

ملف معلومات للمرضى حول الكوفيد-19

كيف تحافظ على سلامتكم أثناء علاج
السرطان



المحتويات

ماهو فايروس الكورونا (كوفيد-19)؟

ماهي أعراض الكوفيد-19؟

مالذي يمكنك القيام به لتقليل خطر اصابتك بالكوفيد-19؟

مالمطلوب منك؟

مالذي يعنيه "التباعد الإجتماعي" في واقع الأمر؟

مامعنى "العزل الذاتي" في واقع الأمر؟

كيف يمكنني العزل الذاتي ان كنت اشارك الآخرين بالسكن؟

كيف أعزل نفسي مع أسرتي بأكملها؟

كيف أقوم بالعزل الذاتي داخل منزلي؟

كيف اتنقل الى المستشفى؟

مالذي نقوم به من أجلك؟

ما الذي يمكنني القيام به للحفاظ على صحتي والإستعداد للعلاج؟

الرويال مارزدن مركز عالمي رائد، متخصص في مجال تشخيص، وعلاج، وبحوث والتعليم في مجال السرطان.

بالتعاون مع شريكنا الأكاديمي، معهد أبحاث السرطان (ICR) ، نحن أحد أكبر وأشمل مراكز السرطان في أوروبا. نعالج أكثر من 59000 مريض سنويا لمؤسسة الصحة الوطنية والمرضى الخصوصيين، نحن مركز متميز يتمتع بسمعة دولية في وضع حجر الأساس للأبحاث الرائدة لأحدث تقنيات و علاجات السرطان.

أسست من قبل الدكتور ويليام مارزدن في عام 1851، كانت رؤيته هي إنشاء مستشفى رائد للسرطان مكرس للتميز في دراسة وعلاج ورعاية مرضى السرطان. نواصل اليوم البناء على إرثه. مقدمين مساهمة وطنية وعالمية لأبحاث السرطان وعلاجه، حتى يتم علاج المزيد من الأشخاص وتحسين نوعية حياة أولئك الذين يتعايشون مع السرطان

ماهو فايروس الكورونا (كوفيد 19)؟

كوفيد-19 هو مرض جديد معدي يسببه فيروس يسمى SARS-CoV-2 (سارس- كوفي- 2) مسببا جائحة عالمية في الوقت الراهن.

وبينما نحن نكتشف المزيد حول هذا الموضوع، من الواضح أن بعض الأشخاص قد يعانون من أعراض خفيفة فقط (أو حتى عدم ظهور أعراض) وقد لا يحتاجون إلى دخول المستشفى. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص الذين لديهم عوامل خطر معينة هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد، هؤلاء هم:

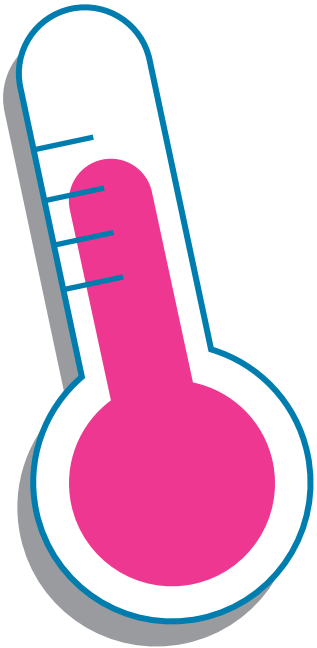
- الرجال
 - الأشخاص من ذوي البشرة السمراء، و الآسيويين، والأقليات العرقية الأخرى
 - الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاما فما فوق
 - أولئك الذين يعانون من حالات صحية أساسية مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة المفرطة
 - الأشخاص المشخصون بالسرطان
- هذا يجعل مرضانا في الرويال مارزدن معرضون للخطر بشكل خاص. نحن نبذل قصارى جهدنا لحمايتكم، ونطلب منكم مساعدتنا في الحفاظ على سلامتكم وسلامة مستشفانا.

ماهي أعراض الكوفيد-19؟

قد تظهر احدى الأعراض التالية على المصابين بالكوفيد-19:

- درجة حرارة عالية تفوق 37.8 درجة مئوية
 - سعال جديد ومستمر - إذا كنت تعاني عادة من السعال فقد يكون أسوأ من المعتاد
 - فقدان أو تغير في حاسة الشم أو التذوق
- إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، فعليك إجراء الفحص ولا تغادر المنزل لمدة 10 أيام على الأقل.
- هناك أعراض أخرى أقل تحديدا لكوفيد-19 (مدرجة أدناه) قد يعاني منها بعض الأشخاص. قد تكون لديك بالفعل بعض هذه الأعراض المتعلقة بتشخيصك أو علاجك، لذا يجب الانتباه إليها إذا أصبحت أسوأ من المعتاد، أو جديدة عليك.

