

Thuismonitoring bij corona

Na bezoek aan Spoedeisende Hulp of na opname korter dan 48 uur
In het Arabisch

المراقبة في المنزل عند الإصابة بـ كورونا

بعد زيارة المساعدة الطارئة أو ما بعد الإدخال لمدة أقصر من 48 ساعة

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

ناقش الطبيب معك بانه يُسمح لك بالذهاب إلى المنزل مع ما يُسمى بالمراقبة في المنزل. وهي فحص عن بعد. تقرأ في هذا المنشور المزيد حول ذلك.

المراقبة في المنزل

ترسل من المنزل بيانات حول صحتك إلينا عبر تطبيق من شركة لوسكي Luscii. تجيب عبر التطبيق "COVID-19 thuis" أسئلة وتُدخل مما ضمنه بيانات القياس الخاصة بنسبة الأوكسجين في الدم لديك (تشبع الأوكسجين) ودرجة حرارتك. نقوم بالتأكد بانتظام من البيانات التي ترسلها إلينا.

كيف تنصب التطبيق؟

- تتلقى رسالة بريد إلكتروني من لوسكي على عنوان البريد الإلكتروني الممنوح. يمكنك عندئذ تنصيب التطبيق.
- إذا لم تر رسالة البريد الإلكتروني مباشرة، أنظر عندئذ في صندوق الإزعاج الإلكتروني أو الرسائل الغير مرغوبة.
- تقوم بتنزيل التطبيق على هاتفك الذكي أو كومبيوترك اللوحي عن طريق **App Store** كـ (Luscii vitals) أو عبر **Play Store** كـ (Luscii).
- تتلقى رمز تأكد عبر البريد الإلكتروني لإكمال التسجيل.

املاً هذا الرمز خلال 15 دقيقة، وإلا فسينتهي مفعول الرمز ويجب عليك التسجيل من جديد.

- يتم أثناء إدخالك النظر معك سوية إن كان تنصيب التطبيق قد نجح.
- إذا كانت لديك أسئلة تقنية حول التطبيق، يمكنك إرسال رسالة بريد إلكتروني إلى

support@luscii.com

أو الاتصال أثناء أوقات الدوام برقم الهاتف <mailto:support@luscii.com>

.0851305851

القياسات وقوائم الأسئلة

هناك أسئلة يجب عليك ملؤها يوميا في "COVID-19 thuis". نطلب منك ملء القياسات لأربعة مرات في اليوم.

- ترسل بعد الإفطار تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك عن طريق إجابة الأسئلة في التطبيق.
- ترسل بعد الغداء تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك عن طريق التطبيق من جديد.
- ترسل في حوالي الساعة تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك عن طريق التطبيق.
- ترسل في حوالي الساعة 20.00 تشبع الأوكسجين وتردد التنفس ودرجة الحرارة الخاصة بك من جديد عن طريق التطبيق.
- عند زيادة الشكاوى مثل ضيق النفس أو الإحساس بتوعك أكثر تقيس دائما تشبع الأوكسجين مرة أخرى إضافية. وتملاً ذلك من جديد عبر التطبيق.
- تتم في المستشفى مراجعة جميع البيانات المدخلة من قبلك لمدة 7 أيام في الأسبوع ما بين الساعة 08.00-21.00.

انتبه! لا تتم مراجعة بياناتك مباشرة من قبل المستشفى. يجب عليك لذلك تقييم تشبع الأوكسجين دائما بواسطة خطة العلاج الشخصية. تجد خطة العلاج الشخصية تحت العنوان "خطة العلاج الشخصية".

كيف تقيس تشبع الأوكسجين لديك؟

يشير تشبع الأوكسجين إلى كمية الأوكسجين الموجودة في دمك. إن نقل الأوكسجين عبر الجسم ضروري لكي تتم الوظائف بشكل جيد. يحدث امتصاص الأوكسجين في الرئتين. بسبب أن فيروس كورونا يؤثر على الرئتين، فإن تشبع الأوكسجين قياس مهم بالنسبة لشدة المرض. نشرح هنا لاحقا كيف يمكنك قياس تشبع الأوكسجين.

