

# إلى الشخص الذي تمت رعايته بسبب الإصابة بمرض كوفيد – 19

سيتم الآن اخراجك من المستشفى ولكن يمكن أن يستغرق الأمر بضعة أسابيع بالنسبة للجسد والروح لاستعادة العافية بعد المعاناة من التهاب عدوى مؤلمة وطويلة الأمد. من المهم الآن أن تفكر بالأمور التالية:

- اقرأ بعناية واتبع الإرشادات في معلومات الوقاية من الأمراض المعدية التي حصلت عليها.
- تناول الطعام بانتظام وأن يكون طعاما مغذيا. أضف بعض العصرونيات بين الوجبات إذا كان يصعب عليك تناول الطعام بشكل كاف. دقق على الوزن بانتظام.
- لا يفوتك أن تبدل بين ممارسة الأنشطة والاستراحة خلال النهار. تجنب الاستلقاء/الاستراحة خلال وقت طويل من اليوم بالرغم من الحاجة إلى مزيد من الراحة والاستراحات خلال فترة من الزمن. حاول أن تكون نشيطا بدنيا، مثلا عن طريق المشي في مشاوير بقدر ما تستطيع. اتبع برنامج التمارين إذا كنت قد حصلت على ذلك من خبير العلاج الطبيعي.
- ضع مخطط للممارسات الروتينية ونظم الإيقاع اليومي. إن النوم مهم لكي تستعيد عافيتك ويحتاج العقل إلى ضوء النهار. تجنب الإفراط في الجلوس أمام الشاشات. حاول أن تفعل شيئا ممتعا كل يوم.
- من المعتاد أن يواجه المرء صعوبات في التركيز، والتذكر والوظائف الفكرية المشابهة خلال فترة من الزمن. يشعر كثير من الناس بالتعب بصورة غير معتادة. من الجيد أن تكون فعالا وأن تمرّن عقلك عن طريق ممارسة أنشطة مختلفة، ولكن يمكن أن يتطلب الأمر المزيد من الاستراحات بانتظام. يمكن أن يكون تدوين المعلومات المهمة مفيداً.
- يمكن أن يتعرض المرء لصعوبات حسية مثل زيادة الشعور بالكآبة. ومن المعتاد أيضا أن يعاني المرء من كوابيس وأحلام مزعجة خلال فترة من الزمن. يمكن أن يساعدك التحدث عن ذلك مع أحد المقربين ولا تتوانى عن طلب المساعدة من الرعاية الطبية إذا لم تنقضي هذه المعاناة. كما يمكن أن يحتاج المقربين لك إلى الدعم.
- يعايش عدد كبير من الأشخاص الذين تمت رعايتهم في الرعاية المكثفة الكثير من تجارب غير واقعية. لا يعني هذا الشيء أنك أصبت بمرض نفسي. لا تتوانى عن التحدث عنها مع المقربين و/أو مستخدمي الرعاية الطبية للحصول على المساعدة فيما يتعلق بتصنيف الأحداث الواقعية وغير الواقعية.
- عند حصولك على إجازة طبية سيتوجب عليك القيام بتبليغ رب عملك عن ذلك. إذا كنت عاطلا عن العمل فيجب أن تقوم بدلا من ذلك بتسجيل المرضية مباشرة لدى مكتب التأمينات العامة فورسيكرينجس كاسان. لا يفوتك أن تطلب الحصول على النقدية المرضية لدى مكتب التأمينات العامة فورسيكرينجس كاسان، وإلا فلن تحصل على تعويض يصرف لك. إذا كانت توجد لديك أي تساؤلات أو إذا كنت بحاجة إلى الدعم والمساعدة:
- إذا كنت تحصل على المساعدة من الخدمة المنزلية أو الرعاية الطبية المنزلية أو إذا كنت تسكن في سكن المُسنين : راجع في المقام الأول المستخدمين هناك إذا كانت توجد لديك أي أسئلة أو إذا كنت بحاجة إلى الدعم والمساعدة.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عملية أو أداة مساعدة لكي تتمكن من تدبير أمورك في الحياة اليومية في المنزل: تواصل مع البلدية التي تقيم فيها. ستجد معلومات التواصل في موقع البلدية على شبكة الإنترنت أو عن طريق التواصل هاتفيا مع بلدتيك.
- إذا كنت بحاجة إلى المساعدة لبدء التمرّن أو المساعدة فيما يتعلق بالشعور بالكآبة / القلق أو صعوبة في البلع أو انخفاض في الوزن أو تعب جسدي وذهني واضح أو إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الإرشادات والمعلومات: تواصل مع مركز الرعاية الصحية فورسنترالن الذي تتبع له. ستجد معلومات التواصل والمزيد من المعلومات على الموقع [www.1177.se](http://www.1177.se).