

# مستلزمات المريض:

## قياس اعراضك

تتضمن هذه الحزمة جهاز مقياس للنبض والاكسجين ليساعدك على قياس اعراضك.

الرجاء قياس مستوى الاكسجين (بواسطة جهاز قياس النبض) ومعدل ضربات القلب (النبض) ودرجة حرارتك في الصباح ومرة اخرى بعد الظهر. سجل هذه الارقام في السجل (الجدول) الموجود خلف هذه الورقة.

اذا كان لديك اي من الاعراض التالية او اذا تفاقت اعراضك الرجاء الاتصال ب **319-384-8819** للتواصل مع ممرض. الممرض سوف يستعرض معك اعراضك ويقدم النصيحة للخطوة القادمة.

قياس الاكسجين اقل من 92% للبالغين غير الحوامل واقل من 95% للحوامل. مستوى التنفس الذي يبقى (يظل) فوق 24 في الدقيقة. ضيق في التنفس جديد.

معدل خفقات القلب فوق 105 خفقة في الدقيقة.

درجة حرارة الجسم فوق 39 درجة مئوية (سلسيوس) او 102.2 درجة فهرنهايت.

تشوش (خلط امور او توهان).

سقوط على الارض.

عدم الاستطاعة على الاحتفاظ بالسوائل لفترة 12 ساعة.



## توجيهات لاجهزة رصد (مراقبة) المؤشرات الحيوية المستخدمة في المنزل :

اضع البطارية في الجهاز قبل الاستعمال

### جهاز قياس الاكسجين والنبض الالكتروني

هذا الجهاز يستخدم لقياس الاكسجين في الدم.

- اضع الجهاز على اصبعك.
- اضغط على زر التشغيل.
- انتظر ظهور النبض ومستوى تركيز الاكسجين.

\*توجيهات اضافية مرفقة في صندوق الجهاز.

## هل تظهر اعراض الكوفيد 19 على احد افراد اسرتك ؟

اذا كانت نتيجة فحصك للكوفيد 19 ايجابية واحد افراد اسرتك ظهرت عليه نفس الاعراض, الرجاء ان تطلب منه ان يسجل الدخول الى حساب ماي شارث الخاص به واكمال الفحص الذاتي ( اسئلة لتقييم الحالة متى تحتاج الى فحص او مراجعة).

لست من مستخدمي ماي شارت؟  
اشترك بماي شارت في دقائق معدودة بموقع ماي شارت:  
[uihc.org/get-know-mychart](http://uihc.org/get-know-mychart).

إذا لم تتوفر لديك خدمة الانترنت, الرجاء الاتصال ب 319-384-9010

في حالات الطوارئ المهددة للحياة الرجاء الاتصال ب 911

الرجاء لا تشارك افراد اسرتك في استخدام جهاز قياس الاكسجين والنبض. الا بتوجيهات من فريق الرعاية الصحية.  
لك الشكر لاتباعك هذه التعليمات والمساعدة في خفض خطورة نقل المرض  
للاشخاص الاخرين في مستشفانا والمجتمع.

## ماذا تفعل اذا: كان لديك اعراض الكوفيد 19

### اعراض الكوفيد 19

- . حمى
- . قشعريرة
- . سعال
- . صعوبة في التنفس
- . الاحساس بالتعب الشديد (منهك)

- . ألام بالعضلات او الجسم
- . صداع
- . الام (التهاب) بالحلق
- . احتقان او سيلان الانف
- . الغثيان او القيء
- . اسهال
- . تغيرات في حاسة الشم والتذوق