تعليمات قياس تشبع الأوكسجين:

- إذا كنت لا تزال تستخدم الأوكسجين، اتركه مربوطا بشكل عادي أثناء القياس.
- اجلس أو استلق بشكل هادئ قبل قياس تشبع الأوكسجين لمدة 10 دقائق.
- دفيء يديك بشكل جيد قبل القياس.
- شغل المقياس عبر الزر البيضوي.
- ثم ضع مقياس تشبع الأوكسجين على أصبع. لا يسمح بوجود طلاء الأظافر على الإصبع لأنه يشوش على القياس.
- من الممكن أن يستغرق قياس تشبع الأوكسجين بعض الوقت، انتظر بهدوء.
- يطفئ المقياس من تلقاء نفسه.
- إذا قست قيمة مختلفة، قم بإعادة القياس مباشرة.



يقيس المقياس القيم التي تبلغ 85% أو أعلى. إذا كان التشبع أقل من 85%، ستقوم الشاشة بالوميض (في الشكل بقيمة 98. SPO2 وسينطلق تحذير. تشبع الأوكسجين)

كيف تقيس درجة حرارتك؟

تقيس درجة حرارتك بواسطة مقياس حرارة. هناك أنواع مختلفة من مقاييس الحرارة يمكن الحصول عليها من الصيدلية أو محل العقاقير. يجب عليك لغرض القياس الجيد استخدام مقياس الحرارة في الأذن أو الشرج.
اقرأ تعليمات استخدام مقياس الحرارة جيدا.

كيف تقيس تردد تنفسك؟

إن تردد تنفسك هو عدد مرات تنفسك أثناء 30 ثانية. احرص على الجلوس بشكل هادئ واحسب كم مرة تنفس أثناء 30 ثانية. انتبه ألا تتنفس بشكل أسرع بسبب تركيزك على التنفس.
انتبه ألا تتنفس بشكل أسرع بسبب تركيزك على التنفس. ويمكنه القيام بذلك بشكل لا تلاحظه أثناء جلوسك هادئاً.

إذا كنت تستخدم ديكساميثاسون dexamethason

من الممكن انك ستضطر إلى استخدام ديكساميثاسون. يمكن أن يؤدي ديكساميثاسون إلى عدم استقرار السكر في الدم، حتى وإن لم تكن مريضاً بالسكري. يجب لغرض مراقبة ذلك أن تقيس السكر في دمك في المنزل.

إذا ارتفع مستوى السكر، تكون أول الشكاوى هي الشعور بعطش شديد وشرب الكثير. أبلغ عندئذ بذلك عبر التطبيق أو اتصل بفريق المراقبة في المنزل. يمكن عند الضرورة أن يقوم فريق المراقبة في المنزل بإرسال موظف من مختبر **Result** إليك في المنزل. يتم عندئذ قياس مستوى السكر في الدم لديك لمرة واحدة.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، سنناقش معك خطة فردية أثناء قياس مستوى السكر في دمك. يمكن كذلك منح السكر في دمك عن طريق التطبيق.

إذا توقفت عن تناول ديسكاميثاسون، يصبح السكر في دمك طبيعياً.

خطة العلاج الشخصية

هذه خطة علاجك الشخصية وهي تتعلق بنسبة الأوكسجين والسكر في الدم لديك. اقرأ ما يجب عليك فعله عند وجود قيمة معينة أدناه.