- اوجاع و آلام
 - تعب
 - ألم بالبلعوم
 - اسهال
 - صداع
 - طفح جلدي او تغير اللون في أصابع اليدين او القدمين
- بعض الأشخاص الذين يحتمل كونهم ناقلين للعدوى لا تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق.



أهم النصائح لإرتداء الكمامة

انتبه لمناطق الإحمرار او المناطق المؤلمة على أعلى الأنف أو اماكن الأربطة خلف الأذنين.



تجنب الجفاف بشرب السوائل.



يمكنك استخدام مرطب الشفاه و / او استخدام الكريم المرطب للوجه و الأذنان.



ان كانت لديك حالة طبية تؤثر على قدرتك على ارتداء الكمامة، ناقش الأمر مع الفريق في الرويال مارزدن.



الأستخدام الآمن للكمامات

قبل وضع الكمامة، نظف يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين الكحولي.



اضغط على الشريط المعدني لتشكيل الكمامة على أنفك، اربطها حول رأسك/ لفها حول أذنيك واسحبها للأسفل تحت الذقن. إذا كان للكمامة جانب ملون، فتأكد من وضع الجزء الملون للخارج.



حاول ألا تلمس الكمامة. ان لمستها، عقم يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين بالكحول.

عند خلع الكمامة، يجب مسكها من الأربطة فقط ووضعها مباشرة في سلة المهملات ذات الأكياس الصفراء والسوداء. يجب تطهير يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين الكحولي.



مالذي يمكنك القيام به لتقليل خطر اصابتك بالكوفيد-19؟

هناك بعض الإجراءات البسيطة التي يمكنك اتخاذها للوقاية من الإصابة بالكوفيد-19

— اغسل يديك بتكرار بالماء و الصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية في كل مرة، او نظفهما مستخدما معقم اليدين الكحولي ان لم يتوفر الصابون والماء. ذلك مهم خصوصا قبل الأكل أو الشرب، و بمجرد دخولك إلى منزلك، وعند لمس الكمامة

— تجنب لمس وجهك

— حاول قدر الإمكان الحفاظ على بعد مترين على الأقل من الناس

— ارتدِ الكمامة في المناطق التي يتعذر فيها الحفاظ على التباعد الاجتماعي

— حافظ على التهوية الجيدة في الأماكن المغلقة

— تجنب الأماكن المزدحمة- خصوصا تلك الأماكن الداخلية المزدحمة ذات التهوية السيئة

— اعمل من المنزل ان كان ذلك ممكنا

— إن كان عليك التنقل، فكّر و خطط لوقت و كيفية الانتقال

— تجنب التواصل وجها لوجه مع أشخاص آخرين من غير اسرتك او فقاعة الدعم

ما المطلوب منك؟

بصفتك أحد مرضانا، وان كنت تخضع للعلاج حالياً، فأنت أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد إذا أصبت بفيروس كوفيد-19. لهذا السبب، نطلب منك حماية نفسك لتقليل خطر الإصابة بكوفيد-19 من خلال الالتزام الصارم بإرشاداتنا للمرضى الخاضعين للعلاج، والتي تم استخلاصها من إرشادات NHS (المؤسسة الوطنية لخدمات الصحة) للوقاية من العدوى وإرشادات NICE (المعهد الوطني للتميز في مجال الصحة و الرعاية)

— إن كنت قادماً من الخارج لتلقي العلاج، يرجى زيارة موقع حكومة المملكة المتحدة للأطلاع على أحدث المعلومات حول العزل الصحي والاستثناءات والمتطلبات قبل السفر

www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules

موجز الإرشادات:

يجب على جميع المرضى اتباع التدابير الشاملة من حيث التباعد الاجتماعي ونظافة اليدين في جميع الأوقات. ذلك مهم جداً بالأخص لمدة 14 يوماً السابقة لأي دخول إلى المستشفى. إضافة لذلك، مطلوب منك اتباع التدابير التالية للوقاية من العدوى:

