

# احتياطات على المتعاشين/ات مع فيروس نقص المناعة البشرية اتباعها لتجنب الإصابة بفيروس كورونا

## البقاء في المنزل

الباب والقيام بمسح المتعلقات الشخصية كالهاتف والنظارة والساعة بمنديل ورقي وكحول طبي.

- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة تتراوح من 20 إلى 30 ثانية قبل لمس أي شيء داخل المنزل.
- خلع الملابس بهدوء ووضعها في غسالة الملابس.
- يفضل الحصول على دش بماء دافئ وصابون.
- العطس أو السعال يكون بمنديل ورقي يتم التخلص منه مباشرة بعد الاستخدام فى كيس مغلق، وفي حال عدم توافره، يجب استخدام الكوع وليس اليد.

## تعزيز المناعة

- أثناء التواجد بالمنزل، يمكن تعزيز المناعة عبر: تناول الخضروات والفواكه الطازجة والمغسولة جيدا بالماء والخل.
- تناول طبق سلاطة مضافا إليه عصرة ليمون أو خل يوميًا.
- الحرص على تناول المنتجات الحيوانية كالبيض واللحوم بشرط طهيها جيدا.
- شرب كميات كافية من الماء والمشروبات الساخنة

● تجنب الخروج من المنزل إلا للضرورة القصوى.

● يفضل تأجيل كافة المهام التي تستدعى الخروج من المنزل والتي يمكن تأجيلها، أو توكيل شخص آخر للقيام بها.

● إذا كانت ظروف العمل تضطرك للخروج من المنزل، يمكن محاولة الحصول على الإجازة السنوية (إذا كان العمل لا يعلم بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية)، وفي حالة علم العمل بذلك، يمكن الحصول على إجازة مرضية.

● عند الاضطرار للخروج من المنزل، يجب استخدام كمامة وجوانتي طبي أثناء فترة الوجود بالخارج والتخلص منهما مباشرة عقب العودة للمنزل.

● تجنب الأماكن والمواصلات المزدحمة تماما.

● تجنب ملامسة الوجه تماما دون غسل اليدين جيدا. (يدخل الفيروس إلى الجسم عن طريق الفم والأنف والعينين).

● تجنب مخالطة المصابين أو الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض!

● عند الرجوع إلى المنزل، يجب خلع الحذاء عند

## البقاء على استعداد دائماً



- الحرص على توافر المستلزمات الطبية الأساسية في المنزل.
- الحرص على توافر الأدوية الخاصة بفيروس نقص المناعة البشرية بكمية تكفي لمدة 30 يوم أو أكثر. (مع العلم أن منظمة الصحة العالمية قد أعلنت أنه سيتم صرف أدوية فيروس نقص المناعة البشرية لمدة ثلاث أشهر مقدماً أثناء الزيارة الدورية).

## طلب المساعدة



- عند الشعور بحمى وسعال وصعوبة فى التنفس، يجب التوجه مباشرة إلى إحدى مستشفيات الحميات أو مستشفيات العزل الطبى المعلن عنها.

كالينسون والشمر والزنجبيل والليمون.

- الامتناع عن التدخين والكحوليات والسكريات.
- الحرص على إجراء تمارين خفيفة يوميا داخل المنزل والتي تعزز المناعة وتحسن الحالة المزاجية.
- النوم الجيد المتواصل لمدة لا تقل عن 6 ساعات يوميا.

## دعم الذات والآخريين



- الخوف والهلع من أهم أسباب ضعف المناعة؛ لذا يجب الحرص على الهدوء والطمأنينة للذات والآخريين.
- تجنب الإفراط فى متابعة التغطية الإعلامية لفيروس كورونا المستجد.
- تخصيص وقت للاسترخاء وإجراء الأنشطة المحببة داخل المنزل.
- التواصل الهاتفي مع الأصدقاء والمعارف.



مركز ألوان هو مركز للصحة الجنسية والنفسية، تابع لمنظمة بداية، يقدم خدمات الدعم النفسي وتحليل فيروس نقص المناعة البشرية والمشورة حول الأمراض المنقولة جنسياً لأفراد المجتمع الكويري.

