

تعميم رقم (42) Circular No

Date: 13/05/2020

التاريخ: 2020/05/13

**To: All Healthcare Facilities in the
Emirate of Abu Dhabi**

إلى : جميع المنشآت الصحية في إمارة أبوظبي
المحترمين

**Subject: Utilizing telehealth services for the
elderly and people suffering from chronic
diseases.**

**الموضوع: استخدام وسائل الطبابة عن بعد لكبار السن
والذين يعانون من الأمراض المزمنة**

Greetings,

تحية طيبة وبعد ،،،

We would like extend our greetings, wishing you every success and we praise your great efforts in combatting COVID-19.

يطيب لنا أن نتقدم للجميع بخالص التحية والتقدير متمنين لكم دوام التوفيق ونحي جهودكم بمكافحة كوفيد-19.

In line with our ongoing efforts to curb the spread of the COVID-19, mitigate the risk of getting infected and to ensure the safety and well-being of all members of the community, we urge all healthcare facilities in the Emirate of Abu Dhabi to provide the necessary medical support through continuous remote care that is safe and convenient for the elderly and people with chronic diseases, and those in need of medical prescriptions who prefer not to visit hospitals given the current situation.

في إطار جهود دائرة الصحة أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة الرامية إلى مواجهة فيروس كوفيد-19 وضمان سلامة وصحة كافة أفراد المجتمع، فإننا نحث جميع المنشآت الصحية على تقديم المساعدة الطبية عن طريق الطبابة عن بعد وذلك من أجل توفير الرعاية المستمرة الآمنة والمريحة مع التركيز بشكل خاص على السكان المعرضين للخطر وذلك عبر تقديم الدعم الطبي اللازم لكبار السن والمصابين بأمراض مزمنة والمحتاجين للوصفات الطبية ولا يرغبون في زيارة المستشفيات بسبب الوضع الحالي.

We also encourage facilities to avail the DoH Remote Care Platform services referred to in DoH Circular (10-2020) The platform presents several features such as booking appointments and remote consultations with doctors via voice or video calls or texts, as well as requesting medication through online medical prescriptions, and medication delivery among other logistics services.

كما نشجع المنشآت الصحية أن تستفيد من خلال استخدام "تطبيق منصة الرعاية الصحية عن بعد" الذي تم الإشارة إليه في التعميم رقم (10-2020) الصادر عن دائرة الصحة، وذلك من خلال المميزات العديدة التي يقدمها البرنامج من حجز للمواعيد وتقديم الاستشارات عن بعد من قبل الأطباء عبر مكالمات صوتية أو مكالمات فيديو وإرسال الإرشادات الطبية، إضافة إلى طلب وصف الأدوية عبر الوصفات الالكترونية وتوفير خدمات التوصيل، وغيرها من الخدمات اللوجستية.



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH

The telehealth program will enable doctors to communicate remotely with their patients to discuss their health status and provide consultations. It allows registered users to book and manage their appointments and request online prescriptions. These prescriptions will be assigned to pharmacies that will deliver medicines directly to patients via online channels, upon obtaining the approval of insurance companies.

سيتمكن برنامج الطب عن بعد الأطباء من التواصل مع مرضاهم عن بعد لمناقشة حالتهم الصحية وتقديم الاستشارات. كما يُسمح للمستخدمين المسجلين بحجز وإدارة مواعيدهم، إضافة إلى طلب الوصفات الطبية عن بعد وتوفير خدمات التوصيل حيث سيتم تخصيص الصيدليات التي ستقوم بإيصال الأدوية للمرضى مباشرة باستخدام قنوات تواصل الكترونية بعد الحصول على موافقة شركات التأمين.

Thanking you for your kind cooperation ,,,

شاكرين لكم حسن تعاونكم معنا ،،،

For Further information and queries, please communicate with:

للمزيد من الاستفسارات في هذا الصدد، يرجى التواصل مع :

- Dr. Arwa Al-Modwahi
- by telephone, number: 0505637823 - 025048837
- or through the following email address:
amodwahi@adphc.gov.ae

- الدكتورة/ أروى المضواحي
- عبر الهاتف: 0505637823 - 025048837
- أو عن طريق البريد الإلكتروني:
amodwahi@adphc.gov.ae

“This circular is designed for regulatory procedures and should not be used as content for media publication”

“هذا التعميم للإجراءات التنظيمية وغير مخصص كمحتوى للنشر الإعلامي.”

Appendices:

1. Tips & Advice on COVID-19 for patients with chronic respiratory diseases.
2. COVID-19 Precautionary Protective Measures for those above 60 year old with heart problems.
3. Guidance for Patients with rheumatoid diseases during COVID-19 pandemic.
4. Precautionary Measures to avoid contacting COVID-19 in those with chronic diseases.
5. What cancer patients, survivors and health workers need to know about the coronavirus
6. Tips for Diabetic Patients about COVID-19

المرفقات :

1. معلومات ونصائح بخصوص كوفيد-19 للمرضى الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة
2. احتياطات احترازية للوقاية من كوفيد-19 للبالغين فوق سن 60 ولديهم اضطرابات في القلب
3. إرشادات للمرضى الذين يعانون من أمراض الروماتيزم خلال جائحة كوفيد-19
4. الاحتياطات الاحترازية لتجنب الإصابة بكوفيد-19 لدى المصابين بالأمراض المزمنة
5. ما يحتاج مرضى السرطان والناجون ومقدمو الرعاية إلى معرفته عن الفيروس التاجي
6. - معلومات للمصابين بمرض السكري ، فيما يتعلق بكوفيد-

د. جمال محمد الكعبي

وكيل دائرة الصحة بالإمارة



● PUBLIC / عام

✉ PO Box 5674 Abu Dhabi, U.A.E

☎ +971 2 4493333 📠 +971 2 4449822 🌐 doh.gov.ae



معلومات ونصائح بخصوص كوفيد-19 للمرضى الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة

أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، تليف في الرئة والتليف الكيسي وتوسع القصبات قد يكونون عرضة أكثر للإصابة بالعدوى من الذين لا يعانون من أمراض الرئة، وذلك بسبب اختلال في بطانة القصبات الهوائية والشعب الرئوية (حاجز وقائي طبيعي) في الرئتين. وهذا ربما ينطبق على فيروس كوفيد-19 أيضًا. وبالرغم من ذلك، إذا أصبت هذه المجموعة بالفيروس التاجي الجديد فإن الأغلبية ستظهر عليهم أعراض خفيفة ويتعافون بالكامل. ولكن، هناك نسبة صغيرة ستكون العدوى لديهم أكثر خطورة، والبيانات الصادرة تشير إلى أن هذه المجموعة في خطر أعلى للإصابة بمرض أكثر حدة وذي عواقب سيئة خاصة لدى كبار السن أو الذين يعانون من أمراض أخرى مقارنة بالذين ليس لديهم أمراض رئوية مزمنة.

لذلك إذا كنت تعاني من حالة رئوية مزمنة، عليك اتباع توصيات النظافة العامة بدقة (غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون، تجنب أي شخص مريض، تجنب لمس العينين / الأنف / الفم، تجنب المصافحة، تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بورق المناديل، وتنظيف وتعقيم الأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر والأسطح). بالإضافة إلى ذلك، من المستحسن علي المرضى المسنين الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة في الحفاظ على "التباعد الاجتماعي"؛ تجنب المصافحة وتجنب الزحام (بما في ذلك التجمعات العائلية)، الحفاظ على مسافة 2 م تقريبًا عن الآخرين لدى مغادرة المنزل وتجنب المعانقة أو تقبيل الآخرين بما في ذلك الأطفال والأحفاد والحد من عدد الضيوف الذين يتم استقبالهم في المنزل وتقييد عدد مرات مغادرة المنزل للضرورة القصوى.

ارتداء الكمامات:

يفرض على الجميع إرتداء الكمامات بالأماكن العامة.

مرضى الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن:

على الرغم من أنه لم يثبت بشكل نهائي بعد، فمن المنطقي افتراض أن العدوى بفيروس كورونا الجديد يزيد فرصة حدوث نوبة ربو أو تفاقم مرض الانسداد الرئوي المزمن مثل أي فيروس تنفسي. لذلك تأكد من أنك تستخدم جميع أجهزة الاستنشاق الوقائية والعلاجات الأخرى الخاصة بك بانتظام وفقًا لتعليمات الطبيب. الامتثال الكامل بهذه الأدوية ضروري الآن أكثر من أي وقت مضى. إذا ظهرت عليك أعراض مرض فيروسي، قم بزيادة جرعة جهاز الاستنشاق الوقائية الخاصة بك وفقًا لبرنامج الإدارة الذاتية لمرضى الربو والانسداد الرئوي المزمن وبنفس الطريقة بحالة الإصابة بالأنفلونزا أو البرد، ثم اتصل بطبيبك أو المستشفى. تأكد من الاحتفاظ بمخزون كاف من أجهزة الاستنشاق الخاصة بك والعلاجات الوقائية الأخرى لمدة 4 أسابيع كحد أدنى في حالة احتياجك لفترة حجر صحي.

المرضى الذين يعانون من التليف الكيسي وتليف القصبات غير التليف الكيسي:

لا يوجد اثبات حتى الآن إذا كان مرضى توسع القصبات أكثر عرضة للإصابة بالتهاب في الصدر بسبب كوفيد-19، ولكن ذلك من المرجح لأن هذا هو الحال مع الفيروسات الأخرى مثل الأنفلونزا. تأكد من الاحتفاظ بمخزون كاف من العلاجات الخاصة بك لمدة 4 أسابيع كحد أدنى في حالة الحاجة إلى حجر صحي.

احتفظ بالمضاد الحيوي الفموي المناسب لحالتك في المنزل (بناءً على تحاليل البلغم السابقة) كاحتياط في حال ظهور أعراض مرض فيروسي أو إذا كنت تعاني من الحمى وزيادة في السعال وزيادة في حجم البلغم أو تغيير في لون البلغم، تواصل مع المستشفى أو الطبيب دون تأخير إذا حدث ذلك.