### ابقي بالمنزل باستثناء تلقي الرعاية الصحية

- . لا تستخدم الترحيل العام او التاكسي او الركوب مع اخرين
- . التباعد عن الغير والحيوانات بالمنزل على الاقل 6 اقدام
- . اذا امكن, ابقى بغرفة مختلفة واستخدم حمام مختلف عن بقية الاشخاص بالمنزل
- . لا تصنع طعام للاخرين في اثناء وجودك في العزل
- . غطي عند سعالك و عطسك
- . اغسل يديك بشكل متكرر
- . لا تشارك استخدام اشياء المنزل كالصحن والقوط والفراش
- . قم بتنظيف الاشياء التي تلمسها بشكل متكرر يوميا كتلفونك ومقابض الابواب
- . ابقى بالمنزل الا في حالة تلقي الرعاية الصحية
- . اتصل قبل الذهاب الى الطبيب او الطوارئ

### اتصل قبل الذهاب الى من يقدم لك الرعاية الصحية

اتصل بمكتب مقدم الرعاية الخاص بك واخبرهم بان لديك اعراض تشبه اعراض الكوفيد 19 او ان نتيجة فحص الكوفيد 19 ايجابية. ذلك سوف يساعدهم في اخذ الخطوات اللازمة للحفاظ على سلامة الاخرين من التعرض او الاصابة بالمرض.

## ارتدي كمامة لتغطية انفك وفمك

ارتدي كمامة تغطي انفك وفمك اذا كنت فوق سن الثانية ويتوجب عليك البقاء حول الاخرين او الحيوانات, حتى الحيوانات الاليفة وعندما تكون بالمنزل. لا تحتاج لارتداء الكمامة اذا كنت بمفردك. اغسل الكمامات المصنوعة من القماش بشكل متكرر.

## غطي سعالك و عطسك

غطي فمك وانفك بمنديل ورقي (محارم ورقية) عند السعال او العطس. اقي المنديل المستخدم في سلة نفايات مبطنة (بها كيس). نظف يديك مباشرة.

## كرر تنظيف يديك

. نظف يديك بالصابون والماء على الاقل لمدة 20 ثانية.  
. اذا لم يتوفر لديك الماء والصابون نظف يديك بمعقم اساسه كحولى بنسبة 60% على الاقل. غطي كل اجزاء يدك وامسح يديك ببعض حتى تجف.  
. الصابون والماء هم الافضل اذا كانت يديك متسخة.  
. لا تلامس عينيك او انفك او فمك بيدك اذا لم تكن مغسولة.

لا تتشارك في استخدام الاشياء بالمنزل

لا تتشارك في استخدام الصحون واكواب الشراب وادوات الاكل والمناشف او الفوط والفراش مع اشخاص اخرين او الحيوانات الاليفة بمنزلك. بعد استخدام هذه الاشياء يجب غسلهم جيدا بالصابون والماء.

## حدد اذا كنت تحتاج الى فحص او رعاية صحية

قم بزيارة ماي شارث للتقييم الشخصي او اتصل ب 319-384-9010 لتطلع

على الخطوة القادمة.

. اذا كان لديك حالة طارئة وتحتاج للاتصال ب 911, اخبر طاقم الطوارئ ان لديك اعراض الكوفيد 19.  
. اذا امكن ارتدي كمامة عند وصول طاقم الاسعاف الى منزلك.

**ماذا تفعل اذا:**

## **نتيجة اختبارك للكوفيد-19 ايجابية**

اذا كانت نتيجة اختبار الكوفيد 19 لديك ايجابية, اتبع هذه الخطوات حتى لا تنشر المرض للاخرين.

**العزل:**

تحتاج ان تعزل نفسك ( العزل الذاتي) لفترة لا تقل عن 5 ايام كاملة من بداية اعراضك. اذا لم يكن لديك اعراض, تحتاج ان تعزل نفسك لمدة 5 ايام من تاريخ نتيجة فحصك الايجابي. اذا تطورت (بدات) لديك اعراض, فيعاد العد ويوم بدء الاعراض يكون الصفر. اذا كان الاختبار متوفر يمكنك النظر في الاختبار المستضد (مولد الاجسام المضادة) بالمنزل في اليوم الخامس. اذا كان هذا الاختبار ايجابي, يجب عليك الاستمرار في العزل لتكملة 10 ايام كاملة من العزل.

