أنت منذ هذا اليوم مسجل على القاعدة الرقمية الخاصة بالمتابعة عن بعد : www.covidom.fr.
- سيتم الاتصال بك سريعاً وستتصل بإرسالية قصيرة على هاتفك النقال تمكّنك من تحميل التطبيق.
- تمكّن تلك القاعدة المحملة على التطبيق من متابعة الأعراض ومساعدتك على رصد علامات الأخطار المحتملة.
- إذا ظهرت علامة مفزعة فسُحظى بأولوية في الاتصال بشخص بل حتى بطبيب يعمل بتلك القاعدة الرقمية.
- إذا كانت لديك صعوبات في فهم اللغة الفرنسية فلا تتردد في الاستعانة بقريب لك يحذق تلك اللغة.

توصيات يجب احترامها إلى حدّ زوال أعراض مرضك

- 1- اغسل يديك بانتظام واستعمل الماء والصابون أو محلولاً مائياً يحتوي على الكحول، خاصة قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة بالمرحاض.
- 2- العطس أو السعال يكونان تحت مرفق اليد.
- 3- استعمل المناديل ذات الاستعمال الواحد والوحيد.
- 4- ضع قناعاً طبياً عندما تكون وجهاً لوجه مع شخص، أو عندما تكون مضطراً إلى الخروج من المنزل.
- 5- يجب تحاشي أيّ اتصال مع شخص صحته هشّة (مثل امرأة حامل، أصحاب الأمراض المزمنة، مسنونون...)
- 6- لا تتردد أو تزر أماكن فيها أشخاص صحته هشّة (مثل المستشفيات أو مراكز التوليد أو ملاجئ المسنين).
- 7- تحاش الخروج من منزلك ولا تتركب في وسائل النقل الجماعي.

8- لمعالجة أعراض الحمى وآلام العضلات اتبع الوصفة الطبية ولا تبدأ بمفردك باستعمال الأدوية المضادة للالتهابات.

9- إذا كنت وليًا فاعلم أنّ الأطفال هم أقل عرضة للإصابة بعدوى كوفيد - 19، لكن رغم ذلك فعليهم بملازمة الحجر أو الإلقاء مع العائلة.

10- بالنسبة للعمال و الطلاب : حاولوا قدر الإمكان إعطاء الأولوية للعمل عن بعد (بالمنزل)، وتقادوا الاتصال القريب مع الأشخاص (مثلا في الاجتماعات أو في مصاعد العمارات أو في المطاعم الجماعية...).

11- سوف تحصلون عن ترخيص بالغياب عن العمل خلال 14 يوم وهي المدة اللازمة لزوال الأعراض المرضية.

12- يجب بالتالي الاحترام التام لفترة الإجراء التي تدوم 14 يوما وكذلك احترام فترة مدتها 48 ساعة بعد توقف الأعراض.

في حال تدهور حادّ للأعراض مثل ضيق في التنفس، أو وجود صعوبات حادة في التنفس :

- اتصل بالإسعاف، مركز 15.

- لا تذهب مباشرة إلى الطبيب ولقسم الاستعجالي بالمستشفى.

تجدون جميع المعلومات الخاصة بهذا الفيروس والموثوق بصحتها:

- على الموقع الإلكتروني: <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

- أو على الخط الهاتفي رقم: 0.800.130.000 (المكالمات مجانية).

Dr EYER Xavier (CCa- SAU/SMUR Hôpital Lariboisière – AP/HP).

Dr Guillet Henri (CCA- Département d'Aval des Urgences Hôpital Henri Mondor- AP/HP).