



500 Summer St NE E20

Salem OR 97301

Voice: 503-947-2340

Fax: 503-947-2341

## الرعاية المنزلية لجذري القروود (hMPXV)

يتعافى معظم الأشخاص من جذري القروود (hMPXV) في المنزل من تلقاء أنفسهم. هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها في المنزل لتشعر بمزيد من الراحة أثناء تعافيك. ستعتمد الأساليب التي تستخدمها على الأعراض التي تعاني منها، ومستوى الألم الذي تعاني منه، وموضع قروحك أو الطفح الجلدي لديك.

إذا لم تُجد طرق الرعاية المنزلية هذه نفعًا بالنسبة لك، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول الخيارات الأخرى المتاحة أمامك. قد يستطيع تزويدك بخيارات طبية أخرى وقد يكون لديه المزيد من الاقتراحات حول التعامل مع الألم أو الطفح الجلدي لديك.

إذا كنت معرضًا لخطر أعلى للإصابة بجذري القروود الشديد، فمن المهم مراقبة الأعراض لديك وطلب الرعاية إذا لزم الأمر. هذا يشمل الأشخاص:

- المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو غيرها من الحالات التي تضعف جهاز المناعة لديهم
  - الذين تقل أعمارهم عن 8 أعوام
  - الحوامل أو المرضعات
  - الذين أصيبوا من قبل بأمراض جلدية مُعيّنة. تشمل الأمراض الجلدية هذه الإكزيما الشديدة أو الأمراض الجلدية التي تسبب البثور.
- قد تشمل الأمراض الشديدة الناتجة عن جذري القروود ما يلي:

- صعوبة التنفس
- الحمى
- النوبات
- زيادة سريعة في عدد القروح
- الإسهال
- الارتباك
- القيء
- تصلب في الرقبة

اتصل بمقدم الخدمة المتابع لك على الفور إذا تفاقم المرض لديك أو إذا كان الألم يمنعك من الأكل أو الجلوس أو الذهاب إلى الحمام.

- **حافظ على نظافة القروح** واتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت هناك أي علامات لقروح بسبب عدوى بكتيرية. يمكن أن تشمل هذه العلامات الحمى أو زيادة الألم أو الاحمرار أو التورم أو الدفء أو نزحًا من القروح أو المناطق المحيطة.

إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية وكنت بحاجة إلى استشارة أحدهم، فاتصل برقم 211 للتعرف على مقدمي الرعاية الصحية المتاحين في منطقتك. يمكنك أيضًا التواصل مع **هيئة الصحة العامة المحلية** لديك أو العيادة في منطقتك. فقد يمكنها استقبالك في إحدى عياداتها أو توجيهك إلى عيادة يمكنها استقبالك. إذا كانت حالتك طارئة، فاتصل على الرقم 911 أو توجه إلى أقرب مستشفى.

## تقليل الأعراض في المنزل

هناك عدة أساليب للتحكم في الأعراض التي تعاني منها في المنزل والحفاظ على نظافة القروح. يمكن أن يقلل الحفاظ على نظافة القروح لديك من خطر الإصابة بحالات عدوى أخرى. قد يقي التنظيف أيضًا من حدوث ندبات!

### المستلزمات المفيدة:

- الماء والسوائل الصحية: اشرب الكثير من الماء والسوائل الصحية للحفاظ على مستوى الرطوبة في جسمك، خاصةً إذا كنت تعاني من الإسهال.
- دقيق الشوفان: تقلل أيضًا حمامات الشوفان الدافئة من الحكة والألم.
- شاش غير لاصق (مثل شاش Telfa): استخدم الشاش لتغطية القروح والقشور. من خلال القيام بذلك، فإنك تمنع الإصابة بحالات العدوى الأخرى وتساعد في حماية الأشخاص من حولك.
- الأغشية اللاصقة (على سبيل المثال، تيغاديرم، أو شريط جلد لاصق، أو ضمادات): تقوم الأغشية اللاصقة بتثبيت الشاش في مكانه. يساعد هذا في حماية الجلد، ويمنعنا من الخدش، ويساعد في تقليل انتشار جدي القروح للآخرين.

