

# التنقل في عالم ما بعد الوباء:

دليل لمرضى سرطان الدم الذين يعانون من  
ضعف المناعة



**ICBCC**  
International COVID-19  
Blood Cancer Coalition





2  
3  
3  
3  
4  
4  
4  
5  
9  
10  
11  
13  
14  
15

## مقدمة

## أولاً.

## مجازفة إدارية

1. تدابير السلامة الموصى بها

- تلقيح
- جرعات لقاح معززة
- الوصول إلى العلاج الوقائي والأدوية المضادة للفيروسات بعد التعرض
- استمرار الإخفاء والحماية الشخصية

2. نهج متعدد الطبقات لإدارة المخاطر

- ثانياً. تحسين النتائج: تصرف بشكل استباقي
- ثالثاً. كن يقظاً وتعرف على الأعراض
- رابعاً. ماذا تفعل إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا (COVID-19) إيجابية؟
- خامساً. الدعم النفسي والرفاهية
- سادساً. ابق على اطلاع: مصادر موثوقة للمعلومات

## مراجع

## مقدمة

في حين أن كوفيد-19 أصبح مشكلة أقل أهمية بالنسبة لمعظم الناس، فإن بعض المجموعات مثل بعض مرضى سرطان الدم تظل معرضة لخطر مرتفع مع آثار عميقة على حياتهم. إذا كنت تنتمي إلى هذه المجموعة من المرضى، فقد تعيش مع ضعف الجهاز المناعي بسبب مرضك أو العلاج الذي تتلقاه، ويمكن أن تعاني من التهابات متكررة أو شديدة لا تزول بسهولة. حتى نزلات البرد أو الأنفلونزا البسيطة يمكن أن تستمر لفترة أطول وتضربك بقوة أكبر من غيرها. قد تكون أيضاً أكثر عرضة للإصابة بالعدوى التي يمكن للآخرين مكافحتها دون صعوبة كبيرة. إذا وجدت أنك تعاني من نزلات البرد أو الأنفلونزا بشكل متكرر وتصاب بالعدوى بسهولة أكبر مما كانت عليه قبل تشخيص سرطان الدم، فمن المحتمل أن جهازك المناعي لا يعمل بشكل جيد بسبب سرطان الدم أو علاجك. لهذا السبب، قد تظل الإصابة المحتملة بـ COVID-19 تشكل خطراً عليك. علاوة على ذلك، قد تستمر حالتك المناعية في التأثير سلبيًا على صحتك النفسية ورفاهيتك بسبب الحاجة إلى الاستمرار في موازنة المخاطر عند القيام بأنشطة الحياة اليومية.

فيما يلي بعض النصائح والتوصيات العملية التي تساعدك على عيش نوعية حياة أفضل وتمكينك عند اتخاذ القرارات. الهدف من هذا الدليل هو مساعدتك على التنقل وإدارة المخاطر الناشئة عن مزيج من ضعف الجهاز المناعي والعدوى المحتملة بكوفيد-19. قد تنطبق التوصيات الواردة هنا أيضاً على أنواع أخرى من العدوى.



# أولاً: إدارة المخاطر

هناك العديد من الخطوات والمقاييس المختلفة التي تساعد مرضى سرطان الدم الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة على إدارة مخاطر الإصابة بكوفيد-19. وقد أثبتت العديد من هذه، وخاصة اللقاحات والأقنعة، فعاليتها في السنوات الماضية. ومع ذلك، حتى اللقاحات الحديثة لا يمكن أن تضمن أن المريض الذي يعاني من ضعف المناعة سوف يستجيب بشكل مناسب للقاح.

ولذلك فإن اتباع "نهج متعدد الطبقات" للحد من المخاطر أمر مهم. اعتمادًا على وضعك الشخصي والبيئة التي تتواجد فيها، يمكنك تطبيق طبقات مختلفة من الحماية لإدارة المخاطر الخاصة بك.

يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك (الممارس العام، طبيب الأسرة، ممرضة الرعاية الأولية أو أخصائي أمراض الدم/أخصائي الأورام) مناقشة المخاطر الفردية معك، واستراتيجيات الحد منها، وما إذا كانت هناك أي خيارات علاجية لـ COVID-19 (بما في ذلك التطعيم والحقن المعززة والعلاجات الأخرى) متاحة وفي متناولك.

