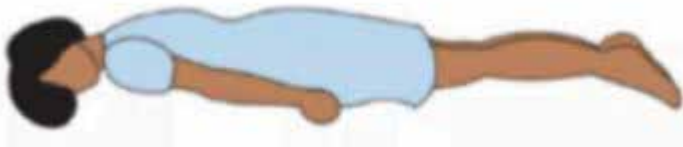


كيفية الاستلقاء على الوجه والبطن تعليمات لمرضى فيروس كوفيد-19 والمعنيين برعايتهم

- إن الاستلقاء على البطن في وضعيات مختلفة يساعد الجسم على إيصال الهواء إلى كافة أجزاء الرئتين. قد تحتاج إلى استخدام الوسائد عند الاستلقاء على جنبك.
 - ينصح فريق الرعاية الصحية الخاص بك بأن تحاول تغيير وضعيتك كل 30 دقيقة إلى ساعتين.
- إن الجلوس بشكل مستقيم أفضل من الاستلقاء على الظهر. وفي حال كنت قادراً على ذلك، حاول تطبيق ما يلي:

1. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الاستلقاء على البطن
2. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الاستلقاء على الجانب الأيمن
3. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الجلوس في السرير أو على الكرسي
4. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الاستلقاء على الجانب الأيسر؛ ومن ثم العودة إلى الوضعية الأولى

وكرر هذه الخطوات...



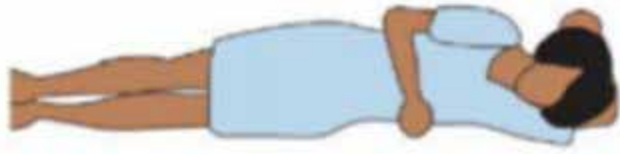
1. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الاستلقاء على البطن



2. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الاستلقاء على الجانب الأيمن



3. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الجلوس



4. من 30 دقيقة إلى ساعتين: الاستلقاء على الجانب الأيسر



5. ومن ثم العودة إلى الوضعية الأولى: الاستلقاء على البطن

قم بتطبيق وضعيات الاستلقاء الجانبي بشكل متعاقب واستخدم وسادة لتوفير الدعم:

- الجانب الأيمن/الأيسر للأعلى مع استخدام الوسائد لتوفير الدعم للساقين، الوركين، الظهر والصدر (بدلاً من الوضعية 2 أو 4).



- دعم الجانب الأيمن/الأيسر بشكل طفيف بالوسائد لرفع الساق، الورك، العنق والذراع (بدلاً من تطبيق الوضعية الأولى بشكل كلي).



نحن هنا لمساعدتك!

**ما هي أسئلتك؟ لا تتردد بطرحها
في نونفا سكوشا، يمكنك الاتصال على الرقم 811
للتحدث مع ممرضة مجازة حول أسئلتك الطبية على مدار الساعة 24/7**

Prepared by: Acute Care and Critical Care, Central Zone, adapted from the Intensive Care Society, United Kingdom

Illustrations by: Jiang, L. G., et al. (2020). Figure 1. Conscious proning: An introduction of a proning protocol for nonintubated, awake, hypoxic emergency department COVID-19 patients. Academic Emergency Medicine, 27(7), 566–569. <https://doi.org/10.1111/acem.14035>; BruceBlaus, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons.

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.