### الأدوية المفيدة:

اطلب من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو الصيدلي لديك مساعدتك في اختيار الأدوية المناسبة لك. اتبع تعليمات مقدم الخدمة المتابع لك أو تلك الموضحة على العبوة لديك بشأن كمية كل جرعة وتوقيتها، ودواعي استعمال الدواء، وحالات الحساسية.

### أدوية الألم

يمكن أن يساعد دواء الألم في تقليل الألم والتورم والحمى. تتضمن بعض الخيارات:

- أسيتامينوفين
- إيبوبروفين
- نابروكسين

### بيتادين (بوفيدون البيود (دواء مطهر (لتنظيف الجروح))

قد يقلل بيتادين من الإصابة بفيروس جدي القروح الحي في القروح أو حولها. من خلال تقليل كمية الفيروس، تقل فرصة انتشاره. إلا أنه لا يقضي تمامًا على فرص انتشار الفيروس. كما يقتل بيتادين البكتيريا التي يمكن أن تسبب الإصابة بحالات عدوى أخرى.

### أدوية تخفيف الحكة

تشمل العديد من الأدوية التي يمكن أن تساعد في تخفيف الحكة:

- مرهم A&D: يحافظ هذا على رطوبة الجلد لتعزيز الشفاء وقد يساعد في تخفيف الحكة.
  - مضادات الهيستامين التي تؤخذ عن طريق الفم: قد توفر هذه تخفيفًا مؤقتًا للحكة
  - غسول وكريمات الجلد: يمكن لبعض الغسول وكريمات الجلد أيضًا أن توفر تخفيفًا مؤقتًا للحكة. تأكد من اختيار الغسول والكريمات الفعالة مثل غسول الكالامين أو الفازلين أو غسول التبريد (مثل غسول المنثول والكافور).
  - ليدوكاين جل: يوفر تسكينًا مؤقتًا للألم عند وضعه على القروح المؤلمة.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عما إذا كان جل ليدوكاين مناسبًا لك واستخدمه وفقًا للتوجيهات.

### العناية بالطفح الجلدي والقروح:

1. ضع في اعتبارك تناول مسكنات الألم المضادة للالتهابات قبل العناية بالقروح والطفح الجلدي بحوالي 30 دقيقة. سيقبل هذا من الألم.

2. إذا أمكن، اعتن بالقروح والطفح الجلدي في مكان خاص بعيدًا عن الآخرين. عقم المنطقة بعد الاستخدام. ضع في اعتبارك تخصيص منطقة واحدة في المنزل لاستخدامها في العناية بالقرح والطفح الجلدي لتقليل انتشار الفيروس على الأسطح المنزلية.
3. اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون قبل لمس الضمادات أو فتح الجلد. وإذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فاستخدم مطهر كحولي لليدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.
4. امسح كل قرحة أو منطقة من الطفح الجلدي والجلد المحيط باستخدام البيتادين. إذا كانت لديك حساسية من البيتادين، فيمكنك استخدام مطهر آخر غير مؤلم/غير كحولي.
5. اطو الشاش غير اللاصق إلى النصف.
6. ضع مرهم A&D أو ليدوكاين على الشاش غير اللاصق.
7. قم بتغطية القرحة بالشاش. تأكد من أن جانب المرهم متجه للأسفل.
8. قم بثبيت الشاش باستخدام غطاء لاصق، مثل شريط جلد لاصق، وضمادة، وتيغاديرم.
9. اترك الضمادة في مكانها حتى يحدث أي مما يلي:
  - يظهر صديد أو دم أو إفرازات على الشاش
  - يطفو الشاش أو يحدث منه تسرب
  - عندما يكون السائل مرئيًا أسفل الحد الملصق.
10. تخلص من النفايات الملوثة على الفور بعيدًا عن الحيوانات الأليفة أو الأشخاص الآخرين الموجودين في المنزل.
11. كرر نظافة اليدين (الخطوة 3) بعد تنظيف القروح أو تغيير الضمادات.
12. كرر العملية حتى تلتئم جميع البقع وينمو جلد سليم جديد.