تشبع الأوكسجين

- تشبع الأوكسجين لديك 91% أو أقل: اتصل هاتفياً مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").
- قم بقياس تشبع الأوكسجين بعد ساعة واحدة من جديد واتبع التعليمات أدناه:
 - تشبع الأوكسجين لديك 91% أو أقل عند القياس الثاني. اتصل هاتفياً مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").
 - تشبع الأوكسجين لديك عند القياس الثاني ما بين 92%-93% ولديك شكاوى شديدة لا يمكن أن تنتظر إلى الغد أو أنك متردد. اتصل هاتفياً مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").
 - تشبع الأوكسجين لديك عند القياس الثاني ما بين 92%-93% ولديك شكاوى شديدة لا يمكن أن تنتظر إلى الغد. اطلب استشارة هاتفية عبر لوسكي عبر الزر "اتصال هاتفي". يتم

- الاتصال بك هاتفياً في نفس اليوم أو في اليوم التالي. كما يمكن الاتصال بنفسك للتشاور مع فريق المراقبة في المنزل (أنظر "بمن يمكنك الاتصال").
- تشبع الأوكسجين لديك 94% أو أعلى: ليس عليك فعل أي شيء. إذا كان تشبع الأوكسجين خلال 48 ساعة أعلى من 94%، يُسمح لك بتقليل الأوكسجين للتر واحد.

الحقنة المضادة للخبثار

هناك عند الإصابة بكورونا نسبة لحدوث الخبثار (خبثرات دم في الشرايين). لغرض منع حدوث ذلك بقدر الإمكان، تُمنح حقنة ضد الخبثار لمرة واحدة في السنة. أو يمكن لأحد القريبين منك منحك هذه الحقنة. يتم منحك تعليمات حول ذلك قبل أن تذهب إلى المنزل.

إذا حصلت لديك شكاوى أكثر

- عند زيادة الشكاوى مثل ضيق النفس أو الإحساس بتوسعك أكثر، تعمل التالي:
- تقيس تشبع الأوكسجين لديك وترسله عبر التطبيق. تتم مراقبة هذه البيانات في المستشفى.
 - أنظر إلى ما يجب عليك فعله في خطة علاجك.
 - إذا كانت شكاواك شديدة جداً ولا يمكن أن تنتظر إلى يوم غد اتصل هاتفياً مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").

اتصل هاتفياً مباشرة (أنظر "بمن يمكنك الاتصال؟").

- يمكنك أن تشير في داخل التطبيق أنك ترغب أن يتم الاتصال بك هاتفياً من قبل فريق المراقبة في المنزل.

- تتصل بفريق المراقبة في المنزل ما بين الساعة 08.00-21.00، رقم الهاتف 0786541382
- تتصل خارج هذه الأوقات بعيادة طبيب العائلة المناوب.
- وتتصل في حالة الشكاوى المهددة للحياة مباشرة بالرقم 112.

المزيد من المعلومات

كورونا

فيروس كورونا هو فيروس يمكن أن يسبب شكاوى المسالك التنفسية. تحدث عدوى فيروس كورونا غالباً من الإنسان إلى الإنسان عبر المسالك التنفسية. يسمى المرض الذي يحدث بسبب الفيروس كذلك كوفيد-19 أو سارس-كوف-2. ويسمى ذلك شعبياً كورونا. إن أكثر أعراض كورونا شيوعاً هي: الحمى وضيق النفس والسعال والتعب. ويشكو بعض الأشخاص من الإسهال والتقيؤ.

بسبب أن فيروس كورونا هو فيروس جديد، لا نستطيع أن نتنبأ بعد بشكل جيد كيف يجري كورونا. يتراوح المجرى من شكاوى خفيفة مع سعال فقط إلى شكاوى شديدة مثل التهاب الرئتين وضيق نفس شديد.

انظر للحصول على المزيد من المعلومات حول فيروس كورونا على

موقع المعهد الوطني لصحة الشعب والبيئة: RIVM:

www.rivm.nl/coronavirus/covid-19

نصائح عامة

انظر للحصول على نصائح عامة حول السعال والحمى مثلاً على موقع

تاو سارتس:

www.thuisarts.nl

امنح رأيك حول هذا المنشور هنا: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2021
pavo 1730