العزل بالمنزل يمكن ان ينتهي بنهاية اليوم الخامس اذا كنت:

. خالي من الحمى لمدة 24 ساعة من غير استعمال مخفض للحرارة.

و

. اعراضك تحسنت كثيرا, اذا كان لديك اعراض.

. لم تظهر اعراض في هذه الفترة اذا كنت اساسا خالي من الاعراض.

بعد انتهاء فترة العزل المنزلي, يجب عليك الاستمرار في ارتداء الكمامة لمدة 5 ايام اضافية (6-10 ايام).

.وإذا كنت غير قادر على ارتداء الكمامة حول الآخرين فيجب عليك الاستمرار في العزل لمدة 10 ايام اخرى. تجنب الأشخاص الذين لديهم نقص في المناعة او قابلية عالية للاصابة بالمرض الشديد, والأشخاص المقيمين بدور الرعاية والاماكن الاخرى التي بها اشخاص باوضاع صحية تسبب لهم خطورة عالية في حالة الاصابة بالكوفيد 19, الى ما بعد على الاقل 10 ايام.

. لا تسافر خلال ايام العزل الخمس. بعد نهاية العزل تجنب السفر لمدة 10 ايام كاملة بعد اول يوم لظهور الاعراض. اذا كان لا بد من السفر في خلال الايام 6-10, ارتدي كمامة محكمة عند وجودك حول الآخرين لكل فترة الرحلة. اذا لا تستطيع ارتداء الكمامة, يجب عليك عدم السفر خلال العشرة ايام.

. لا تذهب للاماكن التي لا تستطيع ارتداء الكمامة بها كالمطاعم وصالات الرياضة وتجنب الاكل حول الآخرين بالمنزل والعمل الى ان تكمل 10 ايام بعد اول يوم لظهور الاعراض لديك او 10 ايام كاملة من يوم ظهور النتيجة الايجابية اذا لم يكن لديك اعراض.

### الرجاء اخطار المخالطين|والمقيمين معك بالمنزل:

المخالطين وافراد الاسرة المقيمين معك بالمنزل قد يحتاجون ان يعزلوا وذلك يعتمد على وضع تلقيحهم. الرجاء الذهاب الى موقع (سي دي سي) مركز السيطرة على الامراض والوقاية منها, للحصول على المعلومات الحالية عن ارشادات العزل.

تحدث مع صاحب العمل عن متى يمكنك العودة الى العمل.



## متابعة مريض الكوفيد 19 من على البعد - خارج المستشفى

إذا تم اختبارك بمستشفى وعيادات ايوا الجامعية وكانت نتيجة الفحص ايجابية سوف يتم الاتصال بك وسؤالك اذا كنت ترغب في المتابعة للكوفيد 19 فى برامج المتابعة من على البعد.

هذه الزيارات الالكترونية من خلال ماي شار ت كون مع مقدمي رعاية ممارسين او طبيب. عدد الزيارات وتواترها يعتمد على اعراضك وحالتك الصحية ( اذا كان لديك امراض اخرى).

اذا لم يكن لديك اعراض الكوفيد 19 او لم يكن لديك امراض مزمنة واخترت عدم المتابعة للكوفيد 19 بواسطة فريق المعالجة من على البعد, يمكنك الحصول على الرعاية في حالة ظهور اعراض. الرجاء زيارة تطبيق الفحص الذاتي بماي شار ت او الاتصال 319-384-9010 للخطوة التالية.

### راقب اعراضك

اتصل ب 319-384-9010 او استخدم الفحص الذاتي بماي شار ت للخطوة التالية اذا بدأت اعراضك تشتد. اذا اشتد عليك المرض كالاصابة بضيق في التنفس اطلب المساعدة فوراً.  
اتصل ب 911 اذا كان لديك حالة طارئة.

**ماذا تفعل اذا تعرضت لشخص مصاب بالكوفيد 19**

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لشخص مصاب بالكوفيد 19 اتبع الخطوات التالية لمراقبة صحتك وعدم نشر الفيروس للآخرين إذا مرضت.