متلقي زرع الرئة وغيرهم على العلاجات المثبطة للمناعة (بعض مرضى تليف الرئة):

التزم بشكل كامل بجميع العلاجات الخاصة بك بما في ذلك جميع الأدوية المثبطة للمناعة، وتأكد من الإحتفاظ بمخزون كاف من علاجاتك المعتادة لمدة ٤ أسابيع كحد أدنى في حالة الحاجة للحجر الصحي. بما أنك تعاني من نقص في المناعة أكثر من غيرك، حافظ على "التباعد الاجتماعي" على مستوى أعلى من غيرك حتى مع أفراد الأسرة الآخرين المتواجدين في المنزل. اتصل بالمستشفى أو الطبيب الخاص بك أو فريق الزرع على الفور في حال إصابتك بالحمى أو السعال المتكرر كأعراض نزلة البرد. أما بالنسبة للمرضى المستخدمين لأجهزة الأكسجين المنزلية، فإن أي انخفاض في إشباع الأكسجين أو زيادة في متطلبات الأكسجين للحفاظ على نفس التشبع كما كان من قبل، يجب أن يدعوا إلى المراجعة الفورية مع فريقك الطبي.

التخطيط للمستقبل:

إن الوضع لا يزال مستمر، ومن المتوقع أن ينتشر الفيروس أكثر. ونظراً إلى التطورات السريعة لحثيات هذا المرض الجديد الذي لم نعرف عنه كل شيء بعد من المرجح أن تتغير التوصيات لدى يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات رئوية مرمنة البدء في التفكير حول كيفية إدارة الوقت خلال فترات تقييد الحركة والعزلة الممتدة. ويشمل هذا مناقشة الترتيبات اللازمة للعمل من المنزل مع صاحب العمل، التأكد من طريقة الحصول على الأدوية والطعام والعناصر الأساسية الأخرى، والتفكير في طريقة لبقائك على تواصل مع الأصدقاء والعائلة.





Information and advice for patients with chronic respiratory diseases regarding COVID-19

People with chronic lung conditions such as asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), lung fibrosis, cystic fibrosis, and bronchiectasis may have a higher chance of catching infections than those without underlying lung diseases, possibly due to disruption in the epithelial lining (a natural protective barrier) in their lungs and airways. This probably applies to the COVID-19 virus as well. If they do get infected with the novel coronavirus, however, the large majority will have a mild illness and recover fully. A small proportion will have a more serious infection, and emerging data suggests that this group is at higher risk of having a more severe illness and poorer outcomes, in particular those who are older or have other comorbid conditions, than those without chronic lung disease.

Therefore if you have a chronic lung condition, it is recommended that you strictly follow all basic hygiene recommendations as for everyone else (regular hand washing with soap and water, actively avoiding anyone else who is ill, avoiding touching eyes/nose/mouth, avoiding shaking hands, covering coughs or sneezes with tissue paper, and cleaning and disinfecting frequently touched objects and surfaces). In addition, it is recommended that older patients with chronic respiratory disease in particular practice a higher level of "social distancing", such as avoiding shaking hands, avoiding crowds (including family gatherings), maintaining a ~2m distance from others when out, avoid hugging or kissing others including of children and grandchildren, limiting the number and frequency of guests received at home, and restricting the number of times leaving the home to when it is absolutely necessary.

Wearing Masks

It is mandatory to wear masks by the general public to help in reducing the infection.

Patients with Asthma and COPD:

Although not definitively proven yet, it is sensible to assume that infection with the new coronavirus virus increases the chance of triggering an asthma attack or COPD exacerbation just like any other respiratory virus. Therefore, make sure that you are taking all your regular preventative inhalers and treatments regularly as prescribed by your doctor. Full compliance with these medications is more essential now than ever. If you develop symptoms of a viral illness, increase the dose of your prevention inhaler as per your asthma action plan or COPD self-management plan and in the same way you would if you had the flu or a cold, then contact your doctor or hospital. Make sure you keep enough stock of your inhalers and other preventative treatments to last for 4 weeks minimum in case you need a period of quarantine.

Patients with Cystic Fibrosis and non-Cystic Fibrosis Bronchiectasis:

There is no certainty yet if bronchiectasis patients are more likely to get a chest infection after COVID-19, but it is likely since this is the case with other viruses like flu. Make sure you keep enough stock of your usual treatments to last for 4 weeks minimum in case you need to be quarantined.



Keep a back-up course of the appropriate oral antibiotic at home (based on your previous sputum cultures) to start immediately in case you develop symptoms of a viral illness or if you develop a fever, an increase in cough, an increase in sputum volume, or a change in sputum color. Contact your local hospital or doctor without delay if this occurs.

Lung Transplant recipients and others on immunosuppressive therapies (some patients with lung fibrosis):

Comply fully with all your treatments including all immunosuppressive medications, and make sure you keep enough stock of your usual treatments to last for 4 weeks minimum in case you need to be quarantined. As you are more immunosuppressed than others, practice a higher level of “social distancing” even at home from other household members. Contact your hospital, doctor, or transplant team immediately should you develop fever, worsening cough or symptoms of a cold. For patients on oxygen therapy at home any drop-in oxygen saturations, or increase in the oxygen requirements to maintain the same saturations as before, should prompt early discussion with your medical team.

Thinking ahead:

The situation is in a constant state of flux, and as the virus is predicted to spread further the recommendations are likely to change. People with long-term lung conditions should start thinking about how they would manage increased levels of movement restrictions and extended self-isolation. This includes discussing arrangements to work from home with your employer, making sure you know how you would get your medicines, food and other essential items, and thinking about how you would stay in touch with friends and family.

To speak with a healthcare provider
download the following application:

Apple Store: <https://apps.apple.com/ae/app/doh-remotecare/id1503010101> Google
Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naraakom.android>



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



احتياطات إحترازية للوقاية من كوفيد-19 للبالغين فوق سن 60 ولديهم اضطرابات في القلب

في حين أن معظم الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 لديهم أعراض خفيفة تشبه نزلات البرد أو الأنفلونزا فإن بعض الناس معرضون لخطر أعلى حين الإصابة بالفيروس لا سيما البالغون من العمر فوق سن الستين والذين يعانون من حالات مرضية مزمنة (مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الرئة والسكري وغيرها) حيث يبدو أنهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات المرض الحادة.

شدة الأعراض وإحتمال الوفاة بسبب الإصابة بفيروس كورونا تزداد بشكل ملحوظ مع تقدم العمر إلى 8% للمرضى بعمر 70-79 وإلى 14.8% لدى المرضى فوق سن الـ 80. كما لوحظ أنها أعلى بكثير في المرضى الذين يعانون من الأمراض التالية:

- السرطان: 5.6%
 - ارتفاع ضغط الدم: 6%
 - أمراض الجهاز التنفسي المزمنة: 6.3%
 - داء السكري: 7.3%
 - أمراض القلب والأوعية الدموية: 10.5%
- ومع ذلك، هناك تدابير يمكن أن يتخذها هؤلاء الأشخاص لتقليل خطر الإصابة بالمرض.

الإستعدادات المسبقة:

- اتصل بمزود الرعاية الصحية والصيدلية للحصول على إمدادات إضافية من وصفتك الطبية والأدوية في حال كنت بحاجة إلى البقاء في المنزل لفترة طويلة من الزمن.
- تأكد من أن لديك الأدوية واللوازم التي لا تستلزم وصفة طبية لعلاج الحمى وأعراض أخرى حيث سيتمكن معظم الأشخاص من التعافي من كوفيد-19 في المنزل.
- تأكد من أن لديك ما يكفي من المستلزمات المنزلية من محلات البقالة إستعداداً للبقاء في المنزل لفترة من الزمن.

يجب على الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمضاعفات اتخاذ الاحتياطات اليومية لتجنب التعرض للفيروس:

- تجنب التواصل مع المرضى وغيرهم - ابقى على بعد مترين على الأقل.
- اغسل يديك تكررًا بالصابون والماء.
- في حال عدم وجود الصابون والماء إستخدم معقم لليدين يحتوي على 60% كحول على الأقل.
- تجنب لمس الوجه والأنف والعينين بأيدي غير مفسولة.
- تجنب ملامسة الأسطح المستخدمة في الأماكن العامة (أزرار المصعد ومقابض الأبواب والدرازين) - استخدم القفازات إذا كان عليك لمس شيء.
- تجنب الزحام الذي يزيد خطر تعرضك للإصابة.
- قم بتنظيف وتطهير منزلك، وخاصة الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (مقابض الأبواب، مفاتيح الإنارة، الصنابير، الهواتف المحمولة، إلخ).
- تجنب السفر غير الضروري، بما في ذلك الرحلات الجوية، وخاصة تجنب السفن السياحية.
- يجب البقاء في المنزل قدر الإمكان.
- خطط لطرق جلب الطعام إلى منزلك من خلال الأسرة أو وسائل التواصل الإجتماعي وذلك كي تتجنب الرحلات المتكررة إلى متاجر البقالة المزدحمة.



تأكد من وجود خطة في حالة المرض:

- إذا كان لديك مقدم رعاية، ناقش معه خطة مستقبلية إذا مرضت.
- إذا كنت مقدم رعاية، ضع خطة لمواصلة الرعاية إذا مرضت.
- راقب أعراض كوفيد-19 المحتملة، بما في ذلك الحمى والسعال وضيق النفس.
- إذا كنت تشعر أنك تعاني من أعراض، اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك؛ أو استخدم أرقام الطوارئ الطبية وحاول الاتصال بمقدمي الرعاية الصحية قبل زيارتك لهم.

