الموسوعة



معلومات هامة حول فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

يُعاني معظم الأشخاص من أعراض خفيفة، مثل السُعال والحُمى، والتي ستختفي من تلقاء نفسها، ولكن قد تتطور الأعراض لدى البعض وتصبح أكثر شدّة، وتصاحبها صعوبة في التنفّس والتهاب رئوي. وينتشر الفيروس من خلال المُخالطة اللصيقة لشخص مُصاب أو عبر رذاذ الجهاز التنفسي الذي ينتشر عندما يسعُل المُصاب أو يعطس. وعادةً ما تكون الأعراض خفيفة وتظهر خلال خمسة أيام من التعرّض للفيروس، إلا أنها قد تظهر قبل أو بعد مرور خمسة أيام.

نحن نساعد في احتواء العدوى.
لا أحد منا يريد تعريض الآخرين لخطر العدوى غير الضرورية. هل تعاني من أعراض الزكام أو التنفس:

- عليك أن تولي مزيداً من الاهتمام لنظافة اليدين
- يجب عليك دائماً أن تسعل وتعطس في طية ذراعك أو في منديل
- إذا كنت تستطيع – تجنَّبْ البيئات التي قد تتسبب فيها بعدوى للآخرين

غالباً ما يوجد في صيدلياتنا كبار السن وغيرهم من الناس الذين قد يجدون صعوبة أشدّ إن هم تعرّضوا للعدوى.
نشكرك على أخذ الآخرين بعين الاعتبار!

إذا كنت بحاجة إلى جلب الأدوية لأحد الأقارب أو الأصدقاء الذين لا يستطيعون المجيء بأنفسهم إلى صيدلياتنا، فيمكنك القيام بذلك بسهولة عن طريق التوكيل وإبراز بطاقة هويتك.
اسألنا، وسوف نساعدك!

07 البطن

11 الزكام والألم

15 الرعاية التناسلية

19 الجلد

20 الحساسية

27 الجروح والقرصات واللدغات

31 مستلزمات مفيدة في الصيدلية المنزلية

عن Apotek Hjärtat

يبلغ عدد فروع صيدلية Apotek Hjärtat نحو ٣٩٠ فرعاً في شتى أنحاء البلاد. وهي أكبر سلسلة صيدليات خاصة في السويد. رؤيتنا هي منح كل زبون صحةً ورفاهاً أفضل من خلال الاهتمام الشخصي به وتوفير تشكيلة متنوعة وتوسيع نطاق الخدمات. يعمل عندنا أكثر من ٣٠٠٠ موظف، يتحدث عدد كبير منهم لغات أخرى غير السويدية. اطلب مساعدتنا وسنخبرك بالمزيد.

ستتلقى بطبيعة الحال المساعدة المناسبة لدينا في صيدلية Apotek Hjärtat، بغض النظر عَمّا إذا كنت تتقن التحدث بالسويدية أم لا. فمن أجل هذا قمنا باستحداث معجم الصيدلية الذي بين يديك لمساعدتك على العثور على الدواء المناسب وتقديم توضيح ميسَّر لأمراضك باللغة التي تتحدثها.

ستجد في معجم الصيدلية شروحاً قصيرة للشائع من الأمراض والمتاعب والأدوية، مترجمة من السويدية إلى العربية. استخدم هذا الكتيّب لتشرح لموظفي الصيدلية ما الذي تحتاج لمساعدتهم بخصوصه. فيمكنك مثلاً الإشارة إلى الكلمات التي تدلّ على متاعبك أو الدواء الذي تنشده.

مرحباً بكم في Apotek Hjärtat!

البطن



من الشائع خلال فصل الشتاء الإصابة بإنفلونزا المعدة مثل فيروس القيء الشتوي. ولتجنب العدوى، يتوجب الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون لمنع انتشار الجراثيم. ويحبذ استكمال ذلك باستخدام مُطَهر اليدين. وإن أصيب المرء بإنفلونزا المعدة فإنه من المهم تناول السوائل، مع العلم بأن محلول السكر والملح وسيلة جيدة لاستعادة توازن السوائل. ويوجد من أجل سائر أمراض البطن، مثل المغص المعوي أو الغازات أو النَّفخة، العديد من الأدوية المعفية من الوصفة في الصيدلية.