### كيف اعلم انني تعرضت للمرض؟

انك اكثر عرضة للاصابة بالكوفيد 19 اذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بالكوفيد 19 في فترة متزامنة مع الفترة المعدية لديه.

### الاتصال الوثيق يكون:

- . السكن بنفس المنزل مع شخص مصاب بالكوفيد 19 حتى اذا كان الشخص ليس لديه اعراض.
- . رعاية شخص مصاب بالكوفيد 19 مع عدم استخدام معدات الوقاية الشخصية.
- . التواجد مع مريض الكوفيد 19 مع التباعد 6 اقدام لمدة 15 دقيقة او اكثر على مدى 24 ساعة مع عدم لباسكما للكمامة.
- . ان تكون على اتصال مباشر بافرات من الشخص المصاب بالكوفيد.
- . التقبيل او المشاركة في استخدام الاواني او السعال بوجهك والشخص المصاب لا يرتدي كمامة.

### متي يكون الشخص المصاب بالكوفيد 19 معدي؟

يكون الاشخاص المصابين بالفيروس معديين 48 ساعة قبل بداية ظهور الاعراض او 48 ساعة قبل النتيجة الايجابية اذا لم يكن لديهم اعراض. ويظلوا معديين الى ان يبلغوا المعايير لوقف العزل الذاتي.

### إذا خالطت شخص مصاب بالكوفيد هل احتاج ان ابقى بالمنزل ولا اذهب الى العمل او المدرسة؟

إذا كنت قد تعرضت الى مخالطة مريض بالكوفيد 19 وكان تلقيحك مكتمل, لا تحتاج الى حجر صحي. وذلك بالاضافة الى تلقي الجرعة المعززة (الثالثة) للقاح الكوفيد 19, اكمال سلسلة لقاحات فايزر او مودرنا خلال الستة اشهر الماضية او اكمال سلسلة جونسون وجنسون خلال الشهرين الماضيين. يجب عليك الاستمرار في المراقبة لاي اعراض للكوفيد 19, والتباعد الاجتماعي وارتداء

الكمامة في الاماكن العامة المغلقة لمدة 10 ايام بعد التعرض لمخالطة مريض الكوفيد 19 (تاريخ اخر تعرض لمصاب هو يوم الصفر). اذا كان الاختبار متواجد يمكنك الاختبار للكوفيد 19 في اليوم الخامس. اذا كنت قد تعرضت الى مخالطة مريض بالكوفيد 19 ولم يكن تلقيحك مكتمل, يجب عليك الحجر الصحي لمدة 5 ايام كاملة مع اتباع مشدد لللبس الكمامة لمدة 5 ايام اضافية. من المهم جدا ارتداء كمامة محكمة طوال الوقت عند التواجد مع الاخرين وذلك لمدة 10 ايام بعد التعرض لمخالطة المريض بالكوفيد 19 (يوم اخرتعرض للمخالطة هو يوم الصفر). اذا كان الاختبار متواجد يمكنك الفحص للكوفيد 19 في اليوم الخامس للحجر. اذا حدثت اعراض في خلال فترة الحجر, يجب عليك العزل الذاتي فورا والفحص للكوفيد 19.

خلال الايام 1-5 للحجر يجب عليك عمل الاتي للمحافظة على سلامتكم وسلامة الاخرين:

- . لا تستخدم الترحيل العام او الترحيل مع الاخرين او استخدام التاكسي.
- . ابقى على مسافة 6 اقدم على الاقل من الاخرين والحيوانات بمنزلك.
- . اذا امكن ابقى بغرفة مختلفة من الاخرين بالمنزل.
- . لا تعمل اكل للاخرين في اثناء وجودك بالحجر.
- . غطي عند السعال والعطس.
- . اغسل يديك باستمرار. لا تلمس عينيك, انفك او فمك.
- . لا تتشارك في استخدام الاشياء بالمنزل, كالصحون والمناشف والفرش.
- . قم بتنظيف الاشياء التي تلامسها باستمرار كتلفونك ومقابض الابواب.
- . ابقى بالمنزل ماعدا الذهاب لتلقي الرعاية الصحية.
- . اتصل قبل الذهاب الى الطبيب او عرفة الطوارئ.

