



**Medical and Research Advisory Committee
Sickle Cell Disease Association of America**

Recommendations for Coronavirus (COVID-19) Preparedness

Health Alert for Patients and Caregivers

تنبيه صحي لمرضى فقر الدم المنجلي ومقدمي الرعاية للتأهب لفيروس (COVID-19)

17 مارس 2020 - مع COVID-19 في طليعة عقول الجميع تقريبًا تريد اللجنة الاستشارية الطبية والبحوث (MARAC) في SCDAa تقديم معلومات لمجتمع الخلايا المنجلية لدينا. نتقيف نفسك حول فيروس COVID-19 يقلل من القلق ويتيح لك حماية نفسك - وعائلتك - من الإصابة بالمرض. تشكل المخاطر الصحية المحتملة التي يشكلها COVID-19 مصدر قلق حقيقي. المعرفة لدينا حول كيفية تأثير COVID-19 على الأشخاص الذين يعيشون مع مرض الخلايا المنجلية في تطور باستمرار. في ضوء ذلك ، قد تكون المخاطر التي يتعرض لها مجتمعنا هنا في الولايات المتحدة سيتغير في الأيام والأسابيع والأشهر القادمة. من المهم أن تبقى على اطلاع منتظم.

MARAC على اتصال مستمر مع السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم كذلك المتخصصين الدوليين في الخلايا المنجلية الذين يرعون الأفراد الذين يعانون من مرض فقر الدم المنجلي . سواصل التحديثات المنتظمة للمجتمع بناءً على أدلة وحسابات تفصيلية عن التأثير في البلدان التي تكافح لفترة أطول مما لدينا.

ما تحتاج إلى معرفته عن الفيروس التاجي (COVID-19)؟

إن الوباء حقيقي. هذه ليست مبالغة في الحقائق. هذه ليست "أخبار وهمية". نحن جميعا في خطر الإصابة بالعدوى. الأفراد المصابون بمرض الخلايا المنجلية لديهم ضعف أجهزة المناعة من معظم الناس الآخرين. أفضل طريقة للوقاية من المرض الخطير هي الابتعاد عن الإصابة في المقام الأول.

أسئلة مكررة

ماذا يمكنني أن أفعل لمنع انتشار COVID-19؟

هنا بعض النصائح:

- ابق في المنزل قدر الإمكان. لا تغادر المنزل إلا إذا كان ذلك ضرورياً للغاية.
- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية (لا تتوقف حتى الانتهاء
- غناء "أغنية الأبجدية") أو استخدام معقم اليدين بنسبة 60% كحول على الأقل.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك ووجهك.
- إذا شعرت بالغثيان ، اتصل بمزودك الطبي على الفور.
- تجنب الاقتراب من الأشخاص الذين يعانون من مرض واضح أو سعال أو عطس.
- قم بتحية بعضكما البعض من بعيد (بدون عناق أو مصافحة).
- تطهير الأشياء والسطوح التي تلمسها بشكل متكرر. يمكن للفيروس العيش على هذه وتنتقل بهذه الطريقة.
- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل يمكنك التخلص منه ، ثم اغسله على الفور يديك.

كيف يمكنني تجهيز نفسي وعائلي؟

يرجى التحقق لمعرفة ما إذا كنت قد قمت بإعادة تعبئة جميع الأدوية (لطفلك) ليس على وشك النفاد.

- اتصل بطبيب (طفلك) للاستفسار عن الحصول على أدوية إضافية في متناول اليد في حالة وجود تفشي COVID-19 في مجتمعك وأنت بحاجة إلى البقاء في المنزل لفترة طويلة من الزمن. تقدم بعض الصيدليات المنزل توصيل.
- تأكد من حصولك على الأدوية والمستلزمات الطبية التي لا تستلزم وصفة طبية (مثل الأنسجة) لعلاج الحمى (مثل البندول) وأعراض أخرى.
- تأكد من وجود ميزان حرارة لقياس درجة حرارتك.
- تناول الأدوية الموصوفة لك لمرض الخلايا المنجلية (هيدروكسي يوريا- Hydroxuyrea) ، والبنسلين penicillin / وحمض الفوليك folic acid و Deferasirox وإذا كنت مشارك معنا في اي دراسة فيجب تكملة دواء الدراسة مثل Crizanlizumab / Voxelotor (أى الآخرين). ستساعد هذه الأدوية على إبقاء جسمك في أفضل حالة ممكنة حالة لمحاربة العدوى.
- لديك ما يكفي من المستلزمات المنزلية ومحلات البقالة بحيث تكون على استعداد للبقاء في المنزل لفترة زمنية يمكن أن تكون عدة أسابيع.
- ابق على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. قد تحتاج إلى طلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة والجيران ، وما إلى ذلك إذا مرضت.
- فكر مسبقًا في من سيراقب أطفالك أو أحبائك الآخرين أو الحيوانات الأليفة إذا كنت يصبح مريضًا جدًا.
- اكتشف ما إذا كان العمل من المنزل خيارًا.