البطن

العربية	Svenska	العربية	Svenska
إنفلونزا المعدة	Maginfluensa	إسهال	Diarré
نفخة المعدة	Uppsvälld mage	حَرْقَة الفؤاد	Halsbränna
محلول السكر والملح	Vätskeersättning	إمساك	Förstoppning
أقراص دُوَار الحركة	Åksjuketablett	مغص معوي	Magknip
غَثَيَان	Illamående	بواسير	Hemorrojder

الزكام والألم



إن كنت قد أصبت بنزلة برد فمن المهم الاستراحة التامة وشرب الكثير من الماء. كما أن هناك العديد من الأدوية والمواد المختلفة لتخفيف وجع الحلق أو احتقان الأنف أو الحمى أو الألم. ضع في حسبانك أن هناك مواد معينة مخففة للآلام تختلف باختلاف نوع الألم الذي تشعر به، لذا يُحبذ أن تقوم باستشارتنا كي تحصل على الدواء المناسب.

الزكام والألم

العربية	Svenska	العربية	Svenska
سعال بلغمي	Slemhosta	صداع	Huvudvärk
سعال جاف	Torrhosta	نزلة برد	Förkyld
قرص مسكن للألم	Värktablett	حمّى	Feber
بخاخ الأنف	Nässpray	أوجاع الحلق	Halsont
زكام	Snuva	احْتِقَان الأنف	Nästäppa

الرعاية التناسلية

تبيع معظم الصيدليات في السويد أغلب ما قد يحتاجه الشخص للرعاية التناسلية. وهذا يعني أنه يمكنك شراء كل شيء ابتداءً من الفوط الصحية إلى الواقيات الذكرية في الصيدلية مباشرةً. إن كنت تشك في أنك مصاب بمرض جنسي فعليك مراجعة قطاع الرعاية الطبية.

الرعاية التناسلية

العربية	Svenska	العربية	Svenska
اختبار الإباضة	Ägglossningstest	اختبار الحمل	Graviditetstest
مادة مزلِّقة	Glidmedel	واقيات ذكرية	Kondomer
تنظيف المناطق الحميمة	Intimtvätt	فوط صحية	Mensskydd
اختبار الكلاميديا	Klamydiatest	فطريات مهبلية	Underlivssvamp
عُسْر الطَّمْث	Mensvärk	حَكَّة في المنطقة التناسلية	Klåda i underlivet
طمث غزير	Riklig mens	طفح جلدي في المنطقة التناسلية	Utslag i underlivet

الجلد والشعر



إنّ مناخ الشمال القاسي يؤثر على جلدنا، ما قد يجعله جافاً ومتشققاً في فصل الشتاء. ومن الأهمية بمكان حماية البشرة من أشعة الشمس خلال فصلي الربيع والصيف، إذ تشتد قوتها جداً بعد شتاء طويل ومظلم. أما قمل الشعر فيكون أكثر شيوعاً خلال فصل الشتاء.

الجلد والشعر

العربية	Svenska	العربية	Svenska
لوشن الجلد	Hudlotion	جلد جاف	Torr hud
كورتيزون	Kortison	إكزيما	Eksem
مرهم واق من الشمس	Solkräm	حروق الشمس	Solsveda
قمل	Löss	حكة الجلد	Hudklåda
كريم ترطيب	Mjukgörande kräm	كريم اليدين	Handkräm
		كريم الوجه	Ansiktskräm

الحساسية



تكون حساسية غبار الطّلع أكثر انتشاراً خلال فصلي الربيع والصيف. أما الأعراض الشائعة لحساسية غبار الطّلع فهي حَكَّة العيون والدُّماع والزكام والعطس. وبالإمكان معالجة حساسية غبار الطّلع بالأدوية المعفية من الوصفة، وعادةً ما تكون الحساسية ذات طابع خفيف.