## 1. تدابير السلامة الموصى بها

فيما يلي قائمة بتدابير السلامة الموصى بها:

### تلقيح

هناك أدلة واضحة على أن اللقاحات فعالة ويمكن أن تمنع تطور مرض خطير مع كوفيد-19 أو دخول المستشفى للمرضى الذين يعانون من ضعف المناعة.<sup>3 2 1</sup> حصل على التطعيم ضد فيروس كورونا (COVID-19) وغيره من الأمراض المعدية. من الناحية المثالية، يتم تطعيم جهات الاتصال في أسرتك أيضًا، حيث أن الأشخاص الملقحين أقل عرضة لنقل الفيروس من أولئك الذين لم يتم تطعيمهم إذا كانوا مصابين.<sup>3 2 1 4 5 6 7</sup>



سيزودك طبيبك بالمعلومات اللازمة. يجب تحديد توقيت التطعيم بناءً على علاجاتك المثبطة للمناعة المستمرة أو المخطط لها، وصحتك العامة، وكيف من المتوقع أن تتفاعل مع اللقاح.



## جرعات لقاح معززة

يجب على الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة قبول عرض جرعات اللقاح الإضافية أو "المعززة". هناك أدلة قوية على أن مرضى سرطان الدم الذين يعانون من ضعف المناعة يستجيبون بشكل أفضل للجرعات المتكررة. تحدث مع طبيبك حول خطة التطعيم التي تتوافق مع دوائك الأساسي. قد يشمل ذلك إعطاء جرعات لقاح معززة بشكل منتظم حسب الحاجة.



## الوصول إلى العلاج الوقائي والأدوية المضادة للفيروسات بعد التعرض

عندما لا يوفر التطعيم الحماية الكافية، يجب أن تحصل على العلاجات اللازمة لعلاج العدوى. هناك أدوية متاحة اليوم ثبت أنها تقلل من شدة العدوى، مثل نيرماتيلفير/ريتونافير (باكسلوفيد).



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول العلاج الوقائي بعد التعرض (هذه أدوية للحد من العدوى بعد الإصابة بكوفيد-19) والأدوية المضادة للفيروسات (وهي أدوية تساعد جسمك على محاربة فيروسات معينة يمكن أن تسبب المرض) في هذا الدليل تحت القسم الرابع. ما ما يجب عليك فعله إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لـ COVID-19.

يرجى التحدث مع طبيبك حول الخيارات المتاحة لك وكيف يمكنك الوصول إليها.

## استمرار الإخفاء والحماية الشخصية

لقد ثبت أن الأقنعة عالية الجودة توفر حماية قوية ضد الإصابة بـ COVID-19 ويمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالعدوى في الأماكن المزدحمة أو في أي مكان مغلق أو سيئ التهوية. من المفيد أن يكون لديك دائمًا قناع في متناول اليد عندما تشعر أنك بحاجة إليه.



إن ارتداء قناع عالي الجودة (أقنعة FFP2 أو FFP3 أو KN95 أو N95 أو أعلى) الذي يناسبك بشكل جيد يوفر أفضل حماية ذاتية وبالتالي فهو أمر أساسي. على سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات أنه إذا كان هناك شخصان في بيئة ما وكلاهما يرتدي قناع FFP2 أو KN95 المناسب، فإن خطر الإصابة بالعدوى يبلغ 0.1 بالمائة فقط.

إذا كان كلا الشخصين يرتديان أقنعة FFP2 أو KN95 غير مناسبة، فإن الخطر يرتفع إلى 4 بالمائة. قد لا يكون من الممكن دائمًا أن تطلب من الأشخاص ارتداء قناع عندما تكون معك، ولكن إذا كنت قادرًا على ذلك، فسوف يمنحك ذلك حماية إضافية<sup>٣</sup>.

عندما تكون بالخارج، حافظ على مساحتك الشخصية بقدر ما يسمح به الوضع إذا كان ذلك مناسبًا لك.

من المهم أن ترتدي قناعك عندما تكون في أماكن مثل المستشفيات أو العيادات وأن تدع الأطباء والممرضات يعرفون أن جهازك المناعي أضعف، حتى يتمكنوا من اتخاذ احتياطات إضافية. لا تنس استخدام معقم اليدين وغسل يديك بانتظام لأن هذه إحدى أكثر الطرق فعالية للوقاية من العدوى بشكل عام. احمل معك دائمًا معقم اليدين في حالة عدم توفره في الأماكن العامة.