توصيات خاصة:

- تشير التقارير العلمية المنشورة مؤخرًا إلى حدوث حالات من القصور القلبي الحاد، إحتشاء عضلة القلب، التهاب عضلة القلب، والسكتة القلبية. كما هو الحال مع أي مرض حاد فإن إرتفاع الجهد القلبي يمكن أن يعجل بالإصابة بمضاعفات القلب. التقارير العلمية الأخيرة لكوفيد-19 تشير أن 16.7% من المرضى لديهم دقات قلب غير منتظمة و 7.2% يعانون من إصابة قلبية حادة، بالإضافة إلى مضاعفات أخرى لـ كوفيد-19.
- من الجدير بالذكر أن الأعراض الكلاسيكية للنوبات القلبية قد تكون مخفية بأعراض كوفيد-19، مما يؤدي إلى تشخيص أقل.
- بالنسبة للمرضى الذين يعانون من قصور في القلب أو حالات زيادة الحجم، يجب الحذر لدى إعطاء السوائل بكثرة كما هي الحال للعدوى الفيروسية واستخدامها بحذر والمراقبة بعناية.
- الصحة المناعية العامة مهمة لكل من مقدمي الخدمات والمرضى، بما في ذلك الأكل الجيد والنوم والتحكم في التوتر.
- المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية هم أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-19 وخطورة عواقب مضاعفاته.
- على جميع مرضى القلب والأوعية الدموية أخذ المزيد من الاحتياطات الوقائية والإحترازية وفقاً للمبادئ التوجيهية.
- من المهم على مرضى الأمراض القلبية الوعائية الإستمرار بأخذ التطعيمات بما في ذلك لقاح المكورات الرئوية نظراً لزيادة خطر العدوى بالبكتيرية الثانوية مع كوفيد-19.
- يجب تطعيم مرضى الأمراض القلبية الوعائية ضد الأنفلونزا وفقاً للقواعد الإرشادية.
- يجب تجنب الاتصال مع عامة الناس والعمل من المنزل.
- إذا ظهرت على مرضى القلب والأوعية الدموية أعراض كوفيد-19 يجب عزلهم في المستشفى والمعالجة الفورية. لا تتأخر في الذهاب إلى المستشفى لأنك قد تكون بحاجة إلى رعاية متخصصة مشددة في وقت مبكر.
- في البلدان التي تفشى فيها كوفيد-19، ننصح بالطبابة عن بعد بدلاً عن الزيارات الروتينية الشخصية لمرضى الأمراض القلبية الوعائية المستقرة وذلك لتجنب احتمال إنتقال العدوى بكوفيد-19. التخطيط لبروتوكولات الصحة عن بعد يجب أن تبدأ الآن.
- من المنطق فرز مرضى كوفيد-19 وإعطاء أولوية العلاج للمرضى الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، مرض السكري أو الأمراض الرئوية أو غيرها من الحالات المرضية المرافقة.



COVID19- Precautions for Adults over 60 and with cardiac disorders

While most people with COVID-19, the disease caused by the novel coronavirus, will experience mild symptoms similar to a cold or the flu, certain populations are at higher risk of getting very sick. Adults 60 years and older or those with chronic medical conditions (such as heart disease, lung disease, and diabetes) seem to be at the highest risk of complications.

Severity of corona virus infection and risk of dying increase significantly with age, rising to 8.0% among patients 70-79 and 14.8% in patients over 80.

The risk of getting seriously ill or dying with corona virus is much higher in patients with the following diseases:

- Cancer: 5.6%
- Hypertension: 6.0%
- Chronic respiratory disease: 6.3%
- Diabetes: 7.3%
- Cardiovascular disease: 10.5%

However, there are measures these persons can take to reduce the risk of getting sick.

How to prepare:

- Contact your healthcare provider and pharmacy to get extra supply of your prescription medications in case you need to stay home for a prolonged period of time.
- Be sure to have over-the-counter medicines and supplies (tissues, etc.) to treat fever and other symptoms - most people will be able to recover from COVID-19 at home.
- Have enough household items and groceries on hand to prepare for staying at home for a period of time.

People at higher risk of complications should also take everyday precautions to avoid exposure:

- Avoid close contact with people who are sick and others - stay at least six feet away.
- Wash your hands often using soap and water.
- If soap and water are not available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid touching your face, nose, and eyes with unwashed hands.
- To the extent possible, avoid contact with high-touch surfaces in public areas (elevator buttons, door handles, and handrails) - Use a tissue or your sleeve to cover your fingers if you must touch something.
- Avoid crowds - your risk of exposure may increase in crowded, closed-in settings.
- Clean and disinfect your home, especially frequently touched surfaces (tables, doorknobs, light switches, faucets, cell phones, etc.)
- Avoid all non-essential travel, including plane trips, and especially avoid cruise ships.
- Stay home as much as possible.



- Consider ways of getting food brought to your house through family, social or commercial networks so you can avoid frequent trips to crowded grocery stores.
- Make sure to have a plan in case you get sick:
 - If you have a caregiver, discuss a plan for who would care for you if they get sick.
 - If you are a caregiver, have a plan in place to continue care if you get sick.
 - Watch for potential COVID-19 symptoms, including fever, cough, and shortness of breath
 - If you feel like you are developing symptoms, call your family doctor; or use the Department of Health number for a medical emergency.
 - Try to call ahead the health care providers before visiting their office.

SPECIFIC RECOMMENDATIONS

- Recently published scientific reports indicate cases of acute onset heart failure, myocardial infarction, myocarditis, and cardiac arrest; as with any acute illness, higher cardiac stress demand can precipitate cardiac complications. In recent scientific reports of COVID-19 patients 16.7% of patients developed irregular heartbeats and 7.2% experienced acute cardiac injury, in addition to other COVID-19 related complications.
- It is important to remember that classic symptoms and presentation of heart attacks may be overshadowed in the context of COVID-19, resulting in underdiagnosis.
- For patients with heart failure or volume overload conditions, copious fluid administration for viral infection should be used cautiously and carefully monitored.
- General immunological health remains important for both providers and patients, including eating well, sleeping and managing stress.
- Patients with underlying cardiovascular disease are at higher risk of contracting COVID-19 and have a worse prognosis.
- All cardiovascular patients who have potential increased risk are encouraged to follow additional, reasonable precautions in accordance with guidelines.
- It is important for patients with CVD to remain current with vaccinations, including the pneumococcal vaccine given the increased risk of secondary bacterial infection with COVID-19; CVD patients should be vaccinated against influenza in accordance with current guidelines.
- Avoiding contact with general population and working from home remotely is strongly recommended in patients with pre-existing heart conditions.
- If cardiovascular patients develop COVID-19 symptoms they should be isolated IN THE HOSPITAL and treated immediately DO NOT DELAY GOING TO THE HOSPITAL as they will need specialized and more intensive care early on.
- In countries with active COVID-19 outbreaks, it is reasonable to substitute for in-person routine visits for stable CVD patients to avoid possible nosocomial COVID-19 infection.
- It is reasonable to triage COVID-19 patients according to underlying cardiovascular, diabetic, lung or other comorbid conditions for prioritized treatment.

To speak with a healthcare provider
download the following application:

Apple Store: <https://apps.apple.com/ae/app/doh-remotecare/id1503010101>
Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naraakom.android>



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



إرشادات للمرضى الذين يعانون من أمراض الروماتيزم خلال جائحة كوفيد-19

هذا الدليل للمريض الذي تم تشخيصه وعلاجه للحالات التالية:

- التهاب المفصل الروماتيزمي.
- التهاب المفاصل الصدفي.
- التصلب الجهازى / تصلب الجلد.
- التهاب الفقرات التصلبي.
- التهاب الأوعية الدموية (الأورام الحبيبية المصاحبة لالتهاب الأوعية، الورم الحبيبي اليوزيني المصحوب بالتهاب الأوعية، التهاب الشريان الصدغي، التهاب الشرايين تاكياسو، ألم العضلات الروماتيزمي).
- داء بهجت.
- التهاب القولون التقرحي ومرض كرونز.
- الذئبة الحمامية الجهازية.
- الساركويد.

***إذا كنت تعتقد أنك تعاني من اضطراب في المناعة الذاتية غير المذكورة أعلاه، فتحدث إلى الطبيب.**

الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بكوفيد-19 هم:

- السفر إلى المناطق المتأثرة في آخر 14 يومًا (يرجى مراجعة موقع دائرة الصحة التالي <https://www.doh.gov.ae/covid-19> للحصول على معلومات تفصيلية).
- التواصل مع حالة كوفيد-19 إيجابية.
- فوق عمر الـ 65 ويتناول أحد الأدوية المثبطة للمناعة*.

*** الأدوية المثبطة للمناعة:**

Prednisone \geq 20 mg/d (or equivalent), azathioprine, leflunomide, methotrexate, mycophenolate mofetil, mycophenolic acid, cyclophosphamide, cyclosporine A, tacrolimus, biologic therapies (infliximab, adalimumab, etanercept certolizumab, golimumab, rituximab, abatacept, tocilizumab, (belimuma), janus kinase (JAK) inhibitors (tofacitib, baricitinib).

لدي حمى وسعال هل يجب أن أخضع للفحص؟

إذا كنت تعاني من الحمى أو ضيق التنفس أو السعال، خاصة إذا كنت قد سافرت إلى إحدى المناطق المتفشى فيها المرض، أو إذا تعرضت لشخص مصاب بعدوى كوفيد، فمن المهم جدًا التواصل مع مقدم الرعاية الصحية. ينصح المرضى بالاتصال باستجابة على الرقم 8001717، وزارة الصحة والوقاية على الرقم 80011111 أو هيئة الصحة بدبي على الرقم 800342 حيث سوف تتلقى معلومات عن الخطوات اللاحقة الواجب إتخاذها.

أشعر أنني بخير، هل يجب أن أتوقف عن تناول دوائي؟

يجب عليك عدم إيقاف الدواء الخاص بك ما لم ينصحك طبيب الروماتيزم بخلاف ذلك. إذا كنت في شك، اتصل بطبيبك المعالج دائما للحصول على المشورة. إذا توقفت عن تناول الدواء، فقد يتسبب ذلك بخطر انتكاس المرض وقد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد-19.



أعاني من حمى وسعال، هل يجب أن أتوقف عن تناول الدواء؟

لا تتوقف عن تناول أي دواء ما لم ينصحك طبيب الروماتيزم بعلاج مختلف. اتصل بالطبيب لحظة ظهور أعراض للمشورة.

كيف يمكنني حماية نفسي؟

- تجنب التواصل مع الناس الذين يعانون من المرض.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مفسولة.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- استخدام مطهر اليدين الذي يحتوي على نسبة من الكحول لا تقل عن 60% عندما لا تكون بالقرب من الماء والصابون.
- قم بتنظيف وتطهير المناطق التي تلمسها أنت والآخرين.
- يجب على الجميع ارتداء الكمامات في الأماكن العامة.
- يجب أن تبقى في المنزل وبعيدا عن الزحمة قدر الإمكان، بما في ذلك الأماكن العامة التي يكثر فيها الناس والتجمعات الكبيرة حيث سيكون هناك اتصال قريب مع الآخرين. وهذا يشمل أماكن الحفلات الموسيقية، المؤتمرات والأحداث الرياضية والتجمعات الاجتماعية المزدحمة.

هل أستطيع السفر؟

يرجى تجنب أي سفر غير ضروري.