الحساسية

العربية	Svenska
رد فعل تحسسي	Allergisk Reaktion
أقراص الحساسية	Allergitabletter
حَكَّة العنق	Kliande hals
طفح جلدي يسبب الحَكَّة	Kliande utslag
عُطاس	Nysningar

العربية	Svenska
حَكَّة العيون	Kliande ögon
دُماع العين	Rinnande ögon
احمرار العين	Röda ögon
احْتِقَان الأنف	Nästäppa
سيلان الأنف	Rinnsnuva
حساسية غبار الطّلع	Pollenallergi

الجروح والقرصات واللدغات



من الشائع خلال فصل الصيف الإصابة بشتى قرصات الحشرات، وأغلبها غير مؤذٍ إطلاقاً، إلا أنه قد يكون من المريح تبريد موضع القرصة بقليل من جِل «alsolgel» أو الأَلَوَة الحقيقية. وقد يخفف كريم الكورتيزون من الحَكَّة والتورم، إلا أن متابعة مراقبة موضع القرصة ضروري منعاً لحدوث العدوى. وإن ساءت حالتك العامة فينبغي لك الاتصال بالمستوصف. كما أنه من الشائع خلال فصل الصيف التعرض لقرصة القُراد، التي قد تؤدي بدورها إلى الإصابة بالتهاب السّحايا والبوريليا. لذا يتوجب توخّي الكثير من الحذر وفحص الجسم بحثاً عن القرصات يومياً.

الجروح والقرصات واللدغات

العربية	Svenska	العربية	Svenska
جرح كشطي	Skrapsår	قرصة بعوضة	Myggbett
جرح خراجي	Varande sår	قرصة تسبب الحَكَّة	Kliande bett
حَكَّة	Klåda	لدغة دبور	Getingstick
جرح السحج	Skavsår	لاصقة جروح	Plåster
قرصة قُرادة	Fästingbett	منظف جروح	Sårtvätt

مستلزمات مفيدة في الصيدلية المنزلية



قد يكون من المفيد شراء صيدلية منزلية تحتوي على أهم الأدوية والمنتجات الطبية. وإليكم الآن قائمة بالأشياء التي ننصحكم، نحن العاملين في «Apotek Hjärtat»، بالاحتفاظ بها دائماً في المنزل.

العربية	Svenska	العربية	Svenska
مرهم كسيلوكايين	Xylocainsalva	الأقراص المُسَكِّنَة	Värktabletter
كريم كورتيزون/مرهم	Kortisonkräm/salva	مقياس الحرارة	Febertermometer
محلول السكر والملح	Vätskeersättning	أقراص السّعال	Halstabletter
فحم طبي - في حالة التسمم	Medicinskt kol – vid förgiftning	بخاخ الأنف	Nässpray
ملقط	Pincett	لاصقة جروح	Plåster
ملقط القُراد	Fästingplockare	منظف جروح	Sårtvätt
الكمادات	Kompresser	سبرتو ألسول «Alsolsprit»	Alsolsprit
		مُطَهر اليدين	Handdesinfektion

Arabiska

أرقام هواتف مهمة

دليل الرعاية الطبية – ١١٧٧
استعلامات مركز حالات التّسمم المحتملة -
٠١٠-٤٥٦٦٧٠٠ (الحالات غير الطارئة جداً)
إنذار الطوارئ – ١١٢

وعليكم في الحالات الطارئة الاتصال دائماً بالرقم ١١٢.

113 13 - يمكنك الاتصال برقم الاستعلامات 113 13 لتقديم أو طلب معلومات حول الحوادث والأزمات بالغة الخطورة. جميع المعلومات المُقدّمة عبر 113 13 هي معلومات معتمدة، وصلت إلينا من مجلس المدينة التي تقطن بها وتم تأكيدها من قِبَله.

APOTEK ICA