المطلوب من جميع المرضى نتيجة سلبية لفحص فيروس كوفيد-19 يتم إجراؤه خلال أقل من 72 ساعة من دخول المستشفى

1 جميع إجراءات (اليوم الواحد) الطبية، بما في ذلك المناظير: إجراء فحص فيروس كوفيد-19 يتبعه عزل ذاتي حتى موعد الدخول للمستشفى

2 جميع المرضى الداخلون للمستشفى لتلقي العلاج كمنزلة في المستشفى. يشمل هذا المرضى الذين يخضعون لعملية جراحية تتطلب الإقامة في المستشفى، والمرضى الذين يحتاجون إلى العلاج الكيميائي للأورام بيئات في المستشفى، أو المصابين بسرطان الدم.

• عزل ذاتي لمدة 14 يوم قبل دخول المستشفى

• تشجيع جميع سكان المنزل لعزل ذاتي حيثما يمكن

3 المرضى الخاضعون للعلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي (مرضى خارجيون):

• الحفاظ على التباعد الاجتماعي و نظافة اليدين طوال الوقت

• إجراء فحص فيروس الكوفيد-19 بانتظام حتى من دون ظهور الأعراض - يمكن لفريقك تزويدك بالتفاصيل

سيقوم فريقك الطبي بإبلاغك تحت أي فئة من الثلاثة أعلاه سيتم إدراجك

ان تعرضت لكوفيد-19 او تظن لديك اعراض عليك بإبلاغ فريق المستشفى

ان لم تكن متأكدا فيما لو كان عليك اتباع ارشادات العزل الصحي، اتصل بفريقك بالرويال مارزبن



مالذي يعنيه "التباعد الإجتماعي" في واقع الأمر ؟

التباعد الاجتماعي يعني تجنب التواصل عن قرب مع الناس وهو وسيلة لحماية نفسك وتقليل خطر الإصابة بكوفيد-19 دون الحاجة إلى البقاء في المنزل طوال الوقت. قامت الحكومة بتوجيه الإرشادات التالية بالنسبة للتباعد الاجتماعي:

- البقاء في المنزل قدر الإمكان
- استمر بأداء عملك من المنزل إن أمكن، لتجنب التواصل الاجتماعي غير الضروري
- حدد تواصلك مع الآخرين
- حافظ على مسافة آمنة مع الآخرين عند الخروج
- اغسل يديك بانتظام
- ارتد غطاءاً للوجه في جميع الأماكن العامة الداخلية ما لم تكن تأكل (مثل المحلات التجارية ووسائل النقل العام)
- تسوق بصورة آمنة - تجنب الأوقات المزدحمة، ارتد غطاء الوجه، تجنب لمس الأشياء التي لن تشتريها، حافظ على المسافة بينك وبين المتسوقين الآخرين، حاول استخدام طريقة الدفع بدون تماس إن أمكن
- تمرّن بصورة آمنة - تجنب الأماكن المزدحمة، ابق في الهواء الطلق، حافظ على المسافة بينك وبين الآخرين
- تنقل بصورة آمنة- اطلع على المزيد من الإرشادات أدناه
- لا تغادر منزلك ان ظهرت عليك أعراض الكوفيد-19 او على أحد أفراد أسرتك
- لا تستقبل زوارا ليسوا جزءا من "فقاعة الدعم" في منزلك خلال الـ14 يوم التي تسبق اي دخول لمستشفى

مامعنى "العزل الذاتي" في واقع الأمر؟

عندما "تعزل نفسك" قبل دخولك المستشفى، فهذا يعني أنه يجب عليك البقاء في المنزل قدر الإمكان لتجنب التعرض لكوفيد-19. في حين أن إرشادات الحكومة مخصصة لأولئك المصابين بـ كوفيد-19، فإن التركيز بالنسبة لك هو حمايتك من الإصابة بالمرض قبل دخول المستشفى مباشرة.

