

# الأمراض غير السارية وكوفيد-19

## احم نفسك من أعراض كوفيد-19

إذا كنت مصاباً من قبل بأحد الأمراض غير السارية مثل



السرطان



أمراض  
الرئة



السكري



أمراض  
القلب

الأمراض غير السارية

اتخذ الاحتياطات اللازمة لتقليل احتمالية إصابتك بأعراض كوفيد-19 الوخيمة.

### اتبع التدابير الوقائية الأساسية

اغسل يديك مراراً وتكراراً، أو افرهما بمُطهر كحولي  
اتبع آداب العطس والسعال  
احرص على تنظيف وتطهير الأغراض والأسطح  
تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك  
ابتعد عن الآخرين بمسافة لا تقل عن متر  
التمس المساعدة الطبية إذا كنت تعاني من حمى وسعال وصعوبة في التنفس  
اطلع على أحدث المستجدات، والتزم بالإرشادات الطبية



### عش حياتك بطريقة صحية

تناول غذاءً متوازناً  
كن نشيطاً  
تجنب التدخين والسجائر الإلكترونية والمشروبات الكحولية والمخدرات  
واظب على تناول دوائك وعلاجك المعتاد  
اتبع الإرشادات الطبية  
كن على تواصل دائم مع أسرتك وأصدقائك



### جهز خطتك

ضع خطة لكي تعرف ماذا تفعل إذا بدأت تشعر بالمرض  
تحدّث مع طبيبك بشأن متى وأين ينبغي أن تتلقى المساعدة إذا مرضت  
احتفظ بما يكفيك لمدة أسبوعين من جميع أدويةك المعتادة والأطعمة غير القابلة للتلف وغيرها من  
المستلزمات  
اطلب المساعدة من دائرة معارفك، إذا لزم الأمر  
حدّد مسبقاً أين وكيف تحصل على مساعدة عملية (مثل استدعاء سيارة أجرة أو سيارة إسعاف أو  
طلب الطعام من المنزل)