لسوء الحظ، قد يكون من الصعب الاستمرار في ارتداء الكمامة عندما لا يرتديها الآخرون. قد تتعرض للمضايقة أو تشعر بأنك مستبعد اجتماعيًا، مما قد يكون له تأثير سلبي على صحتك النفسية.



ومع ذلك، لا تدع هذا يصرف انتباهك! إنها في مصلحتك. صحتك مسؤوليتك، وأنت تعرف ما هو الأفضل للحفاظ على سلامتك. تذكر، أنت لست وحدك.



## 2. نهج متعدد الطبقات لإدارة المخاطر

قد يكون العيش مع سرطان الدم أمرًا معقدًا ومرهقًا. القلق الدائم بشأن المخاطر في حياتك اليومية يمكن أن يكون مرهقًا ومرهقًا نفسيًا. ومع ذلك، ليست كل الأنشطة والارتباطات مع العالم تنطوي على نفس القدر من الخطورة. إن تقييم وفهم المخاطر التي قد تواجهها، وتطبيق "نهج متعدد الطبقات" سيساعد في تقليل خطر الإصابة بالعدوى، وتخفيف التوتر.

قد يكون من المفيد تحديد الأنشطة التي تحمل مخاطر أعلى واتخاذ بعض الأساليب المنطقية لتقليل هذه المخاطر:

# الأنشطة ذات المخاطر العالية:

## الاختلاط الدائم بالناس:

إن مقابلة الكثير من الأشخاص المختلفين في كثير من الأحيان يمكن أن تزيد من فرص إصابتك بكوفيد-19. كلما زاد عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم، زاد خطر الإصابة بالعدوى.



يمكنك تقليل هذا الخطر عن طريق الاختلاط بالناس بشكل أقل. ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو عبر الإنترنت.

## التواجد في مجموعات كبيرة أو في أماكن مزدحمة:

التجمعات الكبيرة أو الأماكن المزدحمة تجعل من الصعب الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين. عندما يكون العديد من الأشخاص قريبين من بعضهم البعض، تكون هناك فرصة أكبر لانتشار الفيروس.



يمكنك تقليل هذا الخطر من خلال مقابلة الأشخاص بشكل فردي أو في مجموعات أصغر لتقليل تعرضك.

## الانخراط في اتصال جسدي وثيق مع الناس:

إن الاقتراب كثيراً من الآخرين، مثل العناق أو المصافحة، يجعل من السهل على الفيروس أن ينتقل من شخص إلى آخر. يساعد الحفاظ على مسافة بينك وبين الأشخاص في تقليل خطر الإصابة بالفيروس.



يمكنك تقليل هذا الخطر عن طريق الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين واختيار من تكون قريباً منه.

## التنشئة الاجتماعية الداخلية:

إن التواجد في الداخل، وخاصة في الأماكن ذات التهوية السيئة، يزيد من فرص بقاء الفيروس في الهواء. وهذا يزيد من احتمالية إصابتك بالعدوى.



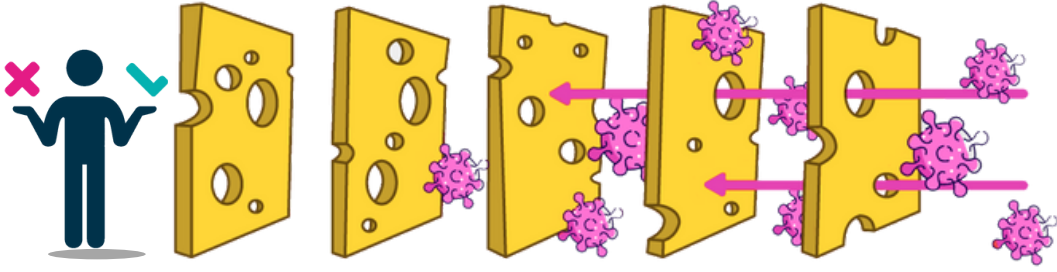
قم بتقليل هذا الخطر عن طريق اختيار مكان خارجي حيثما أمكن ذلك. على سبيل المثال، التق في مقهى خارجي بدلاً من الداخل أو قم بالمشي مع صديق. إذا كان الاجتماع في الداخل أمراً لا مفر منه، فاختر مساحات داخلية جيدة التهوية وقم بإدخال تدابير إضافية كما هو مذكور أدناه.