ملاحظة: يجب أن يقوم الشخص المصاب بجذري القروح بتنظيف القروح/الطفح الجلدي وتغيير الضمادات بنفسه. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة من شخص آخر، فيجب أن يرتدي كلاً من كمامة تنفس من طراز N95 أو كمامة مثبتة بإحكام. يجب أن يرتدي الشخص الذي يقدم لك المساعدة قفازات ذات أكمام طويلة وقفازات مخصصة للاستخدام مرة واحدة. يجب غسل الملابس أو البياضات أو المناشف التي قد تكون ملوثة. يجب أن يغسل كلاً من يديه بعد اكتمال العناية بالقروح/الطفح الجلدي.

إذا كنت تعاني من قروح في فتحة الشرج/المستقيم أو حولها (فتحة المؤخرة) أو الأعضاء التناسلية:

- يمكن أن تظهر قروح مؤلمة في المستقيم وحوله.
- قم بغمر منطقة العجان (المنطقة الواقعة بين فتحة الشرج/المستقيم (فتحة المؤخرة) والأعضاء التناسلية) في ماء دافئ لحوالي 10 دقائق في كل مرة. يمكن أن يساعد هذا في الشفاء وتخفيف الآلام.
  - املاً حوض الاستحمام أو الحوض بارتفاع 3 بوصة من الماء الدافئ.
  - لا تضيف الصابون أو رغاوي الاستحمام أو الأملاح.
  - اغمر المنطقة المصابة لمدة 10 دقائق عدة مرات في اليوم.
- يمكن وضع ليدوكاين جل على المؤخرة والأنسجة الشرجية كمسكن مؤقت للألم.
  - يمكن أن يساعد استخدامه لبضع دقائق قبل التبرز في الوقاية من الألم.
- تجنب التعرض للإمساك عن طريق شرب الكثير من الماء واستخدام ملينات البراز إذا لزم الأمر.

- لا بأس من استخدام البيتادين لتنظيف الجلد حول المؤخرة والأنسجة الشرجية.
- يمكن أن تساعد مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (أدفيال ونابروكسين) أيضًا في تخفيف الألم.

#### **إذا كان لديك قروح في فمك:**

- يمكن أن تكون قروح الفم مؤلمة وتسبب صعوبة في الأكل والشرب.
- يمكن أن تخفف الغرغرة بصودا الخبز أو الملح في الماء الدافئ الألم والالتهاب وتحافظ على نظافة القروح. يمكن أن يفيد غسول الفم الخالي من الكحول أيضًا في ذلك، إذا أمكن تحمُّله.
- يمكن أن تكون الأدوية التي تُحدث خدرًا مفيدة في المناطق المؤلمة بشكل خاص، خاصةً قبل الأكل أو الشرب. تشمل الأمثلة البنزوكايين أو اللاصقات.
- قم بمص رقائق الثلج أو مصاصات الثلج واحرص على شرب الماء كثيرًا للحفاظ على مستوى الرطوبة في جسمك.

#### **انتبه لعينيك:**

- يمكن لجذري القروح أن يصيب العينين وقد يتسبب في فقدان البصر.
- اغسل يديك لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم يدين يحتوي على 60% على الأقل من الكحول قبل لمس عينيك أو فركهما.
- قم بتغطية جميع مناطق الطفح الجلدي على النحو الوارد أعلاه.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فاستبدلها بنظارات حتى تتحسن حالتك. سيساعدك هذا في تجنب لمس عينيك.
- إذا كنت تعاني من ألم في العين، أو قرحة بالقرب من عينيك، أو تغيرات في الرؤية، أو أي مخاوف أخرى متعلقة بعينيك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك على الفور.

إمكانية الوصول إلى المستند: بإمكان هيئة الصحة بولاية أوريغون أن توفر معلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. تواصل مع وحدة اتصالات كوفيد-19 على الرقم 1-971-673-2411، الهاتف النصي 711، أو عبر

[COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)