عزيزي <اللقب> <الاسم الأول> <الاسم الأخير>،

خلال هذه الأوقات غير المسبوقة التي تشهد انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)، نود أن نؤكد لك ولعائلتك، أن سلامتك وصحة عينيك ستظل أولويتنا.

 من المفهوم، أنك قد تشعر بالقلق من الحضور إلى مواعيد العيادة المنتظمة، ولكن يرجى العلم أن عيادتنا تتبع توجيهات صارمة من أجل تقليل خطر تعرضك للفيروس مع الأخذ في الاعتبار احتياجاتك الصحية المتعلقة بالرؤية.

استنادًا إلى أحدث التوصيات الطبية، لن نقوم بغير خدمات رعاية العيون الأكثر إلحاحًا لعلاج مرضانا أصحاب الحالات الطارئة للغاية فيما يتعلق بالعينين، لذلك تُطبَّق الممارسات الآتية:

 **كيف قمنا بتغيير مواعيد العيادة**

* للحفاظ على مبادئ التباعد الاجتماعي داخل عيادتنا، سنقلل بصورة كبيرة عدد الحاضرين يوميًا من المرضى.
* لتحقيق ذلك، سيتم في الوقت الحالي استقبال المرضى أصحاب الاحتياجات العاجلة فقط. ومن شأن هذا الإجراء تقليل التعرض للفيروس مع تلبية احتياجات المرضى الذين يحتاجون إلى رعاية ملحة.
* المواعيد غير العاجلة يُعاد تحديدها في أوقات لاحقة، ولكن اطمئن، ستظل عيادتنا مفتوحة للتعامل مع أي حالة طارئة، أو إذا حدث تغيير في الرؤية لديك يتطلب الرعاية بين مواعيد الزيارات.
* سنقوم بتأجيل جميع فحوص اعتلال الشبكية السكري الأقل خطورة، وغيرها من خدمات الكشف، إلى أن يتم إيجاد حل للموقف وتتم تلبية احتياجات المرضى الذين تأجل علاجهم بسبب الإجراءات الاحتياطية الخاصة بفيروس كورونا.

**نظرًا إلى ما سبق، يلزمنا إعادة تحديد موعد لاحق بدلًا من موعدك المحدد مسبقًا بتاريخ (*أدخل التاريخ/الوقت*). يرجى التواصل مع مكتبنا على (أدخل معلومات الاتصال) لإعادة تحديد موعد.**

 **ماذا تفعل عند تأجيل موعد زيارتك:**

* بانتظار موعدك المحدد القادم، راقب الرؤية لديك بانتظام، باستخدام العديد من الموارد المتاحة عبر الإنترنت، مثل: اختبار شبكة امسلر، واختبار حدة الإبصار، واختبار إبصار الألوان، واختبار المجال البصري أو أيٍّ من ذلك.
* إذا لاحظت تغيرًا في الرؤية لديك، يرجى التواصل معنا على الفور لتقييم مدى الحاجة إلى تحديد زيارة طارئة.
* رغم تأجيل موعدك، نحن ما زلنا موجودين من أجلك ونريد التأكد من سلامتك وسلامة بصرك، يرجى التواصل معنا هاتفيًا أو عبر البريد الإلكتروني لطرح أي استفسارات أو لمناقشة أي مخاوف قد تشعر بها بخصوص زيارتك المؤجلة.

محتوى إضافي يمكن تضمينه إذا كان ينطبق

**إذا كنت من المصابين بمرض السكري، يرجى التعرف على طرق إضافية للتقليل من تعرضك للخطر:**

<https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/covid-19-and-diabetes.html>

* احرص جيدًا على السيطرة على نسبة السكر لديك. قد تساعدك المراقبة المنتظمة على تجنب حدوث المضاعفات الناتجة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم أو انخفاضه.
* إذا ظهرت عليك أعراض تشبه الإنفلونزا (ارتفاع درجة الحرارة، السعال، صعوبة التنفس)، من المهم استشارة اختصاصي الرعاية الصحية. وإذا كنت تسعل ببلغم، فقد يشير ذلك إلى وجود عدوى، ولذلك يجب عليك طلب المساعدة الطبية والعلاج على الفور.
* ستؤدي أي عدوى إلى رفع مستويات السكر وزيادة حاجتك إلى تناول السوائل، لذلك تأكد من توفر كمية كافية من الماء.
* احرص على توفر كمية جيدة من أدوية السكري التي تحتاج إليها.
* تأكد من قدرتك على التعامل مع الموقف إذا انخفض سكر الدم لديك فجأة.
* إذا كنت تعيش وحدك، تأكد من وجود شخص يمكنك الاعتماد عليه ويعرف بأمر مرضك بالسكري، حيث قد تحتاج إلى مساعدة إذا أُصِبت بالمرض.
* التزم بروتين يومي منتظم، وتجنب العمل الشاق، وحاول اتباع نظام غذائي صحي، وحاول الحصول على نوم ليلي جيد.

**الطرق الأخرى لتقليل تعرضك للفيروس والتقليل من الخطر أثناء ممارسة حياتك اليومية**

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

* **تكرار غسل اليدين**: احرص بانتظام على تنظيف يديك جيدًا بمعقم يدين بأساس كحولي أو غسيلهما بالماء والصابون.
* **الحفاظ على التباعد الاجتماعي**: اترك مسافة مترين (6 أقدام) على الأقل بينك وبين الآخرين.
* **تجنب لمس العينين والأنف والفم**: تلمس اليدان العديد من الأسطح ويمكنهما التقاط الفيروسات. وبمجرد تلوث اليدين، يمكنهما نقل الفيروس إلى عينيك أو أنفك أو فمك. وعندئذٍ، يمكن للفيروس دخول جسمك وإصابتك بالمرض.
* **ممارسة العادات الصحية للجهاز التنفسي**: يعني هذا تغطية فمك وأنفك بالمرفق أو بمنديل عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.
* **عند المعاناة من الحرارة والسعال وصعوبة التنفس، يجب طلب الرعاية الطبية في وقت مبكر**: الزم المنزل إذا شعرت بأنك لست بصحة جيدة، ولكن إذا كنت تعاني حرارة وسعالًا وصعوبة تنفس، يجب طلب العناية الطبية والاتصال مسبقًا.
* **البقاء على اطلاع واتباع النصائح التي يقدمها موفر الرعاية الصحية**: ابقَ على اطلاع بآخر المستجدات عن داء كوفيد 19. واتبع النصائح التي يقدمها موفر الرعاية الصحية والسلطات الصحية العامة المحلية والوطنية عن كيفية حماية نفسك والآخرين من الإصابة بداء كوفيد 19.