## التواجد حول الأشخاص الذين لا يرتدون الأقنعة:

إذا كان الآخرون من حولك لا يرتدون أقنعة، فهناك احتمال أكبر للتعرض لـ COVID-19.



قد يكون من الصعب مطالبة الآخرين بارتداء الأقنعة، ولكن هناك بعض المواقف حيث يستطيع الآخرون أو سيفعلون ذلك عند الطلب. على سبيل المثال في أماكن الرعاية الصحية أو في مواعيد تصفيف الشعر.



فيما يلي قائمة بالتدابير والاحتياطات التي أثبتت فعاليتها. إنها جميعًا جزء من نهج متعدد الطبقات للمخاطر، وقد يساعدك مزيج من هذه العناصر في إدارة المخاطر المتعلقة بأنشطتك اليومية:

- احصل على جرعات معززة منتظمة.
- ارتداء قناع عند الحاجة.
- شجع الأشخاص الذين تقضي وقتًا أطول معهم أو يعيشون تحت نفس السقف الذي تعيش فيه على الحصول على التطعيم إن أمكن. ويمكن أن يقلل من خطر نقل الفيروس عند إصابتهم بكوفيد-19، على الرغم من أنه لا يقضي على الخطر.
- اطلب من الأصدقاء وأفراد العائلة أن يخبروك في الوقت المناسب إذا كانوا مرضى أو ناقلين للعدوى. كن واضحًا أنك تفضل إعادة جدولة اجتماعك.
- عند مقابلة الآخرين
  - قبل الاجتماع:
    - شجع الأشخاص على اختبار أنفسهم قبل مقابلتك (على سبيل المثال، اختبار المستضد السريع).
    - تجنب مقابلة الآخرين إذا ظهرت عليهم الأعراض على الرغم من نتيجة الاختبار السلبية.
  - اعتبارات المكان:
    - اختر القهوة في الهواء الطلق.
    - قم بالمشي في الخارج إن أمكن.
    - يجتمع في مناطق جيدة التهوية.
  - فكر في ارتداء قناعك عندما يكون ذلك مناسبًا
  - اطلب من الأشخاص الذين تتواجد معهم ارتداء قناع إذا أمكن.
- مارس النظافة الجيدة وتجنب مشاركة العناصر التي تنطوي على خطر كبير للانتقال، مثل المناشف أو المناديل أو أدوات المائدة.
- قم بالتسوق أو قم بزيارة مصفف الشعر في الأوقات التي يكون فيها المكان أقل انشغالًا، أو استخدم خدمات التوصيل عبر الإنترنت كلما أمكن ذلك.

- تجنب العناق أو المصافحة كنوع من التحية للآخرين. وكلاهما يسهل انتقال الفيروس من شخص إلى آخر.
- عند جدولة المواعيد، فكر في خياراتك، على سبيل المثال. تحقق مما إذا كانت المواعيد الافتراضية أو الهاتفية ممكنة، أو اختر مواعيد خارج ساعات العمل عندما تكون أقل انشغالاً. تأكد من ارتداء قناعك.
- تقليل السفر وإعطاء الأولوية للرحلات الأساسية. إذا كان عليك السفر، فاختر وسائل النقل الخاصة كلما أمكن ذلك.

تذكر: قد لا يكون من الممكن تجنب بعض المخاطر بشكل كامل، مثل الذهاب إلى العمل. في هذه الحالات، من المهم اتباع إرشادات مكان العمل، وربما أيضًا بالتنسيق مع صاحب العمل، واتخاذ الاحتياطات اللازمة لتقليل مخاطر التعرض. على سبيل المثال، قد تتمكن من طلب خيار العمل عن بعد. قد تتمكن منظمة مرضى سرطان الدم المحلية الخاصة بك من تزويدك بالمعلومات التي يمكن أن تكون مفيدة عند التحدث مع صاحب العمل حول هذا الموضوع.

في نهاية المطاف، في مجتمع اليوم، من المهم كمريض يعاني من ضعف المناعة ومعرضًا للإصابة بفيروس كورونا (COVID-19) وغيره من الأمراض المعدية، أن يكون من المنطقي حماية نفسك وصحتك.





# ثانياً. تحسين النتائج: التصرف بشكل استباقي

حتى قبل الإصابة المحتملة بكوفيد-19، يمكن لبعض التدابير البسيطة بالتنسيق مع طبيبك أن تساعد في تقليل التأثير في حالة إصابتك بالعدوى.