بعد نهاية الحجر, يجب عليك المواصلة في ارتداء الكمامة لمدة 5 ايام اضافية (اليوم 6 الى 10).

. اذا لا تستطع ارتداء الكمامة, يجب عليك الاستمرار في الحجر لمدة 10 ايام. تجنب الاشخاص الذين لديهم نقص في المناعة او قابلية عالية للاصابة بالمرض

الشديد, والاشخاص المقيمين بدور الرعاية والاماكن الاخرى التي بها اشخاص باوضاع صحية تسبب لهم خطورة عالية في حالة الاصابة بالكوفيد 19, الى ما بعد على الاقل 10 ايام.

. لا تسافر خلال فترة 5 ايام الحجر. اذا كان الفحص متوفر يمكنك عمل الاختبار على الاقل 5 ايام بعد اخر تعرض للمخالطة والتأكد بان النتيجة سالبة وانك خالي من الاعراض قبل السفر. اذا لم تفحص للكوفيد 19 اجل السفر الى 10 ايام بعد اخر تعرض لك لمخالطة مريض بالكوفيد-19. اذا كان لابد من سفرك قبل اكمال 10 ايام, عليك ارتداء كمامة محكمة طوال فترة السفر عند تواجدك حول الاخرين في خلال فترة ال 10 ايام. اذا لا تستطيع ارتداء الكمامة عليك عدم السفر في خلال ال 10 ايام.

. لا تذهب للاماكن التي لا يمكنك ارتداء الكمامة بها كالمطاعم وصالات الرياضة وتجنب الاكل حول الاخرين بالمنزل والعمل الى بعد 10 ايام من اخر مخالطة لك بمريض بالكوفيد 19.

اذا كنت تعمل خارج المنزل, اتصل فورا بمستخدمك او المشرف عليك في العمل ليقرر اذا سيكون ليك قيود في العمل ومتى تكون عودتك للعمل امنة.

**ماذا افعل اذا خالطت شخص لديه اعراض الكوفيد-19 ولكن لم يجري الاختبار بعد؟**

عندما يكون شخص مصاب بالكوفيد-19, يكون معدي حتى قبل ظهور الاعراض. اذا كنت مخالط لشخص لديه اعراض ولكن لم يجري اختبار او فحص للكوفيد 19, من الممكن ان تكون قد انتقلت لك العدوى. اذا كان ممكنا ابد بحجر نفسك بالمنزل, اذا اوصى بذلك اعلاه, الى ان يحصل الشخص الذي لديه اعراض على نتيجة الاختبار. اذا كانت نتيجة فحصه ايجابية او اخبره مقدم الرعاية بانه مصاب بالكوفيد 19, فعليك الاستمرار في الحجر. اذا كانت نتيجة فحصه سالبة ارجع الى نظامك او روتينك الطبيعي.

## راقب اعراضك

اتصل ب 319-384-9010 او استخدم نظام الفحص الذاتي بماي شارتر للخطوات التالية اذا تطورت لديك اعراض وبات في التفاقم. اطلب المساعدة فورا اذا ازداد عليك المرض, كمشكلة في التنفس. اتصل ب 911 في حالة الطوارئ.

## تعليمات غطاء الوجه

تتضمن هذه الحزمة 2 غطاء للوجه (كمامة). عليك ارتداء كمامة لتغطية انفك وفمك اذا كان يجب ان تتواجد حول الاخرين او الحيوانات الاليفة (حتى اذا كنت بالمنزل).

. لا تحتاج الى ارتداء الكمامة اذا كنت بمفردك.

