

فيروس كورونا المستجد والأمراض المزمنة

فيروس كورونا المستجد هو سلالة جديدة من فئة فيروس كورونا، يتسبب في مرض معد يصيب الجهاز التنفسي ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات وخيمة في بعض الحالات.



وزارة الصحة
Ministère de la Santé



للمزيد من المعلومات

ماهي الإجراءات التي يجب القيام بها؟

في حالة ظهور حمى أو سعال أو ضيق في التنفس، يجب الاتصال بالأرقام التالية:
ألو اليقظة الوبائية 0801004747 و ألو المساعدة الطبية الاستعجالية SAMU 141 و ألو 300.



ALLO SAMU 141 www.covidmaroc.ma N° Eco 080 100 47 47

ماهي الحالات التي يصبح فيها المرض خطيرا؟

يصبح المرض خطيرا عندما يصيب فتات هشة، و يتعلق الأمر خصوصا ب:



الأشخاص المسنين.



الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، نذكر منها أمراض ضعف المناعة و السرطان، الأمراض التنفسية كالربو بالإضافة للفشل الكلوي، داء السكري و مرض ارتفاع الضغط الدموي وأمراض القلب والشرايين و كذا جميع المرضى الذين يتناولون أدوية مضعفة للجهاز المناعي.

ماهي التدابير الوقائية التي يجب أن يتم اتخاذها في هذه الحالات؟



غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار أو استخدام المحلول الكحولي لمدة 40 ثانية على الأقل.



تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس وغسل اليدين بالماء والصابون مباشرة بعد ذلك.



تجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص مع المحافظة على مسافة أمان لا تقل على متر واحد عن الأشخاص المصابين بأعراض الأنفلونزا، أو أعراض تنفسية أخرى.

الحرص على الحد من التردد على المرافق الصحية قدر الإمكان و يمكن للطبيب المعالج ان يعيد تنظيم المواعيد الخاصة بكم.

تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة - كأزرار المصعد ومقابض الأبواب... إلخ، وإذا دعت الضرورة لذلك، استخدام منديل ورقي لتغطية اليد أو الأصابع مع تجنب لمس الوجه بدون غسل اليدين.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأكواب والمناشف.

البقاء في المنزل والعمل عن بعد.



و أخيرا، من الضروري اتباع نمط عيش سليم و نظام غذائي متوازن، غني بالخضار والفواكه المتنوعة والمفسولة جيدا مع الحرص على طهي الأطعمة جيدا وخاصة للحوم والبيض.

ماذا عن الأدوية الموصوفة لهؤلاء الأشخاص؟

يجب الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة بهم من أجل الحفاظ على توازن حالتهم الصحية واتباع الحمية الغذائية التي أوصى بها الطبيب المعالج.

كما يجب أن يقوموا بتأمين مخزون من الأدوية الخاصة بهم قدر الإمكان.

ماهي المؤشرات التي يجب مراقبتها حسب الفئات؟

على الأشخاص المسنين وكذا المصابين بأمراض ضعف المناعة والمصابين بفشل كلوي أو بمرض السهل، قياس درجة حرارة الجسم مرة واحدة على الأقل في اليوم. في حالة الحمى أو السعال الجاف أو ضيق في التنفس أو الإحساس بالعياء أو ألم في العضلات أو في المفاصل، فعليه الاتصال بالطبيب المعالج.

بالنسبة لمرضى السكري، عليهم بالقياس الذاتي لنسبة السكر في الدم مرتين في اليوم على الأقل. في حالة الارتفاع أو الانخفاض المستمرين لمستوى السكر في الدم أو في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.

بالنسبة لمرضى ارتفاع الضغط الدموي، عليهم بالمراقبة الذاتية المستمرة للضغط الدموي. في حالة الارتفاع أو الانخفاض المستمرين للضغط الدموي، أو في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.