يجب أن يكون مقدمو الرعاية الصحية الأولية مثل الممارسين العاميين أو أطباء الأسرة والممرضات والعاملين في مجال الرعاية على دراية بالاحتياجات الخاصة للمرضى الذين يعانون من نقص المناعة (IC). إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل، فتأكد من مناقشة حالتك المناعية وخطة العلاج في حالة الإصابة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك في زيارتك القادمة. هذا قد يمنع المضاعفات المستقبلية.

يمكن أن تشمل خطة العلاج هذه ما يلي:

- الأدوات اللازمة للاستخدام المنزلي (مثل اختبارات المستضدات السريعة).
- قائمة بالأماكن القريبة حيث وكيف يمكنك الحصول على العلاجات المهمة ضد كوفيد-19 مثل الأدوية المضادة للفيروسات وإجراء المزيد من الاختبارات (مثل اختبارات PCR).
- جميع المستندات والمعلومات الضرورية (على سبيل المثال، معلومات عن مرضك الأساسي والأدوية التي تتناولها وتاريخك الصحي).
- خطة عزل منزلية إذا كانت نتيجة اختبارك أنت أو أحد أفراد أسرتك إيجابية (على سبيل المثال، توفر الكثير من أقنعة الوجه عالية الجودة).
- خطة لمزيد من العلاج في المستشفى إذا لزم الأمر.

يمكنك العثور على أمثلة لخطة العلاج هنا: [./cilsociety.org/covid-19-home/action-plan](https://cilsociety.org/covid-19-home/action-plan).

قد يقدم فريق الرعاية الصحية الخاص بك فترات زمنية محددة لمواعيد معينة لمرضى سرطان الدم الذين يعانون من ضعف المناعة لتقليل تعرضك لحاملي كوفيد-19 المحتملين. إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فنعاون بشكل وثيق مع طبيبك لاستكشاف خيارات العلاج المتاحة وتؤكد من حصولك على العلاج بسرعة لتقليل خطر الإصابة بمرض شديد.

كلما كان ذلك ممكناً ومعقولاً فيما يتعلق بوضعك الصحي، حدد موعداً افتراضياً بدلاً من الذهاب إلى عيادة الطبيب أو المستشفى لتجنب الإصابة بـ COVID-19، وكذلك الأمراض والجراثيم الأخرى خاصة في

المواسم الباردة عندما تكون المستشفيات مكتظة في كثير من الأحيان ومن المتوقع فترات انتظار أطول. فيما يلي بعض المبادئ العامة الإضافية - <https://rb.gy/3kbffe> للحماية من فيروس كورونا (COVID-19)، وأيضاً ضد العدوى الأخرى.

قد يكون من المفيد الاتصال بمنظمة المرضى للحصول على الدعم والمعلومات. توفر هذه الأدلة أمثلة لما هو متاح في العديد من البلدان: أداة البحث عن منظمات المرضى على Orphanet (https://rb.gy/t56lhk) أو CLL Resource Hub (www.clladvocates.net/cllresources). يرجى ملاحظة أن هذه ليست قائمة شاملة. قد يتمكن فريق الرعاية الصحية الخاص بك من مساعدتك في العثور على منظمة مناسبة.



## ثالثًا. كن يقظًا وتعرف على الأعراض

على الرغم من أنها قد تتغير قليلاً مع ظهور المتغيرات الجديدة، إلا أن هناك بعض الأعراض التي تظل كما هي وتظهر بعد حوالي 5-6 أيام من التعرض وتستمر لمدة تصل إلى 14 يومًا. يمكن أن تختلف الأعراض التي تظهر عليك وترتيب ظهورها.

إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من هذه الأعراض ولم تكن متأكدًا مما إذا كان فيروس كورونا (COVID-19) أو مرضًا آخر، فقم بإجراء اختبار مستضد سريع على الفور، ثم قم بإجراء الاختبار مرة أخرى إذا كانت النتيجة الأولى سلبية. قد تكون الاختبارات سلبية كاذبة في وقت مبكر من الإصابة، لذا يوصى بتكرار الاختبار أثناء ظهور الأعراض.

يمكن لاختبارات المستضد السريعة عادة اكتشاف الفيروس في وقت مبكر بعد 4 أيام من الإصابة.