أعيش مع شخص معرض لخطر الإصابة بكوفيد-19، ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي؟

من أجل الاتصالات الوثيقة / المنزلية للأفراد الذين لديهم مخاطر عالية للتعرض لكوفيد-19 على سبيل المثال (مقدمي الرعاية الصحية لا سيما الذين في الخطوط الأمامية، العمال)، نوصي بالتقييم المستمر للمخاطر وإتخاذ التدابير الاحترازية الوقائية للحد من انتقال العدوى.

أنا أعمل في مكتب، هل يجب أن أطلب السماح لي بالعمل من المنزل؟

نظرًا لأن الأشخاص المعرضين للخطر يجب أن يتجنبوا الأماكن المزدحمة، يمكنك أن تطلب من طبيب الروماتيزم تزويدك برسالة لصاحب العمل الذي سيقدر ما إذا كان ذلك ممكنًا لك.

إذا تعرّضت لشخص مصاب بكوفيد-19 وفرض علي الحجر الصحي، هل يجب أن أحمل دوائي؟

إذا فرض عليك الحجر الصحي، فيجب أن تناقش مع طبيب الروماتيزم إذا كنت بحاجة إلى إيقاف الدواء أم لا. إذا كانت نتيجة الفحص لديك إيجابية، فقد يطلب منك طبيب الروماتيزم التوقف عن تناول الدواء حتى يتم الشفاء.

ما الذي يمكنني فعله للمساعدة في هذه الحالة؟

يمكن للمرضى أن يلعبوا دورًا مهمًا في الحد من انتشار كوفيد-19 حيث ينصح الأطباء المصابين بالحفاظ على صحة جيدة (على سبيل المثال، من خلال الحصول على قسط وافر من النوم) واتباع الإرشادات بشأن التباعد الاجتماعي وغسل اليدين (كما ذكر)، المستشفيات وسلطات الصحة العامة تقوم بتخصيص أكبر عدد ممكن من الموارد لكوفيد-19. يمكن للمرضى أيضًا تثقيف الأصدقاء والعائلات والأحباء حول طرق الحد من انتقال العدوى.



Guidance for patients with rheumatic diseases during COVID19 pandemic

This guidance is for patients who are diagnosed and treated for any of the following conditions:

- Rheumatoid arthritis.
- Psoriatic arthritis.
- Systemic sclerosis/scleroderma.
- ankylosing spondylitis.
- Vasculitis (polyangiitis with granulomatosis, eosinophilic vasculitis, giant cell arteritis, Takayasu arteritis, polymyalgia rheumatic).
- Behcets disease.
- Ulcerative colitis, Chrons disease.
- Systemic lupus erythematosus.
- Sarcoidosis.

***If you think you suffer from an autoimmune disorder not listed above, speak to your rheumatologist.**

COVID19 risk factors:

People who are at risk are those who:

- traveled to any of the affected areas in the last 14 days (please check the DOH website at <https://www.doh.gov.ae/covid-19> for detailed information on this).
- close contact with a positive COVID-19 patient.
- special population: age >65 on immunosuppressive medication.

*Immunosuppressive medication:

Prednisone \geq 20 mg/d (or equivalent), azathioprine, leflunomide, methotrexate, mycophenolate mofetil, mycophenolic acid, cyclophosphamide, cyclosporine A, tacrolimus, biologic therapies (infliximab, adalimumab, etanercept certolizumab, golimumab, rituximab, abatacept, tocilizumab, belimuma), janus kinase (JAK) inhibitors (tofacitib, baricitinib).

I have fever and cough should I get tested?

If you develop a fever, shortness of breath or a cough, particularly if you have travelled to areas with outbreaks or if you have been exposed to someone with COVID-19 infection, it is very important to communicate with your health care provider. Patients are advised to ring the Department of Health at 8001717, Ministry of Health and Prevention at 80011111 or Dubai Health Authority at 800342. You will receive information on what would be the next step.



I feel fine, should I stop my medication?

You must not stop your medication unless advised otherwise by your rheumatologist. If you are in doubt always contact your treating physician for advice. If you stop your medication, the risk of your disease flaring might put you more at risk.

I have a fever and a cough, should I stop my medicine?

Don't stop any of your medication unless advised differently by your treating Rheumatologist. Contact them the moment you develop symptoms for advice.

How can I protect myself?

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.
- Use an alcohol-based hand sanitizer when not near soap and water.
- Clean and disinfect areas you and others touch often.
- It is mandatory for everyone to wear a mask in public to prevent the infection.
- Stay home and away from large groups of people as much as possible, including public places with lots of people and large gatherings where there will be close contact with others. This includes concert venues, conventions, sporting events, and crowded social gatherings.

Should I travel?

Please avoid any unnecessary travel.

I live with someone who is at risk of contracting COVID19 infection, what can I do to protect myself?

For close/household contacts of individuals with high risk for COVID-19 exposure (e.g., frontline health care workers), we recommend continual evaluation of the risk and standard measures to reduce transmission.

I work in an office, should I request to be allowed to work from home?

As people at risk should avoid crowded place, you can ask your Rheumatologist to provide you with a letter for your employer who will decide if this would be possible for you.

If I have a known exposure and am quarantined, should I hold my medication?

If you have been quarantined you should discuss with your Rheumatologist if you need to stop your medication. If you test positive your Rheumatologist might stop your medication until the infection is cleared.



What can I do to help in this situation?

Patients can play an important role in limiting the spread of COVID-19. Patients should be advised to stay healthy (e.g., by getting plenty of sleep) and follow guidelines on social distancing and hand-washing (above). Hospitals and public health authorities devoted as many resources as possible to COVID-19 outbreaks. Patients can also educate friends, families, and loved ones about ways to reduce transmission and to protect vulnerable populations.

References:

www.rheumatology.org.uk

www.nras.org.uk

<https://doh.gov.ae/covid-19>

www.rheumatology.org/

https://www.eular.org/eular_guidance_for_patients_covid19_outbreak.cfm

To speak with a healthcare provider
download the following application:

Apple Store: <https://apps.apple.com/ae/app/doh-remotecare/id1503010101>
Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naraakom.android>



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



الاحتياطات الإحترازية لتجنب الإصابة بكوفيد-19 لدى المصابين بالأمراض المزمنة

قواعد وإرشادات لمرضى غسل الكلى ومتلقي زراعة الكلى

الفيروسات التاجية هي فيروسات شائعة منذ زمن وعادةً تسبب نزلات برد خفيفة. ولكن عندما تظهر سلالات جديدة من الفيروسات فإنها قد تسبب أمراض أكثر حدة، وهذا هو الحال حالياً مع مرض الفيروس التاجي الجديد الذي سمي بمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19). كما يدعى هذا الفيروس التاجي الجديد بفيروس متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد 2 (SARS-COV-2). هذا الفيروس الجديد سبب تفشي داء جديد بدايةً في ديسمبر 2019 في ووهان، الصين ومن ثم إنتشاره إلى أجزاء كثيرة من العالم.

كيف ينتشر الفيروس:

1. بين الأشخاص: ينتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر:
 - بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض (حوالي مترين وأقل).
 - من خلال رذاذ الجهاز التنفسي التي تتناثر عند سعال المصاب أو العطس. هذا الرذاذ يمكن أن ينتقل إلى أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين أو الملامسين لها أو ربما يتم استنشاقها عبر الرئتين.
2. انتشار بالتلامس مع الأسطح أو الأشياء الملوثة، حيث من الممكن أن يصاب الشخص بكوفيد-19 عن طريق لمس سطح أو شيء ملوث بالفيروس ومن ثم لمس فمه أو أنفه أو ربما العينين.

الأعراض:

أعراض المرضى الذين يعانون من كوفيد-19 عادة الحمى والسعال وضيق في التنفس وأعراض أخرى شبيهة بالإنفلونزا. المرضى الذين يعانون من نقص المناعة مثل متلقي زرع الكلى قد يتطور المرض لديهم إلى التهاب رئوي. ليس هناك معلومات محددة حول ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 ستكون أكثر ضراوة على متلقي زراعة الكلى مقارنة بالأشخاص الأصحاء؛ ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار، إن الفيروسات الأخرى عموماً تسبب أمراض أكثر حدة لدى الأشخاص الذين يكون لديهم نقص في المناعة ومنهم مرضى متلقي زراعة الكلى. ولكن من الجدير بالذكر أنه بالرغم من أن مرضى غسيل الكلى أكثر عرضة للإصابة بالفيروس إلا أنه لم يتم الإبلاغ عن مرضى غسل الكلى المصابين في الصين أنه تم نقلهم إلى وحدة العناية المركزة بسبب الالتهاب الرئوي الحاد. حتى أن بعض المرضى المصابين لم تكن لديهم أعراض. ولوحظ أن نسبة الشدة والوفيات لمرضى غسل الكلى المصابين بكوفيد-19 مماثلة لغيرها من المصابين، ولكن كانت مدة خروج الفيروس عبر البراز أو الجهاز التنفسي أطول بشكل ملحوظ من المرضى الآخرين. عطفاً على ماسبق ونظراً إلى التطورات السريعة لحثيات هذا المرض الجديد الذي لم نعرف عنه كل شيء بعد وأخذين بعين الاعتبار حالتك الصحية فإننا ندعوك لإتباع الإرشادات الوقائية أدناه:

خطوات لحماية نفسك:

- ممارسة غسل اليدين بشكل متكرر و استخدام معقم اليدين.
- يجب على جميع أفراد الأسرة تجنب لمس أعينهم وأفواههم وأنوفهم.
- يجب ممارسة آداب السعال والعطس.
- ابق في المنزل قدر الإمكان وتجنب الأماكن المزدحمة.
- في غرف انتظار مرضى غسيل الكلى، يجب توفير موزعات الكحول ونصح المرضى باستخدامها.
- يجب على مرضى غسيل الكلى غسل أيديهم وأذرعهم قبل البدء بغسيل الكلى وتطهير منطقة الثقب بشكل متناهي.
- يتم حث مرضى غسيل الكلى ومتلقي زراعة الكلى على عدم السفر إلى المناطق التي فيها معدلات عالية من انتقال



الفيروس وإلى تجنب الزحام. من الأفضل تأجيل السفر غير الضروري، خاصة إلى البلدان التي قد يكون الوصول إلى الرعاية الطبية فيها محدودًا. كما أنه من المستحسن أيضًا من جميع أفراد الأسرة المتواجدون في نفس منزل المريض تأجيل السفر غير الضروري لا سيما إلى المناطق التي نسب الإصابة بالفيروس فيها عالية.

