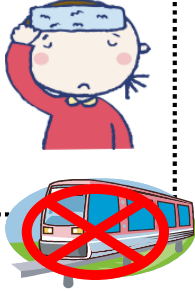


[في حال ساءت الحالة الصحية لأحد أفراد الأسرة]

يرجى الاتصال بـ (المركز العام لاستشارات الإصابة بالحمى) و إجراء الاستشارات الضرورية .
في حال كانت نتيجة الاستشارة بضرورة التوجه إلى المركز الطبي ، يجب ارتداء القناع الطبي عند الخروج من المنزل ، و تجنب استخدام وسائل المواصلات العامة (مترو ، باص ، تكسي) ، و استخدام السيارة المنزلية بدلاً منها .



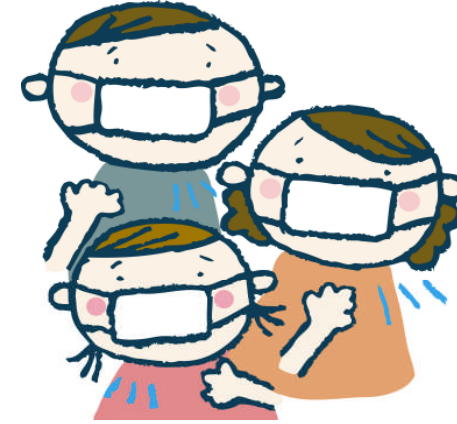
النمط الجديد من الإنفلونزا

(A/H1N1)

~ دليل المعالجة الطبية المنزلية ~

المركز العام لاستشارات الإصابة بالحمى

اسم المركز	رقم الهاتف	رقم الفاكس
مكتب الوحدة الطبية و الصحية العام/ القطاع الشرقي (مركز توتوري الصحي)	0857-22-5100	وحدة البرامج الصحية في مكتب المحافظة 0857-26-8143 (يمكن لذوي الاحتياجات الخاصة و الراغبين بإجراء استشارات ، التواصل مع المركز عن طريق الفاكس)
مكتب الوحدة الطبية و الصحية العام/ القطاع المركزي (مركز كورايبوشي الصحي)	0858-22-7006	
مكتب الوحدة الطبية و الصحية العام/ القطاع الغربي (مركز يونانغو الصحي)	0859-31-5800	



لنسجل أسماء المراكز الصحية و أرقام هواتفها لنستخدمها عند الحاجة

الاسم	رقم الهاتف

لنسجل درجة حرارة الجسم و حالة الجسم كل يوم

يوم	يوم	يوم	يوم	يوم	يوم	يوم	يوم
الحرارة							
الحالة							

نقوم دائماً بوضع آخر الأخبار و المستجدات المتعلقة بـ (خطة التعامل مع النمط الجديد من الإنفلونزا في محافظة توتوري)
على الموقع الرسمي الخاص بمحافظة توتوري .

الموقع الإلكتروني : <http://www.pref.tottori.lg.jp/infuenza/>

في حالات الإصابة الخفيفة سيتم تقديم المعالجة الطبية اللازمة في منزل المريض



عند التأكد من تشخيص الإصابة بالنمط الجديد من الإنفلونزا عند المريض ، سيتم إدخال الحالات المترافقة مع أعراض شديدة أو خطيرة لتتم معالجتها في المستشفى . أما في حالة الإصابة مع أعراض خفيفة فسيتم تقديم المعالجة الطبية المناسبة مع استمرار تقديم الرعاية الطبية اللازمة في منزل المريض . في المعالجة الطبية المنزلية ، نرجو منكم الالتزام بالتعليمات الواردة في الصفحة التالية خلال الفترة الممتدة من بدء ظهور أعراض الحمى و لمدة 7 أيام ، و الفترة التي تلي انخفاض الحمى لمدة 2 يوم .



النقاط الواجب الانتباه إليها لكل من المريض و أفراد العائلة

النقطة الأهم في المعالجة الطبية المنزلية هي المحافظة على الحالة الصحية الجيدة للمريض ، و تجنب انتشار الإصابة إلى باقي أفراد العائلة . النقاط التالية هي المفتاح لذلك !

* إلى أفراد العائلة *

حول العناية بالمريض

- ① المراقبة المستمرة لدرجة حرارة المريض و حالته الصحية ، و في حال ساعات الحالة الصحية للمريض يجب الاتصال فوراً بالمركز الطبي و إجراء الاستشارات اللازمة . لذا من الأفضل حفظ أرقام هواتف المراكز الطبية في أماكن يسهل الوصول إليها عند الضرورة .
- ② لنعمل على اختيار الوجبات الغذائية سهلة الهضم و الغنية بالعناصر الغذائية .