### الأعراض الأكثر شيوعًا هي:



## الأعراض الأقل شيوعًا هي:

- آلام في العضلات وثقل في الذراعين أو الساقين
- التعب الشديد أو التعب
- سيلان أو انسداد الأنف أو العطس
- صداع
- التهاب العينين
- دوخة
- السعال الجديد والمستمر
- ضيق في الصدر أو ألم في الصدر
- ضيق في التنفس
- صوت أجش
- خدر أو وخز
- فقدان الشهية، الغثيان، القيء، آلام البطن أو الإسهال
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم
- صعوبة النوم

إذا شعرت بالأعراض التالية، عليك الاتصال بالطبيب أو الذهاب إلى المستشفى على الفور:

- صعوبة في التنفس، خاصة أثناء الراحة، أو عدم القدرة على التحدث بجمل
- ارتباك
- النعاس أو فقدان الوعي
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- الجلد بارد أو رطب، لونه شاحب أو مزرق
- فقدان الكلام أو الحركة



إذا كنت قد خالطت شخصًا مصابًا بكوفيد-19 ولم تكن لديك أعراض، فانتظر 5 أيام كاملة على الأقل بعد تعرضك قبل إجراء الاختبار. إذا قمت بالاختبار مبكرًا جدًا، فقد تحصل على نتيجة غير دقيقة.

## رابعًا. ماذا تفعل إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لـ COVID-19؟

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا (COVID-19) إيجابية، فلا داعي للذعر. تمر معظم حالات الإصابة بكوفيد-19 بأعراض خفيفة إلى متوسطة، خاصة إذا كان تطعيمك محدثًا.

ومع ذلك، إذا كنت لا تزال تعاني من مسار مرض كوفيد-19 أكثر خطورة، فهناك علاجات معينة يمكن أن تقلل بشكل كبير من خطر الوفاة وتساعد في إدارة تطور المرض المصحوب بالأعراض.

على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي بدء العلاج باستخدام نيرما تيلفير/ريتونا فير (باكسلوفيد) في أقرب وقت ممكن وبالتأكيد خلال 5 أيام من ظهور الأعراض الأولى إلى تخفيف الأعراض، ويساعدك على التحسن بشكل أسرع، ويقلل من فرصة الاضطرار إلى البقاء في المستشفى. ومع ذلك، من المهم أن تكون على دراية بالتفاعلات المحتملة مع العلاجات الأخرى، مثل ibrutinib و acalabrutinib و zanubrutinib و venetoclax، والتي قد تتطلب توقيتًا مؤقتًا أو تعديل الجرعة.

يرجى التحدث مع طبيب أمراض الدم الخاص بك حول تعديلات الجرعة الموصى بها لعلاجك مسبقًا. اعتمادًا على متغيرات وعلاجات كوفيد-19 المنتشرة المتاحة، يمكن النظر في خيارات أخرى مثل مولنوبيرافير عن طريق الفم أو ريمديسيفير. على سبيل المثال، أظهر باكسلوفيد نتائج جيدة سواء في الدراسات السريرية أو في الاستخدام العملي.

**باختصار، يعتمد توقيت وكمية هذه العلاجات على مدى خطورة كوفيد-19 وعوامل أخرى مثل**

- حالتك الأساسية وعلاجها
- مشبطات المناعة المستخدمة
- المشكلات المحتملة عندما تتفاعل أدوية مختلفة أو يكون لها تأثيرات ضارة مماثلة
- الالتهايات الثانوية

ضع في اعتبارك أنه بعد يومين إلى خمسة أيام من إيقاف العلاج المضاد للفيروسات، قد تظهر عليك الأعراض مرة أخرى، والتي قد تستمر في الظهور في الاختبارات وقد تكون معدية. إذا استمرت هذه الأعراض وكان اختبارك لا يزال إيجابيًا، فقد يتم التفكير في جولة ثانية من العلاج المضاد للفيروسات.

في جميع الحالات، من المهم أن تتحدث إلى طبيبك، بما في ذلك الممارس العام أو طبيب الأسرة وأخصائي الأورام أو أخصائي أمراض الدم. سيكون لديهم نصائح إضافية حول خيارات العلاج الممكنة، ويمكنهم أيضًا مراقبة تطور العدوى.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فمن المؤكد أنك مصاب بكوفيد-19 ولا تحتاج إلى إعادة الاختبار لتأكيد التشخيص. ناقش مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا ومتى يجب إعادة الاختبار.