من منظور عملي هذا يعني:

- لا تذهب للعمل
- لا تذهب للمدرسة
- لا تستخدم وسائل النقل العام
- لا تذهب إلى المتاجر لشراء الطعام أو الدواء - اطلب عبر الإنترنت أو عبر الهاتفف، أو اطلب من أحدهم إحضاره إلى منزلك
- لا تستقبل الزوار في منزلك - وهذا يشمل الأصدقاء والأقارب باستثناء أولئك الذين يساعدوك في الرعاية الأساسية
- اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون بشكل متكرر.
- قم بأداء التمارين اما في المنزل او الحديقة
- إن اضطررت إلى مغادرة منزلك لأي سبب من الأسباب، اغسل يديك بمجرد عودتك وضع الكمامة في الأماكن العامة الداخلية مثل المحلات
- عند توصيل الطعام أو الأدوية أو غيرها من الإمدادات إلى منزلك، يجب تركها عند الباب لتقليل التواصل

كيف أعزل نفسي داخل المنزل؟

إذا لم يكن من الممكن للأسرة أن تنعزل بأكملها معك (على سبيل المثال، مغادرة أفراد الأسرة المنزل للأعمال الأساسية أو ذهاب الأطفال إلى المدرسة)، فأنت بحاجة إلى اتخاذ خطوات لعزل نفسك عن أفراد أسرتك مع البقاء في نفس السكن. يجب على أفراد أسرتك الآخرين تقليل الاتصال بأشخاص خارج فقاعتك قدر الإمكان.

فيما يلي خطوات يجب مراعاتها لمساعدتك على تجنب الاتصال غير الضروري بأفراد الأسرة:

- قلل من الوقت الذي تقضيه في الأماكن المشتركة (مثل المطبخ) وحافظ على تهوية تلك المناطق جيداً عن طريق فتح النوافذ والأبواب.
- حافظ على مسافة تزيد عن مترين قدر الإمكان
- نم في غرفة مختلفة إن أمكن ذلك
- ضع في اعتبارك استخدام الكمامة في الأماكن المشتركة
- إذا أمكن، استخدم حماماً منفصلاً عن باقي أفراد الأسرة، واستخدم مناشف منفصلة لأفراد الأسرة الآخرين - مناشف الحمام ومناشف اليد.
- إن كنت تشارك الحمام مع الآخرين، فيجب مسح جميع الأسطح في كل مرة يتم استخدامه من قبل أي شخص، وإن أمكن، يجب أن تكون أنت أول شخص يستخدم المرافق - على سبيل المثال، أول شخص يستحم.
- تجنب استخدام المطبخ في نفس الوقت مع الآخرين، تناول وجباتك في غرفتك الخاصة.
- إن أمكن، استخدم غسالة الأطباق لتنظيف الأواني واستخدام منشفة منفصلة في حال تجفيف الأطباق و معدات الطبخ.
- استمر في غسل يديك بانتظام وتجنب لمس وجهك.

- تأكد من قيام أي شخص زائر في منزلك (على سبيل المثال للعناية الأساسية) بغسل يديه بمجرد وصوله لمدة 20 ثانية.

- نظف الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر (مثل مقابض الأبواب والهواتف) بمنتجات تنظيف مطهرة.

- امسح الأسطح التي لمستها بعد استخدامك لدورات المياه المشتركة

كيف يمكنني العزل الذاتي إن كنت اشارك الآخرين بالسكن؟

إذا كنت تسكن مع آخرين - أفراد العائلة أو أصدقاء - لديك خياران:

1 اعزل نفسك مع جميع سكان المنزل أو

2 اعزل نفسك داخل منزلك.

كيف أعزل نفسي مع أسرتي بأكملها؟

عادةً ما تعتبر هذه أسهل طريقة للعزل الذاتي، إن كان ذلك حلاً عملياً مناسباً لظروفك الشخصية.

يمكنك أن تتعامل مع أفراد عائلتك بشكل طبيعي، ولكن يجب على الأسرة بأكملها أن تلتزم بإرشادات العزل الذاتي الموضحة أعلاه، لطول الفترة الزمنية الموصى بها. وهذا يشمل الأطفال داخل الأسرة.

إذا ظهرت على أي فرد من أفراد الأسرة أي أعراض لكوفيد-19 خلال هذه الفترة، يجب عليك إبلاغ فريقك. يجب تأجيل الإجراء أو العلاج الخاص بك من أجل سلامتك.