- تجنب الأفراد الذين عادوا من منطقة تفشي فيروس كوفيد-19 فيها عالي ولمدة لا تقل عن 14 يوم.
- يجب ارتداء كمام الوجه في الأماكن العامة للجميع لاسيما لمرضى الحالات المزمنة مثل مرضى غسيل الكلى وزراعة الكلى.

إستعد مسبقاً:

- تأكد من أن لديك ما يكفي من الإمدادات والأدوية.
- إحرص على أن يكون لديك مخزون أسبوعين على الأقل من الأدوية في كل الأوقات.
- تحقق لمعرفة ما إذا كان التأمين يسمح بإمدادات لمدة 90 يومًا بدلاً من 30 يومًا.
- إطلب من من يربحك أن يقوم باستلام أدويةك من الصيدلية لتتجنب الأماكن المزدحمة.
- اشترى ما يكفي من المستلزمات المنزلية والمؤن من محلات البقالة لكي تكون مستعدًا للبقاء في المنزل لفترة طويلة من الزمن.
- يجب على المرضى تلقي علاج غسيل الكلى البريتواني في المنزل قدر الإمكان دون الذهاب إلى عيادة غسيل الكلى لتجنب التعرض للفيروس.

ماذا لو شعرت بالمرض:

إذا كنت تعاني من الحمى والسعال والعطس، يجب عليك:

- إخبار مركز الزرع أو وحدة غسيل الكلى الخاصة بك فوراً.
- لا تنسى كمام الوجه عند الخروج في الأماكن العامة أو إلى المستشفى أو إلى عيادة الزرع.
- يوصى بشدة لمرضى غسيل الكلى بعدم تفويت أي من علاجات غسيل الكلى حيث أن نسبة الوفيات التي تم الإبلاغ عنها لدى مرضى غسيل الكلى مع كوفيد-19 في الصين كانت أكثر بسبب عدم الالتزام بمواعيد الغسيل وليس من العدوى نفسها.
- أما بالنسبة لمتلقي الزرع فمن الأفضل الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للاستفسار عن إمكانية تأجيل الفحوصات الدورية وإعادة تعبئة الأدوية بدون زيارة العيادة. يفضل أن يستلم من يربحك الأدوية بدلاً عنك لتجنب الزحام.
- جميع وحدات غسيل الكلى لديها بروتوكولات لعزل المرضى المشتبه بهم أو المثبت إصابتهم بعدوى كوفيد-19. إذا شعرت بأعراض حادة قد تكون بسبب كوفيد-19، احصل على رعاية طبية فوراً. تشمل علامات الخطر التحذيرية لدى البالغين بدون حصر الأعراض التالية:

- صعوبة أو ضيق في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك جديد أو عدم القدرة على الاستيقاظ بنشاط
- إزرقاق الشفاه أو الوجه



COVID19- Precautions in Special Populations

Hemodialysis and Renal transplant recipients

Coronaviruses are common viruses that usually cause a simple cold. When new strains of viruses emerge, they can cause more severe diseases, as seen with the recent novel coronavirus disease called Coronavirus disease 2019 (COVID-19). This coronavirus is called the Severe Acute Respiratory Syndrome 2 virus (SARS-CoV-2). This new virus and disease were the cause of the outbreak in Wuhan, China, starting in December 2019 and now has spread to many parts of the world.

How does the virus spread:

1. Person-to-person spread:

The virus is thought to spread mainly from person-to-person.

- Between people who are in close contact with one another (within about 2 meters).
- Through respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes.

These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.

2. Spread from contact with contaminated surfaces or objects:

It may be possible that a person can get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or possibly their eyes, but this is not thought to be the main way the virus spreads.

Symptoms:

Patients with COVID-19 typically present with fever, cough, shortness of breath and other flu-like symptoms. Immunocompromised patients like transplant recipients may develop pneumonia.

We do not have specific information on whether COVID-19 infection will be more severe in transplant recipients compared to healthy people; however, other viruses often cause more severe disease in people whose immune system is low, such as transplant recipients.

It should be noted that although hemodialysis (HD) patients are highly susceptible to COVID-19, the infection for them is likely less severe or fatal. None of the reported infected HD patients from China was admitted to ICU due to severe pneumonia. Some infected patients remained without symptoms. It was observed that the severity and mortality of HD patients infected with COVID-19 were similar to other infected population, but the duration of shedding the virus through stool or breath was significantly longer than other patients.

Steps to protect yourself:

- Practice frequent handwashing and hand sanitizer use.
- All household members should avoid touching their eyes, mouths, and noses.
- Cough and sneeze etiquette should be practiced.
- Stay home as much as possible and avoid crowds.
- In Hemodialysis patients' waiting rooms, alcohol dispensers should be available and patients should be advised to use them.



- Hemodialysis patients should be advised to wash their hands and fistula arm before starting dialysis and to thoroughly disinfect the puncture areas.
- Dialysis patients and immunocompromised transplant recipients are encouraged not to travel to areas with community transmission and high rates of virus transmission and to avoid crowds. It is best to postpone nonessential travel, particularly to countries where access to medical care may be limited.
- It is also highly recommended that dialysis patients' and transplant recipients' immediate household contacts should postpone non-essential travel to areas that are considered high risk.
- It is best to avoid contact for 14 days with individuals who returned from an area where they could have been exposed to COVID-19.
- It is mandatory to wear masks in public places to help prevent infection. They also may prevent you from touching your nose and mouth.

How to prepare yourself:

- Ensure you have enough supplies and medication
- If possible, have at least a minimum of 2 weeks of your medicines remaining at all times.
- Check to see if the insurance allows for 90-day supply rather than a 30-day supply.
- Consider having your caregiver pick up your medicines from the pharmacy to avoid crowded places.
- Have enough household items and groceries on hand so that you will be prepared to stay at home for a period of time
- Patients on peritoneal dialysis treatment should be managed at home as much as possible without coming to the dialysis clinic to avoid exposure to the virus.

What if you feel sick :

If you have a fever, are coughing and sneezing, you should:

- Tell your transplant center or dialysis unit
- Put on a mask when you go out in public, to the hospital, or a transplant clinic.

It is highly recommended for dialysis patients not to miss their dialysis treatments. In fact the mortality in Hemodialysis patients with COVID-19 reported from China was related more to underdialysis rather than the infection itself.

As for transplant recipients it is best to contact your healthcare provider to inquire about the possibility of postponing regular check-ups and refilling the medications without visiting the clinic. It is preferable that a caregiver pick up the medications to avoid crowds.

All dialysis units already have protocols to isolate patients with suspected or proven COVID-19 infection.



If you develop emergency warning signs for COVID-19, get medical attention immediately. In adults, emergency warning signs include but are NOT limited to the following symptoms:

- Difficulty breathing or shortness of breath.
- Persistent pain or pressure in the chest.
- New confusion or inability to arouse.
- Bluish lips or face.

References:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-riskcomplications.Html>

<https://doi.org/10.1101/2020.02.24.20027201>

<https://www.asn-online.org/ntds/resources/?cat=13>

<https://www.myast.org/coronavirus-disease-2019-covid-19-frequently-asked-questions>

<https://doi.org/10.1016/j.kint.2020.03.001>

To speak with a healthcare provider
download the following application:

Apple Store: <https://apps.apple.com/ae/app/doh-remotecare/id1503010101>
Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naraakom.android>



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



ما يحتاج مرضى السرطان والناجون منه ومقدمو الرعاية إلى معرفته عن الفيروس التاجي

ما هو الفيروس التاجي؟

هناك العديد من أنواع الفيروسات التاجية. نوع الفيروس التاجي في الأخبار الآن هو الفيروس التاجي الجديد كوفيد-19 والذي يتسبب بمشاكل تنفسية خفيفة إلى شديدة الحدة.

كيف ينتشر كوفيد-19؟

ينتشر كوفيد-19 من شخص لآخر من خلال الرذاذ اللعابي عندما يسعل المصاب أو يعطس بالقرب من شخص آخر، مثل الطريقة التي تنتشر بها نزلات البرد أو الأنفلونزا.

ما هي أعراض كوفيد-19؟

يسبب كوفيد-19 أعراضًا تشبه أعراض البرد أو الإنفلونزا. قد تشمل هذه الأعراض الحمى أو السعال أو الصعوبة في التنفس. كما يمكن أن يتسبب بمشاكل خطيرة، مثل الالتهاب الرئوي الحاد أو حتى الوفاة، خاصة لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى، بما في ذلك السرطان.

هل هناك مخاوف خاصة لمرضى السرطان؟

المصابون بالسرطان غالبًا ما تكون المناعة لديهم ضعيفة. ضعف جهاز المناعة يجعل من الصعب على الجسم محاربة الأمراض، لذلك من المهم للأشخاص المصابين بالسرطان وأفراد أسرهم اتباع خطوات لحماية أنفسهم، خاصة غسل اليدين بشكل متكرر. ننصحك بالتحدث مع طبيب الأورام إذا كانت لديك مخاوف حول خطر ارتفاع نسبة العدوى ب كوفيد-19 كنتيجة لعلاج السرطان الحالي أو السابق.

ما الذي يحتاج مرضى السرطان إلى معرفته أيضًا عن الفيروس التاجي؟

توصي الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري (ASCO) مرضى السرطان الذين قد يكونوا مصابين بالفيروس التاجي الجديد الاتصال بطبيب الأورام إذا كان لديهم عوارض الحمى وغيرها من أمراض الجهاز التنفسي، مثل السعال أو ضيق التنفس، خاصة إذا تم تطبيق أي من الشرطين التاليين:

- كنت على اتصال وثيق بشخص معروف أنه يحمل كوفيد-19.
- كنت تعيش أو سافرت مؤخرًا إلى منطقة معروفة بانتشار المرض فيها.

ما هو فحص كوفيد-19؟

سيتم إدخال قطعة قطن (مثل قطن الأذنين، ولكن بعضا طويلة جدًا) في أنفك للحصول على عينة من المخاط من تجويف الجيوب الأنفية، وسيتم إدخال مسحة أخرى في فمك (مثل اختبار البكتيريا) لأخذ عينة من الحلق. إن المسحة لا تؤذي، لكنها قد تكون غير مريحة مما قد يؤدي لإثارة السعال أو الشعور بالتقيؤ. سيتم إرسال عينات المخاط إلى مختبر وسيصل مكتب طبيبك لإعلامك بالنتائج.