لا تستخدم، تحت أي ظرف من الظروف، أدوية غير مرخصة وغير مثبتة لعلاج عدوى فيروس كورونا (COVID-19). وهذا يمكن أن يضر صحتك بشكل خطير! لا تثق في الشائعات أو الأدلة المتناقضة أو المعلومات التي يتم الحصول عليها من مواقع الويب المشكوك فيها - فأنت مسؤول عن صحتك وتعرف أفضل السبل للبقاء آمنًا.



## ٧. الدعم النفسي والسلامة النفسية

إن صحتك العقلية ورفاهيتك لا تقل أهمية عن صحتك الجسدية والجسدية. إن الاهتمام بصحتك العقلية سيجعلك تشعر بتحسّن في جسدك وفي العالم من حولك. كان لجائحة كوفيد-19 تأثير عميق على الصحة العقلية والنفسية ورفاهية العديد من الأشخاص في جميع أنحاء العالم، وخاصة أولئك الذين غالبًا ما يضطرون، بسبب مرضهم أو حالتهم، إلى عزل أنفسهم اجتماعيًا وأن يكونوا أكثر حذرًا من الآخرين.

ويمكن لخدمات الدعم النفسي أن تلعب دورًا مهمًا في تخفيف هذا العبء - خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة والذين يحتاجون إلى مواصلة العزل والتباعد الجسدي على الرغم من تخفيف إجراءات السلامة العامة وإزالتها. لقد وضع المرضى ومنظمتهم التوصيات التالية لتحسين صحتك النفسية:

### الدعم العاطفي

تواصل مع شبكات الدعم، مثل العائلة أو الأصدقاء أو مجموعات الدعم، التي يمكنها تقديم الدعم العاطفي والتفهم خلال الأوقات الصعبة. قد يكون التواصل مع الآخرين الذين يشاركونك تجارب مماثلة أمرًا مريحًا.



### الحفاظ على نمط حياة صحي

ركز على الحفاظ على نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم الكافي لدعم صحتك العامة. وهذا يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على الصحة العقلية ويقوي جهاز المناعة لديك.



### الانخراط في أنشطة الحد من التوتر

جرب تقنيات إدارة التوتر مثل التأمل أو تمارين التنفس العميق أو اليقظة الذهنية أو ممارسة الهوايات. يمكن أن تساعد هذه الأنشطة في تقليل التوتر وتساعدك على الاسترخاء.



### اطلب الدعم المهني في مجال الصحة العقلية

إذا أصبح الضغط النفسي شديدًا للغاية، ففكر في طلب الدعم من متخصصي الصحة العقلية. يمكنهم تقديم المشورة أو العلاج أو أي دعم آخر يناسب احتياجات مرضى سرطان الدم.



ولذلك يجب أن يكون الأطباء الذين يعالجون مرضى سرطان الدم الذين يعانون من ضعف المناعة قادرين على التعرف على الأعراض النفسية المحتملة للقلق والاكتئاب وإجراء فحوصات بسيطة. إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية، فيجب أن يتم فحصك بانتظام، ويجب تقديم الدعم النفسي لك.



## السادس. كن على اطلاع: مصادر موثوقة للمعلومات

البقاء على اطلاع ليس أمرًا بالغ الأهمية للباحثين والأطباء فحسب؛ وهو مهم بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة من أجل صحتهم. غالبًا ما توفر منظمات المرضى موارد تعليمية، لذا فإن التواصل معهم أو التحقق من مواقعهم الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي قد يكون مفيدًا. كما يمكن للأطباء، وخاصة الممارسين العامين أو أطباء الأسرة، أن يلعبوا دورًا مهمًا في مشاركة المعلومات الموثوقة والسليمة علميًا والهادفة.

