



ما يجب أن تعرفه كمريض فقر الدم المنجلي أو طيب عن ... COVID-19 و SARS-CoV-2

الجميع يتحدث حالياً عن COVID-19. الأخبار ديناميكية للغاية لذلك من المهم أن تبقى على اطلاع دائم وألا تقلل من أهمية الوضع.

حتى الآن ليس لدينا أي معلومات حول إذا ما كان الأشخاص المصابون بفقر الدم المنجلي لديهم خطر متزايد للإصابة بالفيروس التاجي (كورونا) أو لمسار أكثر حدة للمرض. مع ذلك، فإننا نخشى من أن العدوى يمكن أن تسهل نشوء متلازمة الصدر الحادة أو تجعل الجسم (كما هو معروف في حالات نزلة البرد الحقيقية) أكثر عرضة للإصابة بالمكورات الرئوية. لذلك من الأفضل تجنب العدوى.

ما الفرق بين SARS-CoV-2 و COVID-19 ؟

SARS-CoV-2 هو "فيروس كورونا الجديد". COVID-19 هو المرض الذي ينشأ عند ما يقارب نصف الأشخاص الذين يصابون بـ SARS-CoV-2.

ما الذي يمكنني فعله لتجنب الإصابة بالعدوى؟

- ابق في المنزل قدر الإمكان. غادر شقتك فقط عند الضرورة (لشراء اللوازم على سبيل المثال).
- اغسل يديك بالماء والصابون جيداً وبشكل منتظم. عادة ما يكون استخدام المعقمات غير ضروري.
- حاول ألا تلمس وجهك، فمك، أنفك أو عينك كثيراً عندما تكون خارج المنزل.
- إذا شعرت بالمرض، اتصل بطبيب أمراض الدم أولاً عن طريق الهاتف.
- تجنب الاحتكاك بأشخاص من الواضح أنهم مرضى، على سبيل المثال الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.
- تجنب المصافحة والعناق عند تحية الآخرين.
- حاول دائماً أن تسعل أو تعطس داخل كوعك واغسل يديك بعد ذلك.

كيف بإمكانني الاستعداد للأسابيع القادمة؟

- تحقق مما إذا كان لديك ما يكفي من الأدوية. إذا كنت كان لديك نقص فمن الأفضل أن تطلب من طبيبك أن يرسل لك وصفة طبية. إذا لزم الأمر، استخدم صيدليات الإنترنت المزودة بإمكانية الشحن.



- ناقش مع طبيبك ما إذا كان من الضروري التزود بالمزيد من الأدوية للاحتفاظ بها في المنزل، كالمضادات الحيوية على سبيل المثال. هل حصلت على كافة اللقاحات؟ (وخاصة الأنفلونزا والمكورات الرئوية؟)
- احرص على اقتناء مقياس حرارة.
- تناول الأدوية الخاصة لعلاج فقر الدم المنجلي بشكل منتظم، وخصوصاً الآن. هذه أحد الطرق المهمة لتجنب مضاعفات المرض.
- تأكد من حصولك على الكافي من المؤن الغذائية في حال لم تتمكن من الخروج لبضعة أيام لسبب ما. التبضع وتخزين المؤن بشكل مبالغ فيه (التبضع الهستيري) ليس ضرورياً!
- ابق على اتصال مع الأصدقاء والمعارف عبر الهاتف أو عبر WhatsApp أو البريد الإلكتروني أو بأي طريقة أخرى. إذا كنت تعيش بمفردك، فكر بمن يمكنك الاتصال به مسبقاً، على سبيل المثال إذا كنت بحاجة إلى المساعدة بسبب أزمة ألم حادة. هل هناك شخص يمكنه التسوق لك إذا لزم الأمر؟
- استوضح مسبقاً من يمكنه رعاية أطفالك أو حيواناتك الأليفة إذا كان عليك الذهاب إلى المستشفى لأي سبب من الأسباب. ضع في اعتبارك أن كبار السن معرضون بشكل خاص لخطر الفيروس التاجي (كورونا)، وبالتالي فهم ليسوا الخيار الأمثل لرعاية أطفالك!
- استفسر من صاحب عملك ما إذا كان يمكنك القيام بأعمالك من منزلك. إذا لزم الأمر، يمكن لطبيبك أن يزودك بتقرير طبي على أنك تنتمي إلى مجموعة معرضة للخطر بشكل خاص.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت مصاباً بفيروس كورونا؟

لا توجد لـ COVID-19 أعراض واضحة بحيث يمكن للمرء أن يقرر من هو مصاب من غير تحليل. عدا عن ذلك، ضع في اعتبارك أن هناك مسببات أمراض مجاري تنفسية أخرى أيضاً يمكن أن تكون خطيرة بالنسبة لك.

طبيبك هو من يقرر ما إذا كان اختبار الفيروس التاجي (كورونا) ضرورياً لك أم لا.

لا تتوجه إلى عيادة الطبيب أو المستشفى من دون الاتصال مسبقاً. ربما يمكن اتخاذ القرارات والتدابير اللازمة عبر الهاتف. في بعض الولايات، من الإلزامي الحصول على المشورة عبر الهاتف قبل إجراء اختبار الفيروس التاجي (كورونا) أو زيارة خيمة الحمى (Fieberzelt).

يعاني الأشخاص المصابون بمرض COVID-19 من الأعراض التالية، والتي بالطبع يمكن أن تحدث أيضاً خلال أمراض أخرى:

- الحمى
- السعال (الجاف)
- ضيق في التنفس

إذا كان لديك هذه الأعراض، اتصل بطبيبك!

