

## الحياة الصحية أثناء جائحة كوفيد-19

أثناء جائحة كوفيد-19، تغيّر كثيرٌ من ممارساتك المعتادة. قد تجد الاعتناء بصحتك أكثر صعوبة من قبل. من الأهمية أكثر من أي وقت مضى أن تفكر بالحفاظ على نشاطك والتغذية الجيدة. تعلّم الاعتناء بصحتك أثناء الجائحة.

تظهر باستمرار معلومات ودلائل جديدة حول كوفيد-19. يعني ذلك أنه يمكن للتوصيات أن تتغير بناءً على الاكتشافات أو آخر المستجدات. تفقّد باستمرار هذه الصفحة والموارد المذكورة أدناه لمعرفة ما إن كانت هناك أية تغييرات على التوصيات.

اعرف المزيد حول البقاء في صحة جيدة أثناء الجائحة.

## تناول الطعام الصحي أثناء جائحة كوفيد-19

تناول الطعام الصحي أمر أساسي للحفاظ على قوة جهازك المناعي وتقليل خطر إصابتك بالأمراض المزمنة وغيرها. إن كنت تعاني من حالة صحية، استمر في اتباع أي توصيات تخصّ الحمية من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو أخصائي التغذية المسجل. لمعرفة المزيد حول تناول الطعام الصحي، تفضل بزيارة:

• [التغذية الجيدة أثناء جائحة كوفيد-19](#)

## النشاط البدني أثناء جائحة كوفيد-19

النشاط البدني جزء هام من الصحة الكلية. يمكن أن يساعدك أيضاً على التعامل مع التوتر أثناء جائحة كوفيد-19 الحالية. يقضي كثيرٌ من الناس أوقاتهم في المنزل وبالتالي يحتاجون إلى طرق لمواصلة التمارين الرياضية. يمكنك [تطبيق توصيات النشاط البدني](#) في المنزل دون الحاجة إلى معدات خاصة أو مساحة كبيرة. لمعرفة المزيد حول الحفاظ على نشاطك، تفضل بزيارة:

• [النشاط البدني أثناء جائحة كوفيد-19](#)

## الوقاية من الإصابات

الإصابات هي أحد الأسباب الرئيسية لزيارة قسم الطوارئ. ويمكن التنبؤ بكثيرٍ من هذه الإصابات والوقاية منها. من المهم أن تبقى بأمان أثناء الجائحة عند قضاء الوقت مع العائلة في الأماكن المغلقة أو عند الخروج في الهواء الطلق. يمكنك بذلك أن تقلل من احتمال إصابتك أو إصابة أحد أفراد عائلتك. لمعرفة المزيد من المعلومات حول الوقاية من الإصابات، انظر:

• [موارد الوقاية من الأمراض والإصابات](#)

• [الوقاية من الإصابات](#)

## التعامل مع الحالات الصحية المزمنة أثناء جائحة كوفيد-19

إن كنت تعاني من حالة صحية مزمنة، فمن الأهمية بمكان أن تعتني بصحتك. خذ الخطوات اللازمة للوقاية من الإصابة بكوفيد-19، واعرف ما عليك فعله إن ظهرت لديك الأعراض. يساعدك تناول الطعام الصحي والحفاظ على نشاطك على البقاء في صحة جيدة وتجنب المضاعفات. للحصول على معلومات حول حالات مزمنة معينة وكوفيد-19، انظر الروابط التالية:

• [جميعية التهاب المفاصل: كوفيد-19 والتهاب المفاصل](#)

• [جمعية الربو الكندية: فيروس كورونا \(كوفيد-19\) والربو](#)

• [مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: معلومات عن كوفيد-19 لأصحاب الحالات الصحية المزمنة](#)

• [جمعية الرئة في بريتيش كولومبيا: كوفيد-19](#)

• [الجمعية الكندية لمرض كرون والتهاب القولون: كوفيد-19 ومرض التهاب الأمعاء](#)

• [الجمعية الكندية لداء السكري: الأسئلة الشائعة حول كوفيد-19 وداء السكري](#)

• [القلب والسكتة الدماغية: فيروس كورونا وأمراض القلب والسكتة الدماغية](#)

• [جمعية الكلى في بريتيش كولومبيا: فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\) - أمراض الكلى](#)

- [جمعية هشاشة العظام الكندية: صحة عظامك أثناء جائحة كوفيد-19](#)

## تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى

زادت جائحة كوفيد-19 من الملل والتوتر والقلق لدى كثير من الناس. هذه الأوقات المحيرة دفعت البعض للالتفات إلى تعاطي الكحول. كشف تقرير صادر عن المركز الكندي لتعاطي المخدرات والإدمان (CCSUA) أن الكنديين دون سن الـ 54 أبلغوا عن زيادة شربهم للكحول عند وجودهم في المنزل أثناء الجائحة. يقدم أيضاً المركز الكندي لتعاطي المخدرات والإدمان (CCSUA) نصيحة عملية حول كيفية تقليل المخاطر المصاحبة لشرب الكحول. انظر الإرشادات التالية حول كيفية التعامل مع التوتر وتعاطي المخدرات أثناء هذه الأوقات المحيرة:

- [المركز الكندي لتعاطي المخدرات والإدمان: الإرشادات الكندية لشرب الكحول بمخاطر قليلة \(PDF, 614KB\)](#)
- [المركز الكندي لتعاطي المخدرات والإدمان: التعامل مع التوتر والقلق وتعاطي المخدرات أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [المركز الكندي لتعاطي المخدرات والإدمان: التعامل مع التوتر والقلق وتعاطي المخدرات أثناء جائحة كوفيد-19: موردٌ لمقدمي الرعاية الصحية](#)
- [الصحة النفسية وتعاطي المخدرات](#)

## كوفيد-19 والجنس

تم العثور على فيروس كوفيد-19 في اللعاب وسوائل الجهاز التنفسي والبول والبراز. وبينما لم يُعثر على الفيروس المعروف بـ SARS-CoV-2 في السائل المهبل، إلا أنه عُثر عليه في السائل المنوي ولا زلنا نحتاج إلى مزيد من البحث لتحديد ما إذا كان يمكن للفيروس الانتقال جنسياً. يمكن للفيروس الانتشار إلى الأشخاص ضمن مسافة مترين (حوالي 6 أقدام) من شخص مصاب عندما يسعل أو يعطس. ويمكن أيضاً أن ينتقل عن طريق لمس الأسطح الملوثة به ثم لمس الوجه أو العيون أو الأنف أو الفم. أنت الشريك الأيمن جنسياً لنفسك، ويأتي بعد ذلك الشريك (الشركاء) الذي يعيش معك في المنزل.

إن كنت تشعر بصحة جيدة دون وجود أعراض لكوفيد-19، لا يزال بإمكانك ممارسة الجنس. إن كنت تشعر بالمرض، تجنب ممارسة الجنس. لمزيد من المعلومات، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: كوفيد-19 والجنس](#)

## تدخين السجائر والسجائر الإلكترونية

يزيد التدخين من مخاطر تعرضك لمشاكل صحية مثل أمراض القلب وسرطان الرئة. كما أنه يعرضك لخطر مضاعفات مرض كوفيد-19. يمكن للتوقف عن التدخين أن يجعل صحتك أفضل ويقلل احتمال الموت من هذه الأمراض. لمعرفة المزيد حول التدخين، تفضل بزيارة:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: تدخين السجائر والسجائر الإلكترونية وكوفيد-19](#)
- [داء الانسداد الرئوي المزمن](#)
- [توقف عن التدخين](#)
- [تدخين السجائر الإلكترونية](#)

## تربية الأطفال أثناء جائحة كوفيد-19

يمكن لتربية الأطفال أثناء الجائحة أن تمثل تحدياً. إن كنت حاملاً أو مرضعة، قد تراودك أسئلة عن صحتك وصحة طفلك. قد يشعر الأطفال بالملل ويفقدون أصدقاءهم. قد يشعرون بالخوف من التغييرات والقيود الجديدة. اعرف المزيد حول صحة الرضيع والأم وعن مساعدة أطفالك على التأقلم أثناء الجائحة:

- [الأطفال والشباب والعائلات وجائحة كوفيد-19](#)

آخر تحديث: 28 مايو/أيار 2020

تم اقتباس المعلومات الواردة في الحياة الصحية أثناء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) المزاي الصحية، من صفحة [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: كوفيد-19 والجنس](#) التي جرى الاطلاع عليها في 27 مايو/أيار 2020.

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC File يُرجى زيارة [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) أو الوحدة الصحية المحلية. اضغط

[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) أو اتصل على الرقم المجاني 1-8-1-1 للمعلومات الصحية في غير حالات الطوارئ وللإطلاع على الخدمات المقدمة في كولومبيا البريطانية.

للمساعدة لمن يعانون من الصمم أو من مشاكل سمعية، اتصل على 1-8-1-1 من كولومبيا البريطانية. تتوفر خدمة الترجمة عند الطلب بأكثر من 130 لغة.