يمكنك العثور على أمثلة لمصادر المعلومات الموثوقة أدناه:

- [المعاهد الوطنية للصحة - covid19 treatmentguidelines.nih.gov](https://covid19.treatmentguidelines.nih.gov) (الولايات المتحدة)
- [المعهد الوطني للسرطان - Cancer.gov](https://www.cancer.gov) (الولايات المتحدة)
- [سرطان الدم في المملكة المتحدة - bloodcancer.org.uk](https://www.bloodcancer.org.uk) (المملكة المتحدة)
- [رعاية سرطان الدم - leukaemiacare.org.uk](https://www.leukaemiacare.org.uk) (المملكة المتحدة)
- [مؤسسة سرطان الدم - leukaemia.org.au](https://www.leukaemia.org.au) (AUS)
- [جمعية سرطان الدم والأورام اللمفاوية - lls.org](https://www.lls.org) (دولي).
- [خطة عمل كوفيد-19 الخاصة بجمعية CLL - cllsociety.org](https://www.cllsociety.org) (الولايات المتحدة)
- [شبكة مناصري CLL - clladvocates.net](https://www.clladvocates.net) (دولية)
- [تمكين CLL - cllempowerment.com](https://www.cllempowerment.com) (دولي).
- [جمعية دعم CLL - cllsupport.org.uk](https://www.cllsupport.org.uk) (المملكة المتحدة)

لقد مرت إدارة فيروس كورونا (COVID-19) بتغييرات كبيرة في السنوات القليلة الماضية، وسنستمر في تعلم أشياء جديدة مع تقدمنا.

1. [Expert Rev Vaccines, 10.1080/14760584.2022.2035222:](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35222222/)
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8862165/>
3. [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(23\)00217-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(23)00217-1/fulltext)
4. <https://www.lla.org/news/largest-study-date-demonstrates-most-blood-cancer-patients-benefit-third-primary-dose-mrna>
5. <https://www.nature.com/articles/s41591-022-02138-x>
6. [https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712\(23\)00642-2/fulltext](https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712(23)00642-2/fulltext)
7. [https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065\(23\)00248-1/fulltext#:~:text=For%20index%20cases%2C%20being%20fully,compared%20to%20unvaccinated%20index%20cases.](https://www.thelancet.com/journals/lanwpc/article/PIIS2666-6065(23)00248-1/fulltext#:~:text=For%20index%20cases%2C%20being%20fully,compared%20to%20unvaccinated%20index%20cases.)
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9991402/>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36949041/>
10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264410X23003766>
11. [www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS2665-9913\(23\)00160-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanrhe/article/PIIS2665-9913(23)00160-1/fulltext)
12. <https://cilsociety.org/2023/11/what-we-know-and-dont-know-about-covid-19-and-other-infections-for-those-with-cll/?fbclid=IwAR18PpOqAnsAQjBjW39sNn7d8NiLJU3Ux9AUNF4l7G9fQLQB67DSUboE73k>
13. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2110117118>
14. <https://www.nature.com/articles/s41591-022-02138-x>
15. <https://www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-covid-19-and-medical-devices/home-covid-19-diagnostic-tests-frequently-asked-questions#:~:text=You%20should%20test%20for%20COVID,your%20first%20result%20is%20negative>
16. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19))
17. <https://www.nhs.uk/conditions/covid-19/covid-19-symptoms-and-what-to-do/#:~:text=Symptoms%20of%20COVID%2D19&text=a%20new%2C%20continuous%20cough%20%E2%80%93%20this,feeling%20tired%20or%20exhausted>

## شكر وتقدير

التحالف الدولي لسرطان الدم لكوفيد-19 (ICBCC) هو تحالف متعدد أصحاب المصلحة بقيادة ممثلين عن الدفاع عن المرضى العالميين والمجتمع السريري في مجال علاج الأورام الدموية. تم تشكيل التحالف في عام 2021 لمعالجة التأثير المحدد لـ COVID-19 على مرضى سرطان الدم الذين يعانون من ضعف المناعة [www.icbcc.info](http://www.icbcc.info).

نعرب عن امتناننا لمجموعة عمل ICBCC المخصصة من المدافعين عن المرضى والأطباء لتشكيل محتوى الكتيب وتقديم المشورة والتحقق والمدخلات خلال جولات المراجعة العديدة قبل نشره.

هذا الكتيب هو لأغراض إعلامية فقط. ولا يحل محل نصيحة أو مشورة طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية. يبذل ICBCC قصارى جهده لتوفير معلومات دقيقة وفي الوقت المناسب عند وقت الإصدار.

تاريخ النشر: 9 فبراير 2024



ICBCC ممتنة للداعمين التاليين:

abbvie

AstraZeneca

BeiGene

janssen

Lilly

 [icbcc.info](http://icbcc.info)

 [info@icbcc.info](mailto:info@icbcc.info)

 [icbcc\\_info](https://www.instagram.com/icbcc_info)



**ICBCC**  
International COVID-19  
Blood Cancer Coalition

