



# خطة عمل الفيروسات (للأشخاص البالغين)

اسم المريض Patient name

إذا كان لديك التهاب في الأذن أو الأنف أو الحنجرة أو الجيوب الأنفية أو الصدر، فذلك على الأرجح بسبب وجود فيروس. قد تكون مريضًا لمدة تصل إلى 10 أيام. قد يستمر السعال لمدة تصل إلى 4 أسابيع.

لا تعمل المضادات الحيوية على الفيروس ولن تجعلك تشعر بالتحسن بشكل أسرع. يمكن أن يتسبب تناول المضادات الحيوية في حدوث آثار جانبية قد تجعلك تشعر بأن حالتك تزداد سوءًا. قد يؤدي تناول المضادات الحيوية عندما لا تكون هناك حاجة إليها إلى فقدان فاعليتها. في المستقبل.

## معالجة الأعراض التي تعاني منها Treating your symptoms

أنت بحاجة إلى الكثير من الراحة والنوم عندما يكون لديك فيروس. لا تقم بممارسة التمارين الرياضية الشاقة. تناول الكثير من السوائل، والماء هو الأفضل. عند تناول الدواء، اتبع دائمًا التعليمات أو نصائح الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي.

الأعراض التي تعاني منها YOUR SYMPTOMS	العلاج (تم تحديد الخيارات المناسبة) TREATMENT (suitable options ticked)
الحمى Fever	بالنسبة للحمى، استخدم قطعة قماش باردة لغسل وجهك ويديك ورقبتك. ارتدِ ملابس خفيفة واستخدم عددًا أقل من البطانيات
الأوجاع والآلام، بما في ذلك آلام العضلات والتهاب الأذنين والجيوب الأنفية وآلام الوجه. احتقان الحلق Aches and pains Sore throat	باراسيتامول Paracetamol إيبوبروفين ibuprofen يمكنك استخدام أحد هذه الأدوية، أو استخدام كل من الباراسيتامول والإيبوبروفين في نفس الوقت.
احتقان الحلق أو جفافه. السعال Sore or dry throat. Cough	بالإضافة إلى الباراسيتامول والإيبوبروفين، يمكنك تجربة: As well as paracetamol and ibuprofen, you could try: غرغرة الحلق أو رذاذ الحلق Throat gargle or throat spray أقراص الاستحلاب Lozenges غرغرة بالماء المالح لمدة 30 ثانية، عدة مرات في اليوم (استخدم نصف ملعقة صغيرة من الملح مع التقليب في كوب من الماء) A salt-water gargle for 30 seconds مص مكعبات الثلج Sucking on ice cubes تناول مشروبات دافئة مكونة من العسل والليمون Drinking warm honey and lemon drinks
انسداد أو سيلان الأنف Blocked or runny nose	بخاخ الأنف أو القطرات بمحلول ملحي Saline nasal spray or drops قرص مزبل للاحتقان، سائل، بخاخ أنفي أو قطرات Decongestant tablet, liquid, nasal spray or drops التدليك ببخار فابوراب مثل فيكس (دلك على صدرك أو ظهرك، لا تضعه على وجهك) Vapour rub such as Vicks
أمور أخرى Other	العلاج التقليدي Traditional system of healing

## المتابعة Follow up

يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك \_\_\_\_\_ (Call your health provider)  
على (on) \_\_\_\_\_ أو خط الصحة هيلثلاين على رقم 0800 611 116 في حالة:  
(or Healthline on 0800 611 116 if:)

- لم تتحسن الأعراض التي تعاني منها في (days/hours) \_\_\_\_\_ أيام/ساعات (Your symptoms are not improved in)
- ظهور أعراض جديدة
- لديك مخاوف أخرى
- حالة طبية كامنة مثل مرض السكري أو الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن تزداد سوءًا

يرجى حجز موعد متابعة لـ (days/weeks) \_\_\_\_\_ أيام/أسابيع (Please book a follow-up appointment for)



## مشورة عاجلة

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على وجه السرعة، أو بسيارة إسعاف (اطلب رقم 111)، إذا كان لديك أي من هذه الأعراض:

- وجود صعوبة أو ألم في التنفس أو التحدث
- أن يكون الجلد رطبًا
- تحول الشفاه أو اللسان إلى اللون الأزرق
- حمى شديدة جدًا (ارتفاع في درجة الحرارة فوق 40 درجة مئوية)
- سعال مصحوبًا بالدماء
- وجود صداع شديد أو ألم في الرقبة، وأن تؤدي الأضواء عينيك
- الاضطراب أو وجود صعوبة في الاستيقاظ
- طفح جلدي مع وجود بقع أو كدمات باللون الأرجواني أو الأحمر
- وجود ألم في الصدر
- عدم التبول أو أن يكون البول داكن اللون
- ارتجاف شديد وقشعريرة
- الشعور بفقدان الوعي أو الإغماء (فقدان الوعي)

يمكنك العثور على معلومات أخرى على موقع المتصفح هيلثيفاي Healthify  
You can find other information on the Healthify website

يمكنك زيارة موقع [healthify.nz](https://healthify.nz) والبحث عن:

- السعال
- احتقان الحلق
- COVID-19
- الانفلونزا

أو اطلب من طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي طباعة المعلومات لك.

Or ask your doctor, nurse or pharmacist to print the information for you.

أو اتصل بخط الصحة هيلثلاين 0800 611 116.



## ما الذي يمكنك القيام به للمساعدة في منع انتشار العدوى

- المكوث في المنزل بعيدًا عن العمل أو المدرسة.
- اغسل يديك كثيرًا، خاصة بعد تنظيف أنفك.
- غطِّ فمك عند العطس أو السعال.
- إذا كنت قادرًا على ذلك، فارتد قناعًا عند الخروج.