- تجنب الطرق الأكثر ازدحاماً، وتجنب أوقات الازدحام مثل ساعات الذروة كلما أمكن
 - اغسل أو عقم يديك بانتظام
 - ارتد الكمامة
 - تجنب لمس وجهك
 - اجلس جنباً إلى جنب أو خلف الركاب الآخرين، بدلاً من مواجهتهم
 - المس أقل عدد ممكن من الأسطح
 - ابق في الهواء الطلق بدلاً من الداخل قدر الإمكان (مثل الانتظار في محطة قطار)
 - حافظ على أقل وقت قريباً من الناس
 - تجنب الأشخاص الذين يتحدثون بصوت عالٍ أو يصرخون أو يغنون
 - اغسل أو عقم يديك بأسرع ما يمكن عند نهاية الرحلة
- يرجى الاتصال بنا إذا كان لديك ما يقلقك بشأن كيفية التنقل حتى نتمكن من مناقشة الخيارات معك.

على الرغم من عزل نفسك، إذا كان لدى أي فرد من أفراد الأسرة أعراض الكوفيد-19 خلال هذه الفترة، فيجب عليك إبلاغ فريقك من أجل سلامتك حيث لا زلت معرضاً لخطر الإصابة بالعدوى.

إن ساورك القلق بشأن قدرتك على العزلة الذاتية داخل أسرتك، فيرجى التحدث إلى فريقك الطبي.

كيف اتنقل إلى المستشفى؟

- يجب تجنب استخدام وسائل النقل العام لزيارة المستشفى كلما أمكن ذلك - فهذه هي وسيلة النقل الأقل أماناً.
- من الأسلم أن تتنقل في سيارة مع أفراد أسرتك أو "أفراد من فقاعة الدعم"
- إذا كان عليك استخدام سيارة أجرة أو سيارة خاصة أخرى، ولم يكن لديك بديل أكثر أماناً، عندئذ:
- افتح النوافذ للتهوية
- اطلب من السائق وأي ركاب آخرين ارتداء غطاء للوجه (الكمامة)
- ضع غطاء للوجه (الكمامة)
- المس أقل عدد ممكن من الأسطح
- اغسل أو عقم يديك بأسرع ما يمكن عند نهاية الرحلة
- إذا كان عليك استخدام وسائل النقل العام:
- حافظ على المسافة بينك وبين الركاب الآخرين كلما أمكن ذلك

مالذي نقوم به من أجلك؟

— قبل حضورك إلى المستشفى، سوف نتصل بك أو نرسل لك رسالة نصية للتحقق فيما لو كنت أنت أو أي فرد من أفراد أسرتك يعاني من أعراض الكوفيد-19. يرجى الانتباه إلى أهمية ابلاغنا عن أي اتصال مع أشخاص مصابين لأن هذه المعلومة قد تمنع عنك الإصابة بعدوى خطيرة قد تهدد حياتك. يمكننا تغيير مواعيد العيادات الخارجية إلى مواعيد عبر الهاتف أو مواعيد عن طريق الشاشة، ويمكننا إعادة ترتيب موعد للجراحة في أقرب إطار زمني آمن ممكن إذا لزم الأمر.

— يرجى عدم الحضور إلى المستشفى ان كنت انت او اي شخص كنت على اتصال به في آخر 14 يوما يعاني من أعراض الكوفيد-19. وهذا يشمل الأشخاص الذين ربما طلب منهم العزل من قبل فريق الاختبار والتتبع التابع لمؤسسة الصحة الوطنية "NHS test and trace"

— بعض المرضى سيجري لهم اختبار مسحة الكوفيد-19 من البلعوم والأنف في غضون 72 ساعة من القدوم إلى المستشفى (انظر الإرشادات الموجزة أعلاه). بالنسبة لهؤلاء المرضى، نحتاج إلى الحصول على نتيجة سلبية قبل متابعة علاجك - حسب إرشادات مؤسسة الصحة الوطنية في إنجلترا. في ظروف استثنائية للغاية، قد نقوم بتنفيذ الإجراء الخاص بك بدون تلك النتيجة، ولكن ذلك يتم فقط بعد مناقشة ذلك مع فريقك حول مخاطر معينة. نحن نتفهم أن إجراء المسحة قد يكون مزعجا لك وسوف نبذل قصارى جهدنا لاستيعابك في أي موقع للمستشفى يناسبك (شيلسي او ساتن).

— عند وصولك للمستشفى، حتى لو كنت ترتدي غطاءً للوجه، سنطلب منك تغييره إلى الكمامة الطبية التي سنزودك بها، ما لم تكن معفيا لأسباب طبية. ستلاحظ أننا نتوقع من جميع الموظفين والمرضى غطاء للوجه لحماية الجميع.