ماذا علي أن أفعل إذا كان فحص كوفيد-19 إيجابيًا؟

سيخبرك طبيب الأورام الخاص بك عن الحاجة إلى البقاء في المنزل في عزلة أو إذا كنت مريضًا جدًا قد يتم إدخالك إلى المستشفى.



هل يجب على مرضى السرطان (والناجين) تجنب المواصلات العامة والمناسبات؟

إن أفضل طريقة في الوقت الحالي لتجنب COVID-19 هي التباعد الاجتماعي، مما يعني البقاء قدر الإمكان في المنزل مع الحد من التفاعل مع الآخرين. هذا سوف يقلل من خطر عدوى كوفيد-19.

هل أحتاج لارتداء الكمام؟

ينصح بارتداء الكمام للجميع للوقاية، دراسة حديثة في الصين ذكرت أن ارتداء القناع قلل من انتقال كوفيد-19.

هل ستتأثر خطتي لعلاج السرطان بسبب جائحة الفيروس التاجي؟

يرجى الالتزام بجميع المواعيد الخاصة بك حالياً، سوف يقوم طبيب الأورام بتقييم خطة العلاج الخاصة بك و ينصحك وفقاً لذلك، ستستمر خطة العلاج طالما أنها آمنة لك. إن كان هناك أي مخاوف بشأن سلامتك قد تتأجل خطة العلاج. يرجى التحدث مع طبيب الأورام الخاص بك لأن كل حالة مختلفة ولها إعتبارات خاصة.

أين يمكنني الحصول على أحدث المعلومات حول كوفيد-19؟

من المهم البقاء على اطلاع على أحدث المعلومات حول جائحة كوفيد-19. منظمة الصحة العالمية (<https://www.who.int>)، مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (<https://www.cdc.gov>) (CDC) ودائرة الصحة (<https://doh.gov.ae>) سيستمرون بالإحاطة بأحدث المستجدات والمعلومات المتعلقة بكوفيد-19.





What Cancer Patients, Survivors and Caregivers Need to Know about the Coronavirus

What is the coronavirus?

There are many types of coronaviruses. The type of coronavirus in the news right now is the 2019 novel coronavirus (COVID-19). COVID-19 causes mild to severe respiratory (breathing) problems.

How does COVID-19 spread?

COVID-19 spreads from person to person through droplets when a person with it coughs or sneezes close to another person, like the way the common cold or flu spreads.

What are the signs of COVID-19?

COVID-19 causes cold or flu-like symptoms. These may include fever, cough, or difficulty breathing. It can cause serious problems, such as pneumonia and even death, especially in older people and people with other health problems, including cancer.

Are there special concerns for people with cancer?

People with cancer often have weakened immune systems. Having a weak immune system makes it harder for the body to fight off diseases, so it's important for people with cancer and their family members to closely follow steps to protect themselves, especially when it comes to frequent handwashing. We recommend you speak with your oncologist if you have concerns about your risk for COVID-19 being higher as a result of current or past cancer treatment.

What else do cancer patients need to know about the coronavirus?

The American Society of Clinical Oncology (ASCO) recommends that cancer patients who think they may have been infected with the new coronavirus contact their oncologist if they have a fever and other symptoms of a respiratory illness, such as a cough or shortness of breath, particularly if either of the following 2 conditions apply:

- You have been in close contact with a person known to have COVID-19.
- You live in or have recently traveled to an area known to have an outbreak of the disease.

What is COVID-19 testing like?

A cotton swab (like a Q-tip, but with a very long stick) will be inserted into your nose to obtain a sample of mucus from the sinus cavity, and another swab will be inserted in your mouth (like a strep test) to take a sample from your throat. Neither swab should hurt, but they might be uncomfortable enough to trigger a cough or a gag reflex. The mucus samples will be sent off to a lab. Your doctor's office will call to let you know the results.



What should I do if I test positive for COVID-19?

Your oncologist will inform you about the need for staying home in isolation or If you are sick enough, you may be admitted to the hospital.

Should cancer patients (and survivors) avoid public transportation and events?

At the current time, the best way to avoid COVID-19 is social distancing, which means staying as much as possible at home with minimal interaction with others. This will reduce the risk of COVID-19 transmission.

Do I need to wear a mask?

It is mandatory for everyone to wear a mask to reduce the COVID-19 transmission.

Will my cancer treatment plan be affected due to the coronavirus pandemic?

Currently please keep all your appointments, your oncologist will assess your treatment plan and advise you accordingly, most treatment plan will be continued as long as it is safe for you. If there are any concern about your safety the treatment plan may be delayed. Please speak with your oncologist as each case is different and requires special considerations.

Where can I get the latest information about COVID-19?

Staying up to date on the latest information on the COVID-19 pandemic is important. The WHO (<https://www.who.int/>), the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (<https://www.cdc.gov/>) and Department of Health (DOH) (<https://doh.gov.ae>) will have ongoing information about whether the disease has been diagnosed in your community and any new information related to COVID-19.

References:

American Cancer Society

<https://www.cancer.org/latest-news/common-questions-about-the-new-coronavirus-outbreak.html>

Cancer Research UK <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/coronavirus-and-cancer>

Memorial Sloan Kettering Cancer center , Frequently Asked Questions About Novel Coronavirus (COVID-19) ,

<https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-novel-coronavirus-covid-19>

Mass masking in the COVID-19 epidemic: people need guidance,

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30520-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30520-1/fulltext)

To speak with a healthcare provider
download the following application:

Apple Store: <https://apps.apple.com/ae/app/doh-remotecare/id1503010101>

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.naraakom.android>



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



معلومات للمصابين بمرض السكري، فيما يتعلق بكوفيد-19

معلومات ونصائح عامة:

كوفيد-19 هو فيروس جديد من عائلة فيروس التاجي، الذي انتشر في جميع أنحاء العالم خلال الأشهر الماضية، وبما أنه لا توجد مناعة داخلية ضد هذا الفيروس عند البشر فمن المحتمل أن يؤثر على الكثير من الأشخاص. ينتشر الفيروس من شخص لآخر من خلال رذاذات ملوثة من شخص مريض (عبر السعال أو العطس) أو من خلال الأيدي الملوثة. غالبية الأفراد (حوالي 80% من الحاملين للفيروس) سيكون لديهم أعراض خفيفة وسيتعافون دون الحاجة إلى علاج محدد. ولكن يبدو أن بعض مرضى السكري ومرض القلب والأوعية الدموية ومرض الجهاز التنفسي وكبار السن (لا سيما فوق عمر الستين) يعانون أكثر من مضاعفات المرض مما قد يتطلب دخول المستشفى.

في هذه المرحلة لا يوجد علاج محدد لدى الإصابة بالفيروس و لكن العديد من المؤسسات في جميع أنحاء العالم يعملون بجد للعثور على العلاجات واللقاحات لهذا الفيروس في المستقبل القريب.

يعتقد أن الفيروس ينتشر عن طريق السعال وعبر الأسطح الملوثة مثل الدرايزين ومقابض الأبواب. النظافة الجيدة يمكن أن توقف انتشار الفيروس.

الوقاية هي أفضل استراتيجية في الوقت الحالي خاصة للمرضى الأكثر عرضة للمضاعفات مثل مرضى السكري. حيث أن الوقاية يمكن أن تمنع العدوى أو تؤخر حدوثها حتى إتاحة إيجاد علاج للمرض. لتحقيق ذلك على أفضل وجه، يوصى بما يلي:

1. اتبع بدقة جميع توصيات النظافة الأساسية وشجع أفراد الأسرة بفعل نفس الشيء، وتحديداً:

- غسل اليدين بانتظام بالصابون والماء لمدة 20 ثانية، أو استخدام جل الكحول بتركيز لا يقل عن 60% في حال عدم توفر الصابون والماء. يرجى تكرار هذا خاصة قبل الأكل وبعد العطس أو تنظيف الأنف، أيضاً عندما تصل إلى المنزل، وإذا لمست سطحاً قد يكون لمسه الآخرون.

- تجنب لمس وجهك وفمك وأنفك وعينيك.

- قم بتنظيف وتطهير جميع الأسطح والأشياء التي يكثر استخدامها بانتظام، مثل مقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والهواتف المحمولة، والدرايزين.

- استخدم منديلاً ورقياً للسعال أو العطس والتخلص منه فوراً في سلة المهملات ثم اغسل يديك. إذا لم يكن لديك منديل، يرجى السعال أو العطس في المرفق.

- ارتداء قناع الوجه إلزامي على الجميع للحد من انتشار العدوى.

2. التباعد الاجتماعي وسيلة فعالة أخرى لتجنب العدوى. لذا نوصيك بما يلي:

- يرجى تجنب المصافحة والمعانقة أو التقبيل عند تحية الآخرين بما في ذلك الأقارب.

- تجنب الاقتراب من أي شخص مريض والأشخاص العائدين من السفر خلال الإسبوعين السابقين.

- إمتنع عن التجمعات الكبيرة مثل حفلات الزفاف والجنائز وحتى التجمعات العائلية.

- حاول أن تحد من خروجك من المنزل قدر المستطاع. إذا كنت بحاجة إلى الخروج، يرجى المحاولة والحفاظ على مسافة 2 متر بينك وبين الآخرين.

- استخدم التسوق عبر الإنترنت لمتطلباتك، ولكن إذا كنت بحاجة إلى شراء الحاجيات، حاول أن تذهب في أوقات هادئة غير مزدحمة نسبياً.

- يرجى تجنب السفر في الطائرات والقطارات والرحلات البحرية. تجنب أيضاً الحافلات المزدحمة.

3. تأكد من أن لديك ما يكفي من المواد الغذائية ومستلزمات التنظيف لتدوم 2-4 أسابيع في حال الحاجة إلى عزل نفسك.



4. إذا كنت تعيش بمفردك، يرجى التأكد من أن لديك وسائل سهلة للتواصل مع العائلة والأصدقاء (تأكد من شحن هاتفك وأن لديك الرصيد الكافي).