لأجل المحافظة على صحتكم

- ① لنعمل على أن يقيس كل فرد في العائلة درجة حرارته يوميا .
- ② تعيين شخص واحد فقط ليقوم بمهمة تقديم الرعاية للمريض ، فيما يتجنب الآخرون الدخول إلى غرفة المريض .
- ③ تشجيع الشخص المسؤول عن رعاية المريض على ارتداء القناع الطبي ، و غسل الأيدي و الغرغرة المستمرة بانتظام .
- ④ تعقيم كل ما يتم لمسه باستمرار ، كمقبض الباب و لوحة الأزرار الكهربائية .
- ⑤ تبديل هواء الغرفة بشكل دوري مع المحافظة على درجة رطوبة مناسبة داخل المنزل .
- ⑥ لا مانع من غسل الأدوات التي سبق للمريض استخدامها كأدوات الطعام أو الملابس بالماء كالمعتاد ، لكن لنعمل على تجنب الاستخدام المشترك للأدوات مع المريض ، كاستخدام نفس أدوات الطعام أو المناشف .

* إلى المريض *

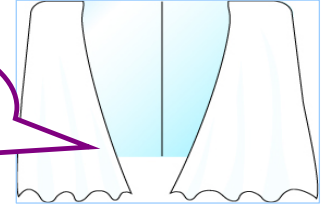
- ① قياس درجة حرارة الجسم كل يوم .
- ② الالتزام بتناول جميع الأدوية الموصوفة وفق التعليمات المحددة .
- ③ تجنب الخروج من المنزل ، و الالتزام **بالبقاء في الغرفة الشخصية** لتلقي المعالجة الطبية ، و تقليل الاحتكاك مع باقي أفراد العائلة .
- ④ ارتداء **القناع الطبي** أثناء فترة خروج السعال .
- ⑤ في الفترات التي لا تلبس فيها القناع الطبي ، الالتزام **بأداب السعال** على الدوام .

أداب السعال

- عند السعال و العطاس ، يجب الابتعاد عن الأشخاص المحيطين لحوالي متر واحد ، مع إخفاء الوجه .
- في حال عدم وجود قناع طبي ، يجب استخدام منديل أو محارم للضغط على الأنف و الفم .
- و في حال عدم توفرها ، حجب الأنف و الفم بواسطة الكم لمنع خروج الرذاذ و انتشاره من الأنف أو الفم .
- التخلص من المناديل المستخدمة في علب قمامة مزودة بغطاء ، أو رميها بعد وضعها في كيس بلاستيكي ، و غسل الأيدي بشكل جيد بعد ذلك فوراً .

- ⑥ غسل الأيدي ، و التعقيم المستمر للأيدي دائماً .
- ⑦ تبديل هواء غرفة المريض بشكل دوري .

تبديل هواء الغرفة بشكل دوري يساهم بشكل فعال في تجنب الإصابة (عدة مرات في الساعة الواحدة)



يفضل الفيروس الأجواء الجافة أكثر من الرطوبة . لذا من الأفضل المحافظة على درجة رطوبة مناسبة داخل البيت ! (حوالي 60 %)

لنعمل على غسل الأيدي دائماً بعد تقديم العناية للمريض . و ستكون النتيجة أكثر فعالية عند استخدام المعقمات بعد ذلك !



ارتداء القناع الطبي ضروري حتى عند الشخص الذي يقدم العناية للمريض !

تعقيم كل ما يتم لمسه باستمرار ، كمقبض الباب و لوحة الأزرار الكهربائية .

التعقيم

في حال التلوث بأحد المفرزات الأنفية أو الفموية ، قيء المريض ، بول المريض ، يجب الإسراع إلى مسح المنطقة الملوثة بأحد المعقمات أو المنظفات المنزلية ، ثم تغسل بعد ذلك جيداً بالماء .
أمثلة عن الأدوية المعقمة
• إيتانول لغرض التعقيم (70 % إيتانول)
• أملاح هيبوكلوريت الصوديوم (أو غيرها من المستحضرات الملحية التي تباع في الأسواق)
(مع قراءة دليل التحضير المرفق مع هذه الأدوية !)

حفظ أرقام هواتف المراكز الطبية لاستخدامها عند الضرورة

المراقبة المستمرة لدرجة حرارة المريض و حالته الصحية ، و في حال ساعات الحالة الصحية للمريض يجب الاتصال فوراً بالمركز الطبي و إجراء الاستشارات اللازمة . لذا من الأفضل حفظ أرقام هواتف المراكز الطبية في أماكن يسهل الوصول إليها عند الضرورة .

الوجبات الغذائية ، المشروبات

لنعمل على اختيار الوجبات الغذائية سهلة الهضم و الغنية بالعناصر الغذائية . كما يجب تعويض السوائل باستمرار . كما سيكون مريحاً تجهيز عدد من أعواد المص لتستخدم من قبل المريض . (أغراض مريحة) شوربات سريعة التحضير ، معلبات فواكه ، مشروبات طاقة ، الخ .