— عند وصولك إلى المستشفى و كنت مرتديا قفازات سيطلب منك ازلتها. سبب خلع القفازات هو منع أي عدوى تكون قد التقت على القفازات من خلال لمس الأسطح. هذا سيحميك أنت والمرضى الآخرين والموظفين. سوف نطلب منك استخدام معقم اليدين الكحولي بشكل متكرر، وستجد معقم اليدين بأشكاله المختلفة في جميع أنحاء المستشفى. يتم تنظيف هذه الأجهزة نفسها بانتظام، في حين أن العديد منها يعمل بالتماس اليدوي، فإن فرك يديك بالمطهر سيزيل أي خطر محتمل من ذلك.

— عند وصولك إلى المستشفى سيتم فحص درجة حرارتك وسيتم سؤالك عما إذا كان لديك أي أعراض لـ الكوفيد-19، إضافة إلى الأسئلة التي تم توجيهها لك قبل مجيئك إلى المستشفى. يجري ذلك تماشيا مع إرشادات مؤسسة الصحة الوطنية في إنجلترا. ستحصل بعد ذلك على ملصق ليصادق على تلك الإجراءات. من المحتمل أنه على الرغم من ذلك كله، قد يتم سؤالك عن أعراض الكوفيد-19 في أوقات أخرى. سنحاول تقليل هذا قدر الإمكان. في حين أن هذا قد يصبح متكررا، يرجى تفهم أن هذا إجراء آخر لحماية الجميع.

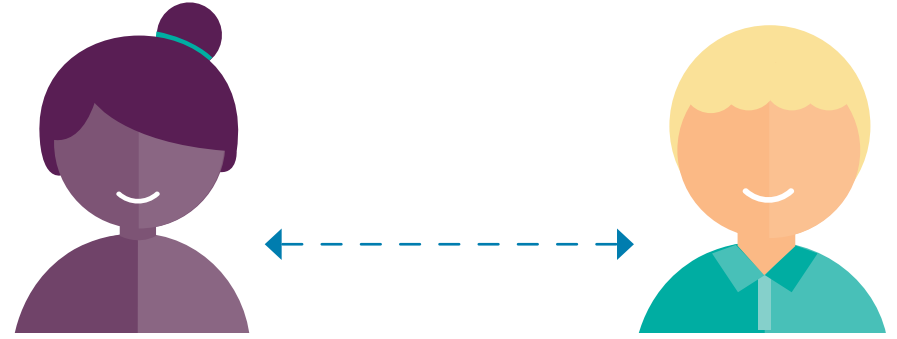
— زيارة المرضى الداخليين ومرافقة المرضى للمواعيد أو الإجراءات اليومية ستظل معلقة إلا لظروف استثنائية. يرجى التحدث إلى أحد أعضاء فريقك إذا كان هناك ما يقلقك بشأن هذا، أو إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات.

— مرافق تقديم الطعام للمرضى الخارجيين محدودة للغاية في الوقت الحاضر. بينما نأمل في استئناف توفير بعض الطعام في مناطق العيادات الخارجية، قد لا يمكن التكهن بوضعية هذه الخدمة، ننصح بإحضار بعض الطعام و الشراب معك إلى أي مواعيد للمرضى الخارجيين. نعتذر عن هذا الإزعاج.

ما الذي يمكنني القيام به للحفاظ على صحتي والإستعداد للعلاج؟

هناك خطوات يمكنك القيام بها للمساعدة في تحسين لياقتك قبل إجراء الجراحة لتقليل المضاعفات والمخاطر خلال الفترة المسبقة للعملية ولتسريع الشفاء والخروج من المستشفى. وهذا يسمى "التأهيل". النصيحة التي نقدمها هي نصيحة عامة بسيطة تنطبق على كل مريض يخضع لأي شكل من أشكال العلاج - سواء كان يخضع لعملية جراحية أو علاج طبي.

تظهر الأدلة على أن المرضى الذين يتمتعون بمستويات أفضل من الصحة واللياقة البدنية قد تظهر عليهم أعراض أخف من الكوفيد-19 وقد يتعافون بشكل أسرع. لذلك، فإن نصيحتنا البسيطة السابقة للتأهيل تنطبق الآن على الجميع. الخطوات البسيطة موضحة أدناه.



– **التباعد الاجتماعي داخل المستشفى** - ستلاحظ وجود ملصقات على الأرض تذكّر الجميع بالحفاظ على المسافة قدر الإمكان. لقد قمنا أيضا برفع الكراسي من مناطق الانتظار، ومن المطعم في "ساتن" للمساعدة في الحفاظ على المسافة المطلوبة في المناطق التي يتجمع فيها الناس عادةً.