كيف أعرف إذا كان لدي COVID-19؟

الطريقة الوحيدة للتأكد من أنك مصاب بفيروس COVID-19 هي إجراء الاختبار. ومع ذلك فإنه ليس من السهل إجراء الاختبار بعد ، نظرًا لأن جميع الولايات الخمسين محدودة الوصول إلى مجموعات الاختبار. إننا نأمل أن هذا سيتغير قريبًا.

يعاني معظم الأشخاص الذين لديهم COVID-19 من الأعراض التالية:

- حمى
- سعال

• ضيق في التنفس

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض ، اتصل بطبيبك على الفور لمناقشة ما أنت عليه يجب القيام به بعد ذلك.
اتصل برقم 911 إذا كان لديك:

- صعوبة كبيرة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر غير عادي في الصدر
- ارتباك جديد أو عدم القدرة على الاستيقاظ بسهولة
- شفاه أو وجه مزرق

ماذا أفعل إذا كنت أعاني من الحمى؟

لا تتسرع على الفور إلى قسم الطوارئ. يجب عليك الاتصال بطبيبك بشكل صحيح إذا كنت مصابًا بالحمى ويجب عليك استخدام مقياس حرارة للتأكد من أنك حقًا أول. هذا هو المفتاح. يمكن أن يسبب الكثير من الالتهابات المختلفة الحمى. لم يحدث ذلك يعني تلقائيًا أن لديك COVID-19. اتصل بطبيبك أولاً واكتشف إلى أين تذهب.
سيسألون عن الأعراض الأخرى أيضًا.

ما هي بعض الطرق الجيدة للبقاء بصحة جيدة قدر بأنها؟

- تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف
- حافظ على رطوبتك من خلال تناول كمية كافية من السوائل
- حاول أن تحصل على راحة جيدة

هل يجب أن أستمر في الحصول على عمليات نقل الدم المزممة؟

استمر في جميع علاجاتك حتى تتحدث مع طبيبك. لا يوجد دليل الآن على أن COVID-19 ينتقل عن طريق الدم ولكن لا يزال هناك الكثير لا نعم. يجب أن تكون الموازنة بين الحاجة لعمليات نقل الدم للحد من أشياء

مثل السكتة الدماغية تؤخذ بعين الاعتبار عند اتخاذ هذا القرار. إذا كانت لديك مخاوف بشأن الدخول لنقل الدم الخاص بك ، يجب أن تسأل طبيبك عن أي مخاطر من فقدان نقل الدم. إذا كان هناك نقص في إمدادات الدم في منطقتك ، اسأل مقدم الخدمة إذا لا يوجد بديل. خلاصة القول هي التحدث إلى طبيبك.

هل يجب أن أذهب إلى قسم الطوارئ إذا كنت مريضاً؟

إذا كان لديك طبيب ، فمن المستحسن أن تطلب النصيحة إذا استطعت قبل الذهاب إلى قسم الطوارئ. أقسام الطوارئ ممثلة للغاية الآن وهي كذلك من المحتمل أن تكون هناك فترات انتظار طويلة. أيضا ، من المحتمل جدا أن يكون هناك المصابين. إذا لم يكن لديك خيار آخر ، فإن الذهاب إلى قسم الطوارئ هو الخيار الأفضل ، ولكن يرجى استخدام خياراتك الأخرى أولاً.

