

الأمراض القلبية الوعائية و COVID-19

(الفيروس التاجي)

إذا كنت مصابًا بمرض قلبي وعائي وكنت تبلغ أكثر من 65 عامًا من العمر، أو إذا كنت من سكان أستراليا الأصليين أو سكان جزر مضيق تورز وتبلغ أكثر من 50 سنة من العمر، فإن 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 المرض القلبي الوعائي

خذ أدويةك على النحو الذي يحدده طبيبك.



لا تتوقف عن أخذ أية أدوية إلا إذا نصحك الطبيب بذلك.



إذا كانت لديك أية مخاوف، اتصل بطبيبك العام أو الطبيب الاختصاصي بأسرع ما يمكن للتأكد من أنك مستعد وأن لديك أحدث المعلومات.



إذا أصبت فجأة بألم في الصدر اتصل على الرقم 000 على الفور لطلب سيارة إسعاف.



إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى، خذ أدويةك معك.



تأكد من حصولك على جميع التلقيحات اللازمة لك.



مارس الأنشطة حتى إذا كنت في المنزل. قلّل فترات الجلوس الطويلة. اصعد وانزل على الدرج في منزلك قدر المستطاع واستخدم الأعمال المنزلية، مثل البستنة والتنظيف، كوسيلة 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 معقمًا لليدين.



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



اتبع 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:

لحدّ 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.