– **التنظيف** - لعب طاقم التنظيف لدينا دورا حيويا في الحفاظ على سلامتك. ستلاحظ أنه يتم تنظيف جميع المناطق بشكل متكرر، ويتم مسح الأسطح "المستخدمة كثيرا" مثل مقابض الأبواب وأذرع الكراسي عند تبديل المرضى في غرف العيادة ومناطق الفحص، وهناك بروتوكولات صارمة مطبقة لـ "التنظيف العميق" حيثما يتطلب ذلك

– **إظهار الامتنان للموظفين** - كمنظمة، نحن دائما ممتنون لكل تعليقاتكم حول مدى جودة أدائنا وكيف يمكننا تحسين خدماتنا. نشعر بالسعادة بشكل خاص عندما يتلقى موظفينا الثناء منك؛ غالبا ما يكون هذا في شكل طعام ليتشارك به الكادر. في ظل الظروف الحالية، فإننا للأسف غير قادرين على قبول أي هدايا من الطعام أو الشراب من أجل تقليل خطر إصابة موظفينا بعدوى الكوفيد-19. نطلب من الموظفين عدم مشاركة الطعام تحت أي ظرف من الظروف.

نأمل أن تتفهم سبب اتخاذنا هذا الإجراء وأن نطلب منك ان كنت ترغب في إظهار تقديرك لموظفينا خلال الوضع الحالي، فيمكنك ان تفعل ذلك بطرق أخرى مثل دعم مؤسسة الرويال مارزدن الخيرية للسرطان **The Royal Marsden Cancer Charity** (www.royalmarsden.org) أو أصدقاء الرويال مارزدن **The Friends of the Royal Marsden** (www.friendsroyalmarsdenchelsea.uk)

1 **الترييض** - يجب أن تهدف إلى ممارسة الرياضة كل يوم. يمكن أن يكون هذا أي شيء مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات. إذا كنت باقيا داخل المنزل، فيمكنك ممارسة الرياضة من مقاطع الفيديو للتمارين الرياضية مثل تلك الموجودة على موقعنا على الإنترنت (www.royalmarsden.nhs.uk/your-care/living-and-beyond-cancer/exercise-home) ، أو مجرد المشي السريع داخل منزلك. أي شيء يجعلك منقطع الأنفاس قليلاً سيزيد من لياقتك. إذا كان هناك ما يقلقك بشأن لياقتك، مثل الظروف الصحية الأخرى التي قد تؤثر على قدرتك على ممارسة النشاط، يمكن لفريقك إحالتك إلى فريق العلاج الطبيعي

2 **تمارين التقوية** - بالإضافة إلى التمارين التي تجعلك منقطع النفس، فإن التمارين لتقوية عضلاتك ستساعدك على التعافي من علاجك بشكل أسرع. بعض الأمثلة على تمارين التقوية مثل رفع الأثقال اليدوية أو حمل الحقائق الثقيلة، أو استخدام شرائط المقاومة، أو صعود السلالم، أو ممارسة الجلوس ثم الوقوف بشكل متكرر. للحصول على مصادر ونصائح وروابط لأفكار أخرى للتقوية، يرجى الاطلاع على صفحتنا على الإنترنت **www.royalmarsden.nhs.uk/your-care/living-and-beyond-cancer/staying-active-0** و **www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-improve-strength-flexibility** مؤسسة الصحة الوطنية.