رقم الطوارئ 112 مخصص لحالات الطوارئ. اطلب هذا الرقم فقط إذا كنت في حالة سيئة فعلاً، على سبيل المثال في حال شعورك بـ:

- ضيق في التنفس



- آلام صدرية شديدة
- التعب الشديد أو الإرهاق أو حتى الارتباك العقلي
- ازرقاق الشفاه أو الوجه

قل دائما على الفور أنك تعاني من فقر الدم المنجلي! احمل معك دائما بطاقة الطوارئ الخاصة بك!

ماذا أفعل إذا كنت أعاني من الحمى؟

عادةً يجب عليك دائمًا زيارة الطبيب على الفور عندما تعاني من الحمى. مع ذلك، وفي ضوء الوضع الحالي، يرجى الاتصال بطبيبك أولاً ومناقشة كيفية يمكنك التصرف. إذا كنت مصابًا بالحمى، هذا لا يعني تلقائياً أنك مصاب بـ COVID-19.

هل يمكنني فعل أي شيء لأبقى بصحة جيدة؟

- تناول أدويةك بانتظام
- اشرب السوائل بكثرة
- اسمح لنفسك بفترات راحة كافية

أحصل عادةً على عمليات نقل الدم بشكل منتظم. ماذا أفعل الآن؟

يرجى مناقشة هذا الأمر مع طبيبك. قد تكون الإجراءات المتبعة في المستشفى المتابع لحالتك قد تغيرت قليلاً بسبب أزمة الفيروس التاجي (كورونا). عند الامكان يجب أن تستمر جميع العلاجات كالمعتاد. حتى الآن، لا يوجد أي دليل على أن الفيروس التاجي (كورونا) ينتقل عن طريق نقل الدم.

ليس لدي حالياً أي طبيب لرعايتي. ماذا أفعل الآن؟

في هذه الحالة، يرجى التواصل معنا في المجلس الاستشاري لمرض فقر الدم المنجلي التابع لجمعية أمراض الدم والسرطان عند الأطفال (GPOH-Konsortium Sichelzellkrankheit) على عنوان البريد الإلكتروني sichelzelle@gk.de وسنرتب لك التواصل مع أحد الأطباء المختصين. ستجد على موقعنا www.sichelzellkrankheit.info أسماء وعناوين بريد إلكتروني وأرقام هواتف أخرى.

هل يجب أن أذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور إذا شعرت بالمرض؟

لا، حاول دائماً الاتصال بطبيبك أولاً. ضع في اعتبارك أن كل زيارة شخصية للطبيب مرتبطة بخطر الإصابة بالفيروس التاجي (كورونا) أو مسببات الأمراض الأخرى، في غرفة الانتظار مثلاً أو



GPOH-KONSORTIUM SICHELZELLKRANKHEIT

عند الاحتكاك مع الموظفين. كما أن فترات الانتظار الطويلة (خاصة في الهواء الطلق أو في خيمة الاختبار أو في سيارتك) تسهل أيضًا نشوء أزمة ألم حادة عند مرضى فقر الدم المنجلي. لكن إذا كنت في حالة سيئة فعلاً ولا يمكنك الوصول إلى أي شخص عبر الهاتف، فيجب عليك الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ.

ماذا أفعل في حالة حدوث أزمة ألم حادة؟

قم بالاتصال بطبيبك للتشاور معه فيما إذا كان يمكنك إدارة علاج أزمة الألم في المنزل أولاً. لهذا من المهم أن يكون لديك ما يكفي من الدواء في المنزل. يرجى التحقق من ذلك طالما أنت لا تزال بخير. عادة ما تبدو أزمات الألم متشابهة للغاية. إذا شعرت فجأة "بألم مختلف"، يجب عليك إبلاغ طبيبك بذلك. يرجى قياس درجة حرارتك قبل الاتصال حتى تعرف ما إذا كنت مصابًا بالحمى إذا سألك طبيبك عن ذلك.

هل يمكنني السفر الآن؟

بصرف النظر عن وجود قيود واسعة على الخروج والسفر في أزمة الفيروس التاجي (كورونا)، يجب عليك السفر حاليًا فقط عند الضرورة وإذا كان لا يمكن تجنب ذلك. المكان الأكثر أمانًا الآن هو منزلك.

هل كانت هناك حالات لـ COVID-19 لدى الأشخاص المصابين بفقر الدم المنجلي؟

نعم، نحن على دراية بأول المرضى، ولكن لحسن الحظ لم يكن هناك مضاعفات خطيرة أو حتى وفيات. لكن هذا يمكن أن يتغير في أي وقت. لذا كن حذرًا. سنقدم بانتظام معلومات جديدة حول مسار COVID-19 عند مرضى فقر الدم المنجلي على www.sichelzellkrankheit.info.

أنا أشرك في دراسة دوائية. ماذا أفعل الآن؟

نحن سعداء جدا لدعمك البحث العلمي فشكرًا جزيلاً على ذلك! يرجى الاتصال بطبيبك في أقرب وقت ممكن وهو سيبلغك بالخطوات التالية في الدراسة.

أنا بخير هل يمكنني أن أجعل نفسي مفيدا بأي شكل من الأشكال؟

اسأل أصدقائك ومعارفك ما إذا كان هناك شخص ما يحتاج إلى مساعدتك. على وجه الخصوص، اتصل بمرضى فقر الدم المنجلي الآخرين الذين قد لا يكونوا في حالة جيدة مثلك. **قم بالتشجيع على التبرع بالدم أيضًا في دائرة أصدقائك.** من المهم ألا تؤدي الأزمة الحالية إلى نقص في إمدادات الدم.