

قائمة مرجعية لمرضى كوفيد-19 لدى مغادرة المستشفى

قائمة مرجعية لمرضى كوفيد-19 لدى مغادرة المستشفى

ترمي هذه القائمة إلى مساعدتك على إدارة حالتك الصحية لدى مغادرتك المستشفى.

الاسم: _____

دخلت إلى المستشفى: _____

بتاريخ: _____ وخرجت بتاريخ: _____

القسم: _____

رقم الهاتف: _____

سوف تتصل بك هيئة الصحة العامة لإبلاغك بتاريخ العزل الصحي.

يجب أن أعزل نفسي لغاية: _____

إن مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بي هو: _____

هاتف: _____

اسم العيادة الخاصة بمزود الرعاية الصحية الأولية: _____

لدي طلب تحويل إلى خدمات الرعاية المستمرة (الرعاية المنزلية):

أجل

كلا

هاتف: _____

جهة الاتصال في حالات الطوارئ هي: _____

هاتف: _____

جهات الاتصال الأخرى المهمة:

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

المحادثة عند التسريح

اطلب من أحد أفراد أسرتك، أو مقدم الرعاية أو أحد الأصدقاء المشاركة في المحادثة التي ستدور قبل تسريحك من المستشفى سواء عبر الهاتف أو منصات التواصل المرئية (مثل فايس تايم أو زوم). في حال كنت بحاجة إلى المساعدة لاتخاذ الترتيبات اللازمة للقيام بذلك، الرجاء استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

في حال لم يكن ذلك ممكناً، تستطيع تدوين الملاحظات أثناء المحادثة أو الطلب من شخص آخر تدوين الملاحظات بالنيابة عنك.

الأدوية

- لديّ جدول بدوائي/أدويتي وأعرف موعد تناول دوائي/أدويتي بشكل آمن لدى عودتي إلى المنزل.
- إنني على علم بالتغيرات الطارئة على الدواء/الأدوية التي كنت أتناولها أثناء وجودي في المستشفى.
- أعرف نوع الدواء/الأدوية التي يمكنني تناولها بشكل آمن للتخفيف من الألم لدى عودتي إلى المنزل.
- لديّ وصفة/ وصفات دوائية يجب صرفها لدى عودتي إلى المنزل، إذا اقتضى الأمر.
- أعلم بمن يمكنني الاتصال في حال احتجت إلى الدعم لتسديد ثمن الدواء/الأدوية.
- لدي خطة حول كيفية الحصول على الدواء/الأدوية من الصيدلية.

ملاحظة هامة: في حال طلب منك أن تعزل نفسك، لا يمكنك الدخول إلى أي صيدلية. عليك أن تعتمد على خدمة توصيل الوصفة الدوائية أو المرور لأخذها. قد يترتب عن هذه الخدمة رسماً إضافياً.

مواعيد المتابعة

مزود الرعاية الصحية: _____

الموقع: _____

التاريخ: _____ الوقت: _____

مزود الرعاية الصحية: _____

الموقع: _____

التاريخ: _____ الوقت: _____



للحصول على المزيد من المعلومات حول مسيرة التعافي من كوفيد-19:
التقط صورة لرمز QR مستخدماً هاتفك الذكي أو تفضل بزيارة الرابط التالي:
www.MyCOVIDRecoveryNS.ca (in English only) <

مسيرة تعافي من كوفيد-19: استبيان أعراض كوفيد-19 بعد 3 أشهر
يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف أكثر على مسيرة تعافيك بعد التقاطك هذه العدوى بثلاثة أشهر على الأقل. سوف نستخدم المعلومات الواردة في استبيانك لمساعدتنا على ربطك بخدمات الدعم التي تحتاجها لإدارة أعراضك.