أما بالنسبة للأشخاص المصابين بأمراض تنفسية كالربو، فعليه تجنب مسببات نوبات الربو، في حالة ظهور أعراض أخرى غير طبيعية، عليهم بالاتصال بالطبيب المعالج.

Le Nouveau Coronavirus et Maladies Chroniques

QUELLES SONT LES MESURES À ENVISAGER ?

De prime abord, il faut bien prendre soin de soi et rester attentif quant à l'apparition des symptômes du covid-19. Si vous avez de la fièvre, de la toux ou des problèmes respiratoires, appelez les numéros économiques mis à votre disposition par le Ministère de la Santé: **Allo Veille Épidémiologique 0801004747, ALLO SAMU 141** ou **ALLO 300**.



وزارة الصحة
Ministère de la Santé



Pour plus d'informations

Le nouveau coronavirus SARS-CoV-2 est de la famille des coronavirus. Il provoque une maladie contagieuse, qui touche l'appareil respiratoire et qui peut entraîner des complications sévères dans certains cas.



DANS QUELS CAS LE CORONAVIRUS DEVIENT-IL UNE MALADIE GRAVE?

Il se peut qu'il y ait des complications dans certains cas, chez :

• Les personnes âgées.



• Les personnes atteintes de maladies chroniques (maladies auto-immunes comme le cancer, les maladies respiratoires comme l'asthme, l'insuffisance rénale, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle...) ainsi que toute personne souffrant d'une maladie nécessitant la prise d'immunosuppresseurs.



QUELS SONT LES MESURES DE PRÉVENTION À ENVISAGER?

• Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon ou en utilisant du gel hydro-alcoolique pendant 40 secondes.



• Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable en cas de toux ou d'éternuement, puis se laver immédiatement les mains avec de l'eau et du savon.



• Éviter tout contact étroit et garder une distance minimale de 1m des personnes présentant une fièvre et/ou des signes grippaux et/ou respiratoires.



• Limiter autant que possible la fréquentation des établissements de santé et demander à votre médecin de revoir vos rendez-vous.

• Dans les espaces publics, éviter de toucher les surfaces (les boutons des ascenseurs, les poignées de portes, ...), et si vous êtes obligé de le faire, servez-vous d'un mouchoir en papier pour couvrir la main ou les doigts tout en évitant de se toucher le visage et en veillant toujours à se laver les mains juste après.

• Ne jamais partager les outils et les affaires à usage personnel (les verres, les serviettes, ...).

• Rester à la maison et opter pour le télétravail.

• Adopter un mode de vie sain et une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes bien lavés et veiller à ce que les viandes et les œufs soient bien cuits.



QU'EN EST-IL DES MÉDICAMENTS PRESCRITS ?

• Continuer à prendre vos médicaments et à suivre le régime alimentaire recommandé par votre médecin.

• Se doter d'un stock de sécurité de médicaments dans la mesure du possible.



QUELS SONT LES INDICATEURS À SURVEILLER ?

• Les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies auto-immunes, d'insuffisance rénale et de tuberculose, doivent vérifier leur température chaque jour. En cas de fièvre ou d'apparition de symptômes respiratoires ou de fatigue ou de douleurs articulaires, il est recommandé de demander l'avis du médecin traitant.

• Les diabétiques doivent mesurer leur glycémie au minimum 2 fois par jour, et s'ils remarquent une hypoglycémie ou une hyperglycémie persistante ou en cas d'apparition d'autres symptômes anormaux, il est recommandé de demander l'avis du médecin traitant.



• Les hypertendus aussi, doivent vérifier régulièrement leur pression artérielle et s'ils remarquent une hypotension ou une hypertension persistante ou en cas d'apparition d'autres symptômes anormaux, il est recommandé de demander l'avis du médecin traitant.

• Les asthmatiques doivent éviter les stimulateurs qui déclenchent les crises d'asthme et en cas de symptômes anormaux, il est recommandé de demander l'avis du médecin traitant.

ALLO SAMU 141 www.covidmaroc.ma N° Eco 080 100 47 47



Organisation mondiale de la Santé
Maroc