أعتقد أنني أعاني من أزمة ألم. ماذا يجب أن أفعل؟

قم بموازنة خياراتك بعناية واتصل بطبيبك للحصول على المشورة بشأن ما يجب القيام به. يعتبر فائدة إدارة الألم في المنزل مقابل خطر التعرض لشخص ما مع COVID-19 في العيادة أو قسم الطوارئ أو المستشفى. إذا كان يبدو بالنسبة لك و كانها أزمة الألم التي عادة تتعرض لها ، قد يقترحون عليك محاولة القيام بكل ما تستطيع تحكم في ألمك في المنزل. إذا كنت تشعر بالراحة في محاولة الإدارة في المنزل ، فاطلب من الطبيب لاستدعاء الوصفات الطبية لأدوية الألم. إذا كان لديك أعراض COVID-19 ، يجب أن تنبه طبيبك وتقول "هذا مختلف عن أزمة الألم المعتادة" و اسأل عما يجب عليك القيام به بعد ذلك. تأكد من أنك قمت بفحص درجة الحرارة بسبب سيتم سؤالك إذا فعلت ذلك.

هل السفر آمن؟

من الأفضل تجنب كل السفر غير الطارئ في هذا الوقت. إذا كان يجب عليك السفر ، إذا كان يجب عليك السفر ، قم بزيارة مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها الموقع الإلكتروني لتوجيه السفر (www.cdc.gov/covid19) للبقاء على اطلاع.

هل تم تشخيص إصابة أي شخص مصاب بمرض فقر الدم المنجلي بـ COVID-19؟

نعم ، نحن ندرك أن البعض قد فعل ذلك. لسنا على علم بأي وفيات بين أولئك الذين يعيشون بمرض فقر الدم المنجلي. قد يتغير هذا.

ماذا أفعل إذا كنت مشارك في دراسة؟

شكرا لكونك في الدراسة. يجب تكملة دواء الدراسة و من المهم أن تتواصل مع فريق البحث للتحقق مما إذا كانت هناك أي تغييرات في الزيارات او غيره.

أشعر أنني بخير حتى الآن. هل هناك أي شيء يمكنني القيام به لمساعدة الآخرين؟

إذا كنت تعرف أشخاصًا آخرين مصابين بمرض فقر الدم المنجلي ، فاتصل بهم عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو الاجتماعية
. تأكد من أنهم بخير وانظر ما إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة أو الاطمئنان. إنها وقت عصيب للكثير منا. إذا كنت تعرف أشخاصًا مستعدين للتبرع بالدم ، قم بتشجيعهم.

هل سيكون هناك نقص في الدم قريباً؟

هذا ممكن جداً ، ولكن يمكنك المساعدة! إذا كان هناك أشخاص في عائلتك أو مجتمعك الذين هم على استعداد للتبرع بالدم ، يرجى تشجيعهم على الاتصال ببنك الدم المحلي بشكل صحيح. خلال مثل هذه الأوقات ، يمكن أن يكون هناك الكثير من نقص الدم ونعلم ذلك يحتاج العديد من الأشخاص المصابين بمرض فقر الدم المنجلي (بالإضافة إلى حالات أخرى) إلى الدم. انظر إن كنت يمكن أن تجعل بعض الناس يتبرعون.

كيف ابقى على اطلاع؟

(1) انتقل إلى www.OneSCDVoice.com ، طريق المعلومات السريع عبر الإنترنت الخاص بـ SCDA ، حيث سننشر تحديثات بانتظام خاصة بمرض الخلايا المنجلية. لك حرية الانضمام. لسنا على علم بأي مورد آخر موثوق به بشكل خاص لمرضى الخلايا المنجلية.

(2) انتقل إلى موقع مركز السيطرة على الأمراض (www.cdc.gov/covid19) للحصول على تحديثات منتظمة على COVID-19. يتم تحديث المعلومات بشكل روتيني وستبقى على اطلاع على أحدث الإرشادات والتوصيات. هناك معلومات حول كيف يمكنك ذلك بدءاً في الاستعداد في منزلك ومجتمعك.

تعريفات

الوباء - تفشي عالمي للمرض

لمزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال info@sicklecelldisease.org



Translated by :

Farah Al Kirby ,MD
Pediatrician
Research Fellow
Department of Pediatrics
and Adolescent Medicine
American University of Beirut Medical Center

Reviewed by:

Miguel R. Abboud, MD
Professor of Pediatrics and Pediatric Hematology-Oncology
Chairman, Department of Pediatrics and Adolescent Medicine
American University of Beirut Medical Center