لإكمال هذا الاستبيان، التقط صورة لرمز QR مستخدماً هاتفك الذكي أو تفضل بزيارة الرابط التالي:
<https://quality-improvement.nshealth.ca/surveys/?s=3CPJKFAPLP> <
(in English only)



أين أستطيع الحصول على المزيد من المعلومات؟
كوفيد-19

هيئة الصحة العامة: معلومات للأشخاص المصابين بأعراض أو جاءت نتيجة فحصهم لكوفيد-19 إيجابية
<https://www.nshealth.ca/testedpositiveforcovid> (in English only) <

هيئة الصحة في نونافسكوشيا- معلومات عن التعافي من فيروس كوفيد-19
www.MyCOVIDRecoveryNS.ca (in English only) <

هيئة الصحة في نونافسكوشيا- معلومات عن فيروس كوفيد-19
www.nshealth.ca/coronavirus (in English only) <

نونافسكوشيا- معلومات عن فيروس كوفيد-19
<https://novascotia.ca/coronavirus> (in English only) <

حكومة كندا- معلومات عن فيروس كوفيد-19
www.canada.ca/covid19 (in English only) <

أين يمكنني الحصول على المساعدة؟

خدمات الصحة النفسية والإدمان

خدمات الصحة النفسية والإدمان في نونافسكوشيا

هاتف (رقم مجاني): 1-855-922-1122

<https://mha.nshealth.ca> (in English only) <

خط الأزمات لخدمات الصحة النفسية والإدمان في المقاطعة

هاتف (رقم مجاني): 1-888-429-8167

البرامج والخدمات المالية

مخصصات الحكومة الكندية لمرضى كوفيد-19

www.canada.ca/en/services/benefits/covid19-emergency-benefits (in English only) <

خدمات المساعدة المالية والدعم الاجتماعي الموفرة من حكومة نونافا سكوشا

<https://novascotia.ca/coronavirus/support> (in English only) <

موارد أخرى مفيدة

جمعية البيت الانتقالي في نونافا سكوشا للنساء والأطفال المعرضين للعنف وسوء المعاملة

هاتف (رقم مجاني): 1-855-225-0220

<https://thans.ca> (in English only) <

خط تلقي الطلبات في قسم الخدمات المجتمعية (لتقديم طلب للحصول على مساعدة الدخل أو برنامج دعم ذوي الحاجات الخاصة)

هاتف (رقم مجاني): 1-877-424-1177

برايد هيلث- تمارس عملها بالتعاون مع جمعية 2SLGBTQIA+ للتواصل مع الخدمات ضمن النظام الصحي في المجتمع.

هاتف: (902) 487-0470

www.nshealth.ca/content/pridehealth (in English only) <

MyGrief.ca - تطبيق مباشر على الإنترنت لمساعدة الأشخاص على التعامل مع حزنهم عندما يغيب الموت أحد أحبائهم وذلك من

كنف منزلهم وعلى راحتهم. يشمل التطبيق روابط ذات علاقة بالموارد المجتمعية.

www.mygrief.ca (in English only) <

برامج الصحة والرفاه

توفر الرعاية الصحية الأولية مجموعة مجانية من البرامج الخاصة بالرفاه الصحي مباشرة عبر الإنترنت للبالغين من كافة الأعمار. تتمحور هذه

البرامج حول الأكل الصحي، النشاط البدني، الصحة النفسية، تربية الأطفال والتقليل من المخاطر الصحية. تُنظّم هذه الجلسات المعنية

بالرفاه الصحي عبر منصة زوم للرعاية الصحية ويترأسها أخصائيو صحيون. يمكن لكل شخص يحمل بطاقة صحية سارية صادرة من نونافا

سكوشا المشاركة في هذه الجلسات مباشرة عبر الإنترنت. للاطلاع على مزيد من المعلومات والتسجيل، يمكن زيارة الموقع التالي:

www.HealthyNovaScotia.ca (in English only) <

دليل المرضى الصادر عن هيئة الصحة في نونافا سكوشا- الحياة الصحية، الرفاه وإدارة الأمراض المزمنة

<https://library.nshealth.ca/HealthyLiving/Home> (in English only) <

العلاج الطبيعي للمرضى الخارجيين

يساعد العلاج الطبيعي على تحسين أو استعادة القدرة على الحركة أو أداء الوظائف. يُعنى نظام الرعاية الصحية في نونافا سكوشا بتسديد تكاليف العلاج الطبيعي للمرضى الخارجيين وتوفيره في المستشفى المحلي. لست بحاجة إلى طلب تحويل ولكن غالباً ما يكون هناك قائمة انتظار للحصول على هذه الخدمة.

للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع التالي:

www.nshealth.ca/service-details/physiotherapy (in English only) <

من الممكن أيضاً تلقي العلاج الطبيعي ضمن جلسة خاصة عبر الاتصال بالعيادة المحلية للعلاج الطبيعي. يمكن العثور على عيادة في الإنترنت أو عبر الاتصال على الرقم 211. لست بحاجة إلى طلب تحويل، ولكن يتعين عليك أن تسدد الرسوم المترتبة عن هذه الخدمة. في حال كنت مشاركاً في برنامج خاص للتأمين الصحي، تحقق ما إذا كان يغطي جلسات العلاج الطبيعي.

العلاج الوظيفي للمرضى الخارجيين

يساعد العلاج الوظيفي على تحسين قدرتك على القيام بالأمر المهمة بالنسبة إليك. يشمل ذلك الأنشطة اليومية كالعناية الذاتية (ارتداء الملابس، الاستحمام، تحضير الوجبات، التحرك داخل المنازل)، والقدرة على الإنتاجية (الذهاب إلى العمل أو المدرسة، تربية الأطفال، المشاركة في الأنشطة المجتمعية)، والترفيه.

يتولى نظام الرعاية الصحية في نونافا سكوشا تسديد تكاليف العلاج الوظيفي للمرضى الخارجيين. يمكن الحصول على هذا العلاج في المرافق التابعة لهيئة الصحة في نونافا سكوشا. لست بحاجة إلى طلب تحويل.

للمزيد من المعلومات، يمكن زيارة الموقع التالي:

<http://www.nshealth.ca/service-details/Occupational%20Therapy> (in English only) <

من الممكن أيضاً تلقي العلاج الوظيفي في العيادات الخاصة. يمكنك العثور على مثل هذه العيادات على الإنترنت أو عبر الاتصال على الرقم 211. لست بحاجة إلى طلب تحويل، ولكن يتعين عليك أن تسدد الرسوم المترتبة عن هذه الخدمة. في حال كنت مشاركاً في برنامج خاص للتأمين الصحي، تحقق ما إذا كان يغطي جلسات العلاج الوظيفي.

أسئلة وشواغل

قد ترغب بطرح الأسئلة على فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل مغادرتك المستشفى. استخدم المساحة في نهاية هذا الدليل لكتابة أسئلتك على هذه الأسئلة بعد التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. على سبيل المثال:

- هل أعرف كيفية الخضوع للعزل الصحي الآمن لدى عودتي إلى المنزل، بما في ذلك كيفية عزل نفسي بعيداً عن الأشخاص الآخرين المقيمين في المنزل؟ للمزيد من المعلومات، يمكنك زيارة الموقع التالي:

<https://novascotia.ca/coronavirus/symptoms-and-testing/#self-isolate> <

(in English only)

- هل أدرك ما يمكنني وما لا يمكنني أن أفعله خلال العزل الذاتي؟
- هل أحتاج إلى إعادة إجراء فحص الكشف عن فيروس كوفيد-19 بعد عودتي إلى المنزل؟