. اذا لا تستطيع ارتداء الكمامة بسبب صعوبة في التنفس, غطي عند السعال او العطس بطريقة اخرى. حاول البقاء على بعد 6 اقدام على الاقل من الاشخاص الاخرين. وذلك سوف يساعد على سلامة الاخرين.

. يجب ان يكون غطاء الوجه ملائم ويغطي حول الفم والانف باحكام. غطاء الوجه لا يوضع للاطفال اقل من عامين او اي شخص يعاني من ضيق في التنفس او لا يستطيع نزع الكمامة الا بمساعدة.

. عليك الحذر فلا تلامس عينيك, انفك او فمك عند نزع الكمامه واغسل يديك مباشرة بعد نزع الكمامة.

. رجاء لا تشارك افراد اسرتك في استخدام الكمامة.

## الكوفيد-19 والتوصيات بممارسة التمارين الرياضية

كما نعمل سويا خلال معافاتك من الكوفيد-19, اننا نشجعك على البقاء نشطا والبدء في ممارسة روتينية للتمارين الرياضية. قد تتساءل لماذا نوصي بالتمارين الرياضية في مثل هذا الوقت؟ هنا بعض الاسباب الجوهرية:

- . تساعد على تعافي الرئتين في اثناء وبعد المرض.
- . تساعد على المحافظة على قوة الذراعين والساقين.
- . تمنع الجلطة الدموية (تخثر الدم).
- . تحسن الصحة النفسية (العقلية).

نريد ان توفر لك مصادر تحتاج اليها لتكون بامان وناجح في برامج تمارينك الرياضية. اننا نوصي دائما بالبدء بتمارين بطيئة الوتيرة حتى لا تشعر بمزيد من الانهاك او ضيق في التنفس. استخدم جهاز قياس النبض والاكسجين (المرفق مع مستلزماتك) لقياس مستوى الكسجين لديك مع الرياضة.

- . مارس التمارين الرياضية بقوة تشعرانها خفيفة الى صعبة نوعا ما.
- . حافظ على قياس الكسجين بالجهاز %90 او اعلى اثناء التمرين.

**ابدا بتمرين معتدل اذا كنت:**

- . لا تعاني من الحمى لمدة يومين.
- . لا تعاني من الم بالصدر او تشعر بضيق شديد في التنفس عند المشي.
- . لا تعاني من تورم بالارجل (الساق).

**لا تمارس الرياضة اذا كان لديك؟**

. اذا كانت حرارتك اعلى من 102.2 فهرنهايت (39 درجة مئوية) في اليومين الماضيين.

- . ضيق شديد في التنفس او قياس الاكسجين اقل من 92% في حالة الراحة.
- . معدل التنفس اعلى من 24 في الدقيقة.
- . معدل نبضات القلب اعلى من 105 في الدقيقة.
- . الم بالصدر او خفقان (الشعور بزيادة, قوة او عدم انتظام نبضات القلب).
- . دوخة او دوار.
- . ارتباك او خلط للامور.
- . سقوط مؤخرا.
- . عدم الاكل او الشرب في ال 12 ساعة الماضية.

### وصف برامجك الرياضي:

- . **تمارين المستوى الاول:** قم بهذه التمارين اذا كنت تشعر بالضعف الشديد ويتوجب عليك البقاء مستلقيا معظم اليوم.
- . **تمارين المستوى الثاني:** قم بهذه التمارين اذا كان بإمكانك القيام بتمارين المستوى الاول بيسر ويمكنك الجلوس لفترات اطول.
- . **تمارين المستوى الثالث:** قم بهذه التمارين اذا كان بإمكانك القيام بتمارين المستوى الثاني بيسر ويمكنك الوقوف والمشي حول المنزل بشكل امن.

