

# الأشياء التي يجب على الأشخاص المصابين بمرض مزمن أخذها في الاعتبار في حالات الكوارث

استمر في استخدام الأدوية الخاصة بك بانتظام

مع القرار الجديد ، سيتمكن الأشخاص المقيمون في المناطق المتضررة والمشمولين بالتأمين الصحي العام من الحصول على الأدوية والمستلزمات الطبية دون وصفة طبية مقابل تقرير صحي

إذا كنت مصابًا بداء السكري ، فافحص قدميك بحثًا عن تقرحات أو جروح .

قم بقياس ضغط الدم ونسبة السكر في الدم بشكل منتظم ، وتأكد من أن النسب تحت السيطرة.

إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا خاليًا من الملح ، أو نظامًا غذائيًا خاصًا ، فعليك تقديم طلب بذلك إلى هيئة الغذاء.

تجنب النشاط البدني المكثف. ابتعد عن الهواء الملوث المترب.

إذا كان دواء الأنسولين الخاص بك قد تعرض للبقاء في الحرارة / البرودة ، فاستشر أخصائي الرعاية الصحية قبل استخدامه.

إذا كنت تتلقى علاجًا كيميائيًا ، انتبه لعلامات العدوى (الحمى / السخونة ، التهاب الحلق ، إلخ).

إذا كنت مصابًا بالصرع ، فابتعد عن العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى تحفيزه .

تأكد من عدم ترك الأشخاص المصابين بمرض الخرف بمفردهم.

أبلغ أخصائيي الرعاية الصحية عندما تلاحظ أي من أعراض مرضك.

Dr. Kaan Aksu, Öğ. Dr. Özge Yavuz San, Prof. Dr. Nükhet Paksoy Erbaydar  
Arapça Tercüme: İnt. Dr. Neven Awchi

Kaynaklar: CDC, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/manage/disaster.htm#print>  
PAHO, <https://www.paho.org/en/health-emergencies/earthquakes>

SGK, <https://www.sgk.gov.tr/Duyuru/Detay/Afet-Bolgesinde-Yapilacak-Uygulamalar-Hakinda-Duyuru-2023-02-08-04-01-50> (Erişim tarihi: Şubat 2023)

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Halk Sağlığı Anabilim Dalı