5. إذا كنت تشك في أنك قد تكون مصابًا بعدوى كوفيد-19، فالرجاء الاتصال بإستجابة على الرقم 8001717، أو وزارة الصحة والوقاية على الرقم 80011111 أو هيئة الصحة بدبي على 800342. يمكنك أيضًا استخدام هذه الأرقام للحصول على المشورة إلى أين تذهب للتشخيص والعلاج.

يجب على مرضى السكري البدء في التفكير عن كيفية الاستعداد للعزل الذاتي والقيود المفروضة على الحركة، بما في ذلك داخل منزلهم مع أفراد الأسرة. وهذا يشمل أيضًا مناقشة ترتيبات العمل من المنزل مع صاحب العمل، التأكد من أنك تعرف كيف ستحصل على أدويةك ومن سيكون قادرًا على إيصالها إليك، بالإضافة إلى الطعام والمواد الأساسية الأخرى.

الاحتياطات الخاصة بمرضى السكري:

يؤثر مرض السكري الغيرمنضبط بشكل سلبي على الاستجابة المناعية لبعض الأمراض والتأخير في الشفاء. إن خطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 غير معروف حتى الآن ما إذا كان أكثر حدة على الأفراد الذين يعانون من مرض السكري المسيطر عليه بشكل جيد، ومع ذلك، لمحاولة تقليل المخاطر تم اقتراح هذه التوصيات:

1. يرجى المحاولة والسيطرة على مرض السكري الخاص بك قدر الإمكان دون المخاطرة بإحتمال انخفاض السكر في الدم.
2. يرجى التأكد من أن لديك قائمة واضحة بجميع أدويةك المتاحة بسهولة وملخص زيارات العيادة الخاصة بك إن أمكن.
3. يرجى التأكد أن لديك ما يكفي من الإمدادات بجميع الأدوية الخاصة بك لمرض السكري والحالات الطبية الأخرى، بما في ذلك الأنسولين، شرائط اختبار الدم، واخذة الإصبع لجهاز فحص السكر لمدة شهر على الأقل في حال كنت بحاجة إلى البقاء في عزلة.
4. يرجى التأكد من أن أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية قادر على اختبار نسبة السكر في الدم لديك أو إعطائك الدواء في حالة احتياجك لمساعدتهم.
5. إذا كنت تستخدم الأنسولين أو الأقراص التي قد تسبب انخفاض سكر الدم (مثل Amaryl, Diamicron أو Daonil) يرجى التأكد من أن لديك مخزون من السكريات سريعة المفعول مثل العصير أو العسل، وحقن الجلوكاجون وأن يتم تدريب أحد أفراد الأسرة على استخدامها حين الحاجة.
6. مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل متكرر كما نصح طبيبك، وزيادتها كل 4-6 ساعات على الأقل إذا كنت مريضا ولديك سكر دم مرتفع جدا (>250 مجم / ديسيلتر) أو سكر منخفض متكرر (أقل من 70 مجم / ديسيلتر).
7. يرجى طلب المشورة من طبيبك أو ممرضة السكري لمساعدتك على تعديل الأدوية خاصة إذا لم تكن على ما يرام.
8. لا تتوقف عن تناول أي دواء حتى تناقش هذا الأمر مع طبيب.
9. يفضل تفادي زيارة العيادات للحالات الروتينية.
10. يرجى التأكد من أنك على اطلاع بلقاحات الانفلونزا والمكورات الرئوية. على الرغم من أن هذه لا تمنع الإصابة بكوفيد-19، إلا أنها يمكن أن تساعد في منع الالتهابات الثانوية مثل الالتهاب الرئوي.
11. إذا كنت مدخنًا، فيرجى محاولة التخفيف أو التوقف عن التدخين كحل أمثل.
12. إذا لم تكن في حالة صحية جيدة، يمكن من أحد أفراد الأسرة الأصحاء الحصول على أدويةك من عيادتك العلاجية مع تحديد رقم الهوية الخاص بك.



النصائح الأخرى لمرضى السكري من النوع الأول:

1. تأكد من أن لديك ما لا يقل عن 4 أسابيع من الإمدادات في المنزل، بما في ذلك أقلام الأنسولين، وشرائط الاختبار، والإبر وجهاز فحص السكر وشرائط فحص الكيتون وحقن الجلوكاجون.
2. للمرضى الذين يستخدمون مضخة الأنسولين، يرجى التأكد من أن لديك ما يكفي من المواد اللازمة بما في ذلك خزان الأنسولين ونظام أنابيب وصل خزان الأنسولين بالمحقنة وأجهزة الاستشعار إذا كنت تستخدم مراقبة الجلوكوز المستمر، أو الشرائط والمشابك إذا كنت تستخدم مقياس الجلوكوز بالوخز. يرجى أيضًا التأكد من أن لديك أقلام لكل من الأنسولين القصير والطويل الأمد (غير منتهي الصلاحية)، في حالة فشلت المضخة في العمل بشكل صحيح.
3. يرجى أخذ الأنسولين بانتظام خاصة إذا كنت في وعكة صحية ومن المحتمل أن تحتاج إلى المزيد من الأنسولين حتى لو كنت لا تأكل كثيرًا.
4. يرجى اختبار سكر الدم بانتظام كل 4-6 ساعات (بما في ذلك أثناء الليل) وتغيير الجرعة إذا ظلت نسبة السكر في الدم مرتفعة.

قواعد في أيام المرض: نصائح لمرضى السكري:

1. شرب الكثير من الماء والسوائل الخالية من السكر لتجنب الجفاف. إذا كنت تواجه مشكلة في شرب الماء، تناول رشفات صغيرة كل 15 دقيقة أو ما شابه طوال اليوم. من المهم أن تتجنب الجفاف تمامًا. إذا كنت لا تزال تواجه صعوبة في شرب السوائل أو كنت تتقيأ، اطلب المشورة الطبية.
2. تناول الطعام بشكل طبيعي عندما يكون ذلك ممكنًا وإذا لم يكن من الممكن تناول الطعام الصلب، تناول المشروبات السكرية (مثل العسل أو العصير أو عصير الليمون) للحفاظ على مستويات السكر في الدم، ولكن استشر طبيبك واستمر بتناول أدويةك بما في ذلك الأنسولين في جميع الأوقات.
3. استمر في تناول الأدوية الخاصة بك حتى لو لم تكن في حالة صحية جيدة. الالتهابات تسبب زيادة في هرمونات التوتر للمساعدة في مكافحة العدوى في جسدك، ولكن هذه الهرمونات يمكن أن ترفع مستويات الجلوكوز في الدم (السكر). قد تحتاج إلى تعديل جرعة الأنسولين أو دواء السكري للتعويض. قد تحتاج إلى أخذ المزيد من الأنسولين لخفض مستويات السكر المرتفعة في الدم حتى لو كنت تأكل أقل. يرجى أخذ النصيحة من طبيبك أو الممرض المتخصص في مرض السكري لمساعدتك على تعديل جرعتك.
4. افحص سكر الدم بانتظام، كل 3-4 ساعات بما في ذلك خلال الليل.
5. إذا كان مستوى سكر الدم أكثر من 250 ملغ / ديسيلتر في فحصين متتاليين خلال ساعة على الرغم من شرب الكثير من الماء وأخذ الأنسولين الخاص بك، يرجى التحقق من مستويات الكيتون في البول باستخدام الشرائط الخاصة بذلك. إذا كانت مستويات الكيتون مرتفعة، مما يشير إلى الحمض الكيتوني السكري، يرجى طلب المشورة الطبية في أقرب وقت ممكن.
6. إذا كنت تعاني من انخفاض نسبة السكر في الدم (أقل من 70 مجم / ديسيلتر)، تناول 15 جم من النشويات سريعة الامتصاص التي يسهل هضمها مثل العسل أو المربى. إذا لم تستطع أكل الطعام حاول شرب المشروبات السكرية (مثل عصير الفاكهة أو عصير الليمون) أو خذ أقراص الجلوكوز أو الحلويات. أعد فحص نسبة السكر في الدم خلال 15 دقيقة للتأكد من ارتفاع نسبة السكر في الدم. إذا حدث فقدان للوعي بسبب نقص سكر الدم، يمكن لأحد أفراد الأسرة المدربين حقنك بالجلوكاجون العضلي أو الاتصال بسيارة إسعاف. ثم يرجى طلب المشورة الطبية على الفور.
5. يرجى طلب المشورة من طبيبك أو أخصائي أو ممرضة السكري لمساعدتك على مراجعة جرعة الأنسولين إذا كنت تعاني من نقص سكر الدم غير المبرر.



ماذا تفعل إذا كنت تشك في الإصابة بكوفيد-19:

تذكر أن 80% من حالات كوفيد-19 انتهى بها الحال إلى أن تكون خفيفة ولكن 15-20% بحاجة إلى المزيد من الرعاية الصحية والرقود في المستشفى.

1. إذا كان لديك أعراض COVID-19، على وجه التحديد الحمى أو الصداع أو السعال أو ضيق التنفس يرجى طلب المشورة الطبية على الفور عن طريق الاتصال بإستجابة على الرقم 8001717، وزارة الصحة والوقاية على الرقم 80011111 أو صحة دبي على 800342؛ وإبلاغ طبيبك.

2. من الرجاء عدم الذهاب إلى مواعيد العيادة الخارجية عندما تكون في وعكة صحية حتى لو كان لديك موعد محدد وذلك لتجنب انتشار الفيروس إلى أفراد آخرين عرضة للإصابة.

3. إذا كان لديك درجة حرارة عالية، يرجى الاستمرار في شرب الكثير من الماء و أخذ الباراسيتومول كل 6 ساعات. يرجى تجنب استخدام مضادات الالتهاب الأخرى مثل ايبوبروفين أو فولتارين خاصة إذا كان لديك أمراض الكلى المرتبطة بمرض السكري، كما يرجى طلب المشورة الطبية في أقرب وقت ممكن.

4. إذا كنت بحاجة إلى استلام الوصفات الطبية وأنت في صحة وعكبة، فاطلب من صديق أو فرد من العائلة القيام بذلك.

إذا ساءت صحتك - تذكر "قواعد في اليوم المرضي"

من المهم أن يتبع مرضى السكري قواعد اليوم المرضي إذا أصبحوا يعانون من أي مرض. كل شخص مختلف، خاصة عندما يتعلق الأمر بكيفية استجابة الجسم للمرض ويمكن أن يؤثر كل نوع من أنواع المرض على مستوى السكر في الدم لدى الشخص بشكل مختلف.