### هيا بنا نبدأ!

- . في كل دورة تمرين رياضي ابدا وانتهي بالتنفس البطيء والعميق بالانف واخرجه بالفم وذلك لمدة دقيقة.
- . التنفس العميق قد يسبب لك السعال. لا باس في ذلك.
- . قم بالتمارين بالترتيب المدرج. المستوى 1 هو الاسهل. المستوى 3 هو اكثر صعوبة.
- . حاول ممارسة التمارين الرياضية 2 الى 3 مرات في اليوم.

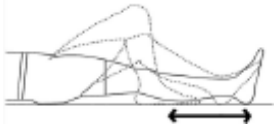




## ضخ الكاحل

. اثني قدمك للاعلى والاسفل. ابدل بتوجيه اصابع الارجل للاسفل والى الاعلى (كالمضخة).  
. افعل ذلك ببطئ لمدة دقيقة.

## زحافة كعب القدم



. استلقي على ظهرك وارجلك  
مستقيمة. قم بسحب (زلق) كعب القدم  
للخلف في اتجاه المؤخرة بثني الركبة.  
ثم قم بفرد الرجل بزلق الكعب. كرر  
بالرجل الاخرى.

. افعل هذا 5- 10 مرات لكل رجل.

## رفع الارجل مع الاستلقاء على الجنب



. استلقي على جانبك مع استقامة  
الركبتان. ارفع الرجل العليا  
للاعلى في اتجاه السقف. قم  
بانزالها ببطئ.  
. افعل ذلك 5-10 مرات لكل  
رجل.

## الاستلقاء على البطن

. استلقي على بطنك لمدة دقائق  
مع الاسترخاء والتركيز على  
التنفس العميق.  
. افعل ذلك لمدة 2 الى 10 دقائق.



## رفع الذراع

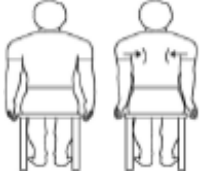
. ارفع  
اتذ  
بيد  
الاحرى.  
. افعل ذلك 5-10 مرات لكل  
ذراع.

الجلوس على مقعد او حافة السرير



- حاول الجلوس على حافة السرير. قم بالتنفس العميق لبضع دقائق .  
افعل ذلك لمدة دقيقة الى ثلاث دقائق.

اضغط لوح الكتف ( عظم الكتف الخلفي ) ببعض



- اجلس معتدلا (مستقيما). حاول ضغط لوحات كتفك ببعض وقليل الى الاسفل. ابقى على هذا الوضع لمدة دقيقة الى دقيقتين .  
افعل ذلك 5-10 مرات .

اجلس لتقف

- استخدم ذراعيك لتساعدك على الوقوف من المقعد او الفراش (السرير). حاول الوقوف لمدة 1-3 دقائق ثم اجلس او استلقي للراحة .  
افعل ذلك 1 الى 3 مرات .  
لا تحاول الوقوف بمفردك اذا كنت تشعر بانك قد تسقط .



• اجلس او استلقي فورا اذا كنت تحس بالاغماء او الدوار.



اصابع الارجل للاسفل والى  
الاعلى (كالمضخة).  
افعل ذلك ببطئ لمدة  
دقيقة.

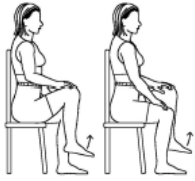
### العضلة رباعية الرؤوس القوسية الطويلة

. اجلس مع ثني الركبة. قم بفرد الركبة برفع القدم للامام. اعد التمرين بالساق الاخرى.  
. قم بعمل هذا التمرين 5 الى 10 مرات لكل ساق.



### حركة المشي وانت جالس

. اجلس على مقعد (كرسي) مع ثني الركبتين. ارفع قدمك وركبتك, ثم انزلها. افعل ذلك بساقتك الاخرى, كأنك تمشي.  
. قم بعمل هذا التمرين 5 الى 10 مرات لكل ساق.



### رفع الذراع

. اجلس. ارفع ذراعك فوق راسك في اتجاه السقف. انزل ذراعك ببطئ. اعد التمرين بالذراع الاخرى.  
. قم بعمل هذا التمرين 5 الى 10 مرات لكل ذراع.



