

الربو و COVID-19

(الفيروس التاجي)

إن أهم شيء يمكنك القيام به هو اتباع خطة الرعاية الخاصة بك وحضور المواعيد المنتظمة مع فريق إدارة صحتك. فيما يلي بعض الطرق للحفاظ على صحتك.

اعتني بصحتك بشأن الربو

تأكد من أن لديك Asthma Action Plan مكتوبة ومحدثة (خطة عمل بشأن الربو).



إذا لم تكن لديك خطة عمل بشأن الربو، اتصل بطبيبك العام أو طبيبك الاختصاصي لإعداد خطة بأسرع ما يمكن.



خذ أدويةك على النحو الذي يصفه طبيبك.



يحتوي بخاخ أزرق ورمادي على 200 جرعة دواء.



تأكد من أن لديك من الأدوية الموصوفة ما يكفي لمدة 30 يومًا على الأقل. لكن ليست هناك حاجة لشراء أكثر من هذه الكمية.



استخدم جهاز الاستنشاق الخاص بك ولا تشاركه مع أي شخص آخر، بما في ذلك أفراد العائلة.



لا تستخدم بخاخًا لاستنشاق الأدوية الخاصة بك إلا إذا كان ذلك ضروريًا جدًا.



إذا اضطررت للذهاب إلى المستشفى، خذ أدويةك والمفاسح (المنشقة) معك.



تأكد من حصولك على جميع التلقيحات اللازمة لك.



مارس الأنشطة. قلل فترات الجلوس الطويلة. اصعد وانزل على الدرج قدر المستطاع واستخدم الأعمال المنزلية، مثل البستنة والتنظيف، لتكون أكثر نشاطًا بدنيًا.



إذا كنت تعيش بمفردك، اتخذ ترتيبات بحيث يكون فرد من العائلة أو صديق أو جار على استعداد عندما تحتاج إلى المساعدة.



حافظ على سلامتك من COVID-19

(الفيروس التاجي)

اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقماً لليدين.



اسعل أو اعطس في مرفقك أو منديل ورقي. تخلّص من المنديل على الفور.



اتّبع أحدث الأنظمة المنطبقة في ولايتك.



إذا كنت تبلغ 70 عامًا أو أكثر، فيجب عليك البقاء في المنزل قدر الإمكان.



ابق على بعد أكثر من 1,5 متر عن الآخرين في جميع الأوقات، حتى عند زيارة الآخرين.



إذا كنت متوقعًا ابق في المنزل.



إذا كنت تعاني من أعراض مثل السعال أو التهاب / حكة الحلق أو ضيق في التنفس أو الحمى، فيجب إجراء فحص لك بشأن COVID-19. اتصل بطبيبك العام أو قم بزيارة العيادة العامة لفحص COVID-19.



إذا كانت لديك أعراض خطيرة مثل صعوبة التنفس، اتصل على الرقم 000 لطلب سيارة إسعاف.



خدمات telehealth الطبية الجديدة:

للحدّ من انتشار COVID-19 يقدم العديد من الأطباء الآن مواعيد telehealth (بالفيديو أو الهاتف) على أساس تحصيل أتعابهم مباشرة من الحكومة. اتصل بمكتب طبيبك لمعرفة خيارات مواعيدك الطبية.

ابق على معرفة باستجابة الحكومة الأسترالية لـ COVID-19

لمزيد من المعلومات اتصل بـ National Coronavirus Health Information Line على الرقم 1800 020 080.

للحصول على خدمة مترجم هاتفي مجانًا اتصل على الرقم 131 450، واذكر اللغة التي تحتاجها. اطلب من المترجم أن يوصلك بخط المعلومات الصحية الخاصة بالفيروس التاجي.



Maridulu Budyari Gumal

Working together for good health and wellbeing