يرجى زيارة الطبيب على الفور إذا كان لديك:

- ضيق في التنفس
- الحمى التي لا تختفي بعد يومين خاصة إذا كنت على اتصال مع شخص قد يكون لديه كوفيد-19
- مستويات عالية من الكيتون في البول
- عدم القدرة على ابقاء الطعام أو السوائل لأكثر من 4-7 ساعات
- ارتفاع (> 250 ملغ / ديسيلتر) أو انخفاض جلوكوز الدم (> 60 ملغ / ديسيلتر) مستمر، خاصة إذا كنت تستخدم الأنسولين
- تشعر بالنعاس أو التعب أو لا تستطيع التفكير بوضوح.

قبل أن تذهب إلى العيادة أو المستشفى اتصل مسبقًا وأخبرهم إذا كنت قد سافرت مؤخرًا وإذا كانت لديك أعراض تنفسية. هذا سوف يساعد مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ خطوات لإدارة رعايتك ومنع الآخرين من الإصابة بالعدوى.



Information for people with Diabetes, regarding COVID-19

General information and advice:

COVID-19 is a new virus from the corona virus family, that has spread world-wide in the last few months, and as there is no in-built immunity in humans it is likely to affect many more people. The virus spreads from person to person through contaminated droplets from a person who is sick with the illness (through coughing or sneezing) or contaminated hands.

The majority of people (approximately 80% of affected individuals) will have a mild version which will recover with no specific necessary treatment. Some people with diabetes, cardiovascular disease, respiratory disease and those who are elderly (particularly over 60s) appear to have an increased risk of the more serious illness which may require admission to the hospital. At this stage there is no specific cure for the infection however several institutions worldwide are working hard to find therapies and vaccines for this virus in the near future.

The virus is thought to spread by coughs and via contaminated services such as handrails and handles. Good hygiene can stop the virus from spreading.

Prevention, is the best strategy at the moment particularly for patients at a higher risk such as people with diabetes. This can avoid the infection or delay getting it until a specific therapy is available. To best achieve this, it is recommended that you:

1. Rigorously follow all basic hygiene recommendations and please encourage your family members to do the same, specifically:
 - Regular hand washing with soap and water for 20 seconds, or use alcohol-based hand gel if soap and water are unavailable. Please repeat as frequently as necessary; especially, before eating, after sneezing or blowing your nose, when you get home and if you touch any surface that is likely to have been touched by others.
 - Avoid touching your face, mouth, nose and eyes.
 - Clean and disinfect all surfaces and objects that are in frequent use regularly, such as door knobs, light switches and bannisters.
 - Use a tissue to cough or sneeze into and immediately dispose of it in a bin, then wash your hands. If you don't have a tissue please cough or sneeze into your elbow.
 - It is mandatory to wear a face mask in public places to prevent and reduce the spread of infection.
2. Social distancing is another effective way of avoiding the infection. It is recommended that you:
 - Please avoid shaking hands, hugging or kissing when greeting others including close relatives.
 - Actively avoid being close to anyone who is ill, and people who have travelled (in the last 2 weeks) to areas affected by COVID-19.
 - Avoid large gatherings such as weddings and funerals and even family gatherings
 - Try and limit your outings from the house to a minimum. If you need to go out, please try and



maintain a 2-metre distance between you and others.

- Try and use on-line shopping for your requirements, however if you need to get things, try and go at relatively quiet times
- Please avoid travelling in planes, trains and cruises. If you are able, also avoid crowded buses.
- 3. Ensure that you have enough food and hygiene supplies to last for 2-4 weeks in case you need to self-isolate.
- 4. If you live alone, please ensure that you have easy means of communication with family and friends (ensure that your phone is charged and has sufficient credit in it).
- 5. If you are unwell and suspect you may have COVID-19 infection, please ring Estijaba at 8001717, Ministry of Health & Prevention at 80011111 or Dubai Health Authority at 800342. You may also use these numbers to take advice on where to go for investigation and treatment.

People with diabetes should start thinking about how they would prepare for self-isolation and restrictions on movement, including within their home with other family members. This also includes discussing arrangements to work from home with your employer, making sure you know how you would get your medicines and who would be able to deliver them to you, as well as food and other essential items.

Precautions specific to diabetes patients:

Poorly controlled diabetes, can affect the immune response to some diseases and delay healing. It is as yet unknown whether the risk of a more severe COVID-19 infection is increased in individuals with well controlled diabetes, however, to try and minimise the risk these recommendations have been suggested:

1. Please try and keep your diabetes as well controlled as you are able without increasing your risk of low blood sugars.
2. Please ensure that you have a clear list of all your medication readily available and ideally your last clinic visit summary.
3. Please ensure that you have enough supplies of all your medication for diabetes and other medical conditions, including insulin, blood testing strips, lancets and sensors for at least a month in case you need to remain in isolation.
4. Please ensure that a family member or carer is able to test your blood sugar or give you your medication in case you need their help.
5. If you are on insulin or tablets that may cause hypoglycaemia (such as Amaryl, Diamicon or Doanil), please ensure that you please ensure that you have stocks of rapid acting sugars such as juice or honey, and a glucagon injection if a family member has been trained to use it.
6. Monitor your blood sugars as frequently as advised by your doctor, and increase to at least every 4-6 hours if you are unwell and have blood sugars that are too high (> 250mg/dl) or recurrent low blood sugars (less than 70 mg/dl).
7. Please seek advice from your doctor or diabetes nurse to help you adjust your medications especially if you are unwell.
8. Please do not discontinue any medication unless you are advised to do so by your doctor.
9. Avoid routine visits to the clinic unless you are unwell.
10. Please ensure that you are up to date with your influenza (flu) and pneumococcal vaccines.



Although these do not prevent COVID-19, then can help prevent a more severe illness with secondary infections such as pneumonia.

11. If you are a smoker please try and reduce the amount or ideally stop smoking.
12. If you are unwell, a healthy family member will be able to get your medication from your treating clinic with appropriate identification.

Further advice for patients with Type 1 Diabetes:

1. Ensure that you have at least 4 weeks' worth of supplies at home, including insulin pens, test strips and lancets or sensors (if you are using a freestyle metre), ketostix and a glucagon injection.
2. For patients using an insulin pump please ensure that you have enough consumables including the infusion sets, insulin and sensors if you are using continuous glucose monitoring (including freestyle), or strips and lancets if you are using regular finger prick glucometer. Please also ensure that you have pens for both basal and short acting insulin (that are not expired), in case your pump fails to function properly.
3. Please always take your insulin regularly particularly if you are unwell as you are likely to need more insulin when you are unwell, even if you are not eating much.
4. Please test your blood sugars regularly every 4-6 hours (including during the night) and alter your dosage if your blood sugars remain high.

Sick Day Rules: advice given to patients with diabetes and any other illness, including:

1. Keep hydrated by drinking plenty of water and clear sugar-free fluids to avoid dehydration. If you are having trouble keeping water down have small sips every 15 minutes or so throughout the day. It is important to stay well hydrated. If you are still struggling to drink fluids or you are vomiting please seek medical advice.
2. Eat normally when possible and if solid food cannot be taken, have sugary drinks (such as honey, juice or lemonade) to maintain blood glucose levels, consult your physician and continue to take your medication including insulin at all times.
3. Keep taking your medications even if you are unwell. Infections cause your body to produce increased levels of stress hormones to help fight infection, but these hormones can drive up blood glucose (sugar) levels. You may need to adjust the dose of insulin or diabetes medication to compensate. You may need to take extra insulin to bring down higher blood glucose levels even if you are eating less. Please seek advice from your doctor or diabetes specialist nurse to help you adjust your dosage.
4. Monitor your blood sugars regularly, every 3-4 hours including overnight.
5. If you have a blood sugar of more than 250mg/dl on 2 occasions one hour apart despite drinking plenty of water and having your insulin please check your ketone levels using the urine ketostix. If the ketone levels are high, suggesting diabetic ketoacidosis, please seek medical advice as soon as possible.
6. If you are experiencing low blood sugars (below 70 mg/dL) eat 15g of simple carbohydrates that are easy to digest like honey or jam. If you can't swallow solids, try to sip sugary drinks (such as fruit juice or non-diet cola or lemonade) or suck on glucose tablets or sweets. Recheck



your blood sugar in 15 minutes to make sure your blood sugar is rising. If you have loss of consciousness due to hypoglycaemia, a trained family member can inject you with intramuscular glucagon or call an ambulance. Then please seek medical advice promptly.

5. Please seek advice from your doctor or diabetes nurse specialist to help you adjust your insulin dosage if you have recurrent unexplained hypoglycaemia.

What to do if you suspect COVID-19:

Remember 80% of COVID-19 cases have ended up being mild but 15-20% do need more care such as hospitalisation.

1. If you have symptoms of COVID-19, specifically fever, headache, cough or breathlessness please seek medical advice immediately by ringing Estijaba at 8001717, Ministry of Health & Prevention at 80011111 or Dubai Health Authority at 800342; and by informing your normal treating doctor.
2. Please do not attend an out-patient clinic when you are unwell even if you have a scheduled appointment to avoid spreading the virus to other susceptible individuals.
3. If you have a temperature, please continue to drink plenty of water and have paracetamol every 6 hours. Please avoid using other anti-inflammatories such as ibuprofen or voltaren especially if you have kidney disease associated with your diabetes, please seek medical advice as soon as possible.
4. If you need to collect prescriptions while unwell ask a friend or family member to collect them for you.

If you become unwell - remember the "SICK DAY RULES"

It is important that people with diabetes follow the sick day rules should they become unwell from any illness. Each person is different, especially when it comes to how the body responds to illness and each type of illness can affect a person's blood glucose differently.

Please arrange to see a doctor immediately if you have:

- Shortness of breath, or blue lips.
- A fever that won't go away after a couple of days especially if you have possibly had contact with someone who may have COVID-19.
- Persistent pain or pressure in the chest.
- Large levels of ketones.
- Inability to keep food or liquid down for more than 4-6 hours.
- Persistently high (>250mg/dl) or low blood glucose (<60mg/dl), especially if you are using insulin.
- You feel sleepy, drowsy or can't think clearly.

Before you make your way to the clinic or hospital call ahead and let them know if you have travelled recently and if you have respiratory symptoms. This will help the healthcare provider take steps to plan your care and to keep other people from getting infected or exposed.