### دوران الجذع

. امسك يديك ببعض. حرك يديك وذراعيك من الاسفل بجانب اعلى الحوض الى اعلى الكتف الايسر. اعد التمرين 5 الى 10 مرات.  
. قم باعادة التمرين 5 الى 10 مرات للجانب المعاكس ( الحوض الايسر الى اعلى الكتف الايمن).



### اجلس لتقف

. استخدم ذراعيك لتساعدك على الوقوف من المقعد او الفراش (السريير). حاول الوقوف لمدة 1-3 دقائق ثم اجلس او استلقي للراحة.

. افعل ذلك 1 الى 3 مرات.  
. لا تحاول الوقوف بمفردك اذا كنت تشعر بانك قد تسقط.  
. اجلس او استلقي فورا اذا كنت تحس بالاغماء او الدوار.



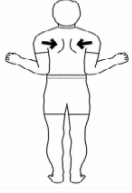
### حركة المشي وانت واقف بمكانك

. اقف ثم ارفع ركية واحدة الى الاعلى واجعلها تنتهي وانت ترفعها. سير او اخطو في مكانك.  
. استخدم المشاية كمساعد على حفظ توازنك اذا احتجت لذلك. للامان اضع كرسي خلفك.  
. قم باعادة هذا التمرين 5 الى 10 مرات لكل ساق.



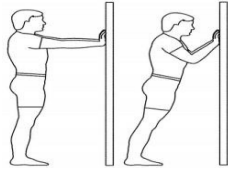
### ضغط لوحات الكتف ببعض

. اقف مستقيما. حاول ضغط عظام الكتف الخلفية (لوحه الكتف) ببعض وقليلًا الى الاسفل. ابقى على هذا الوضع مدة دقيقة الي دقيقتين.  
. قم بهذا التمرين 5 الى 10 مرات.



### رفع الكعبين

مرفقيك (كوع) واجلب جهك في اتجاه الحائط. اضغط على الحائط, وارجع الى وضع (نقطة) البداية.  
. قم باعادة هذا التمرين 5 الى 10 مرات



. اقف. ثم ارفع الكعبين  
من على الارض بالوقوف  
على اصابع الارجل.

. استخدم المشاية للمساعدة  
على حفظ التوازن اذا  
احتجت



. قم باعد  
الى 10  
5

### ركل الساق للجانب

. اقف مستقيما, تمسك بداعم لحفظ توازنك. ارفع ساقك للجانب ببطئ ثم قم بارجاعها.

. قم بهذا التمرين 5 الى 10 مرات لكل ساق.

. لحفظ توازنك يمكنك استخدام المشاية (تساعد على حفظ التوازن اثناء المشي), اذا احتجت لذلك.

### رفع الذراعين الى الاعلى

. اقف. ارفع ذراعك الى

الاعلى فوق الراس في

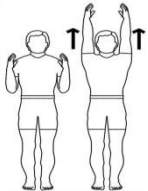
اتجاه السقف. قم بانزال

ذراعك ببطئ. اعد

التمرين بالذراع الاخرى.

. اعد هذا التمرين 5 الى

10 مرات.



### تمرين دفع الجسم من

#### الحائط

. اقف مواجهًا الحائط

على بعد 12 الى 18

بوصة تقريبًا. اضع يديك

(كفيك) على الحائط في

مستوى الكتف. اثني





## اجلس لتقف



. ابدأ بالجلوس على الكرسي. اقف ثم اجلس مرة اخرى. استخدم ذراعيك لمساعدتك اذا احتججت لذلك.

. افعل ذلك 2 الى 10 مرات

## المشي



. المشي هو الطريقة المثلى لتحسين صحة الرئة و القوة والتوازن ومنع تجلطات الدم.

.حاول المشي مسافات قصيرة الى معتدلة بالقرب من منزلك 3 مرات يوميا. مشى بطئ مسافات اطول. راقب مستوى الاكسجين