- هل يحتاج أفراد أسرتي المقيمين في منزلي إلى الخضوع للعزل الصحي بدورهم أو إجراء اختبار الكشف عن فيروس كوفيد-19؟
- هل أحتاج إلى خدمات الدعم والرعاية المستمرة (الرعاية المنزلية)؟
- < هل أرسل مزود الرعاية الصحية الخاص بي طلب تحويل؟ متى أتوقع ورود اتصال؟
- < بمن ينبغي علي الاتصال في حال أردت طرح أي سؤال بشأن الرعاية المستمرة (الرعاية المنزلية)؟
- في حال مغادرتي المستشفى خلال عطلة نهاية الأسبوع، بمن أتصل في حال لم تكن الخدمات متوفرة قبل حلول يوم العمل التالي؟
- هل يدرك مزود الرعاية الصحية الخاص بي بأني دخلت المستشفى بسبب إصابتي بفيروس كوفيد-19؟
- متى ينبغي علي متابعة حالتي مع مزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بي؟
- ماذا يمكنني أن أفعل في حال واجهت مشاكل على مستوى الانتباه، الذاكرة والتفكير بشكل واضح؟
- هل سأحصل على أي توجيه طبي شخصي أو "السجل الأخضر" لآخذه معي إلى المنزل؟
- < وثيقة "التحدث عن التوجيهات الشخصية":
- < www.nshealth.ca/sites/nshealth.ca/files/patientinformation/1385.pdf (in English only)
- < دليل "السجل الأخضر في نونا سكوشا: معلومات للمرضى، والعائلات ومتخذي القرارات البديلة":
- < www.nshealth.ca/sites/nshealth.ca/files/patientinformation/1833.pdf (in English only)
- هل سأحتاج إلى معدات أو تجهيزات خاصة؟ كيف يمكنني الحصول عليها؟
- ماذا لو لم أتمكن من العودة إلى العمل واحتجت إلى المساعدة لتلبية حاجاتي الأساسية؟
- ماذا لو كنت أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري أو كنت قلقاً بشأن وضعي الصحي؟

في حال لم يكن لديك مزود للرعاية الصحية الأولية:

سجل "أحتاج إلى طبيب عائلة"

< <https://needafamilypractice.nshealth.ca> (in English only)

هاتف: اتصل على الرقم 811 للتحدث مع ممرضة مجازة.

ماذا علي أن افعل في حال ساءت أعراضي؟

اتصل على الرقم 911 في حال:

- وجدت صعوبة مستجدة أو متفاقمة في التنفس
- شعرت بألم مستجد أو متفاقم في الصدر
- شعرت بالتشويش أو بعدم القدرة على التفكير بشكل واضح
- فقدت الوعي

احرص على إبلاغ فريق الرعاية الصحية الخاص بك بأنك دخلت المستشفى مؤخراً نتيجة إصابتك بفيروس كوفيد-19.

اتصل بمزود الرعاية الصحية الأولية في حال:

- لم تتحسن أعراضك في غضون 7 إلى 14 يوماً (من أسبوع إلى أسبوعين).
- بدأت تتحسن حالتك ومن ثم زادت سوءاً (بما في ذلك تفاقم ضيق التنفس).
- تعتقد أن الدواء/ الأدوية ليست مفيدة أو لها تأثيرات جانبية.
- ظهرت عليك علامات الجفاف (نقص في السوائل)، كنتدني كمية البول (تراجع الحاجة إلى التبول)، جفاف الفم، أو الشعور بالدوار.

احرص على إبلاغ مزود الرعاية الصحية الأولية بأنك دخلت المستشفى مؤخراً نتيجة إصابتك بفيروس كوفيد-19.

تشجع هيئة الصحة في نونفا سكوشا البيئة الخالية من التدخين، والتدخين الإلكتروني، والعمور.
الرجاء عدم استخدام المستحضرات المعطرة. شكرًا!
www.nshealth.ca

من إعداد: منسقو الممارسة المهنية، IPPL، المنطقة المركزية
تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنونفا سكوشا

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف إعلامية وتثقيفية فقط.
هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية.
إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

تتم مراجعة المعلومات في هذا المنشور كل 3 سنوات أو كما تقتضيه الضرورة.