الأسئلة و الملاحظات

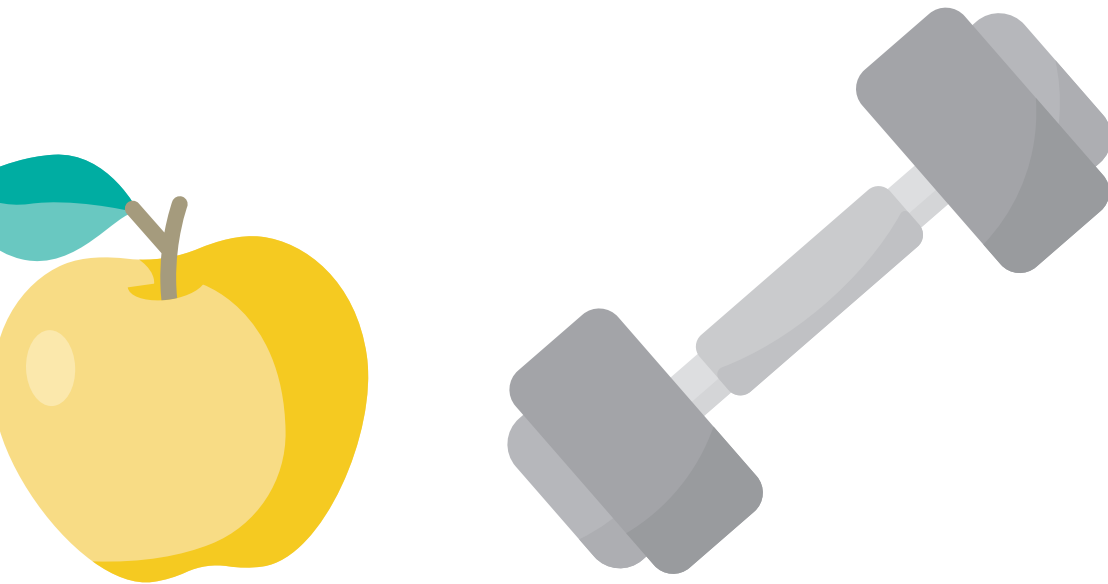
3 **التغذية** - اتباع نظام غذائي صحي سيساعد على تعزيز جهازك المناعي. شاهد هذا الفيديو من موقعنا على الإنترنت (www.royalmarsden.nhs.uk/your-care/living-and-beyond-cancer/eating-well-keep-fit) عامة. قام فريقنا بتقديم نصائح غذائية محددة للمرضى المصابين بالكوفيد-19 أيضا والتي يمكن العثور عليها على موقعنا (www.royalmarsden.nhs.uk/covid-19). سيقوم فريقك بالاتصال بأخصائي التغذية إذا كانت هناك أي دواعي للقلق محددة بشأن وضع التغذية لك .

4 **السلامة النفسية** - خلال هذه الأوقات العصيبة من المهم الاعتناء بصحتك الذهنية. بعض الأنشطة قد تكون مصدر إلهاء أو تساعدك على الشعور بالراحة. من المهم القيام ببعض هذه الأشياء كل يوم - مثل إعداد وجبة أو المشاركة في حرفة أو هواية. يعد الحفاظ على العلاقات مع الأصدقاء والعائلة أمرا مهما أيضا، ولكنه قد يكون مربكا إذا كان لديهم الكثير من الأسئلة. يُنصح بالترتيب لمكالماتك الهاتفية أو مكالمات الفيديو بحيث تكون متباعدة عن بعض. حاول الحصول على ليلة نوم هانئة واستكشف تقنيات الاسترخاء مثل الاستماع إلى الموسيقى الهادئة وتقنيات التنفس وتقنيات اليقظة. تحدث إلى فريقك إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة أو المشورة بشأن العافية النفسية.

5 **التدخين والكحول** - التوقف عن التدخين في حالة إصابتك بفيروس كورونا سيساعد. عليك أيضا أن تحاول البقاء ضمن الحدود الموصى بها لإستهلاك الكحول و حافظ على أيام خالية من الكحول لتحسين عافيتك. أخبر فريقك إذا كنت ترغب في المزيد من المشورة لتقليل استهلاك التدخين أو الكحول.

6 **ابدأ خطتك للرعاية العاجلة الخاصة بك** - يمكنك بدء خطة myCMC العاجلة الخاصة بك. بهذه الطريقة يمكنك إخبارنا بما هو مهم بالنسبة لك في حالة الطوارئ. خلال تواجدك بالمستشفى، سنقوم نحن بأكمل خطتك، فعند عودتك إلى المنزل، سيعرف طبيبك العام وجميع خدمات الرعاية العاجلة الرعاية التي تلقيتها وكيفية الاعتناء بك في المستقبل.

www.mycmc.online



بيانات الأتصال

إذا كانت لديك أي أسئلة أو ما يقلقك بشأن أي من هذا، فيرجى الاتصال بخط. ماكميلان الساخن للرويال مارزذن (مفتوح على مدار 24 ساعة في اليوم ، سبعة أيام في الأسبوع)

لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على الروابط الخاصة بصفحتنا على الأنترنيت المخصصة
(www.royalmarsden.nhs.uk/covid-19)