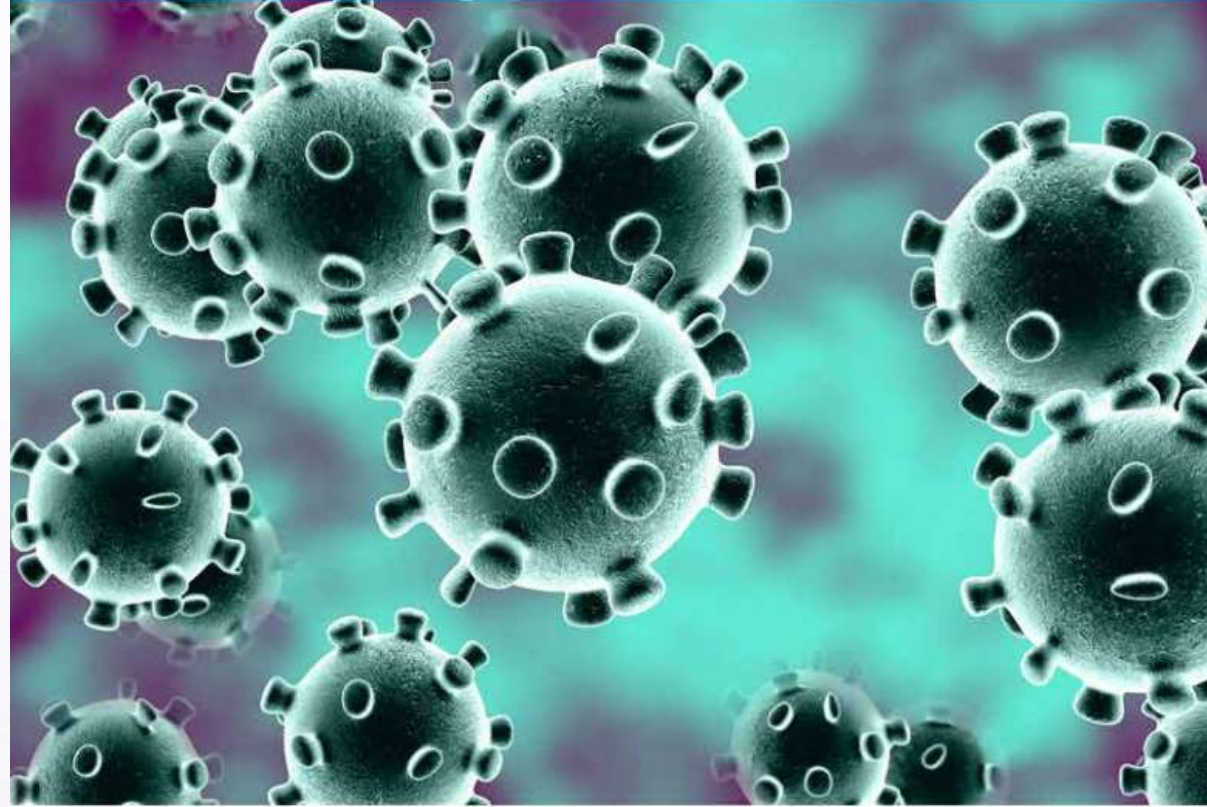




فيروس كورونا المستجد (covid-19)



أسئلة وإجابات

عن مرض

كورونا المستجد

ما هو فيروس كورونا؟



فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد - ١٩ .

ما هو مرض كوفيد - ١٩ ؟



مرض كوفيد - ١٩ هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر ٢٠١٩.

ما هي أعراض مرض كوفيد - ١٩ ؟



تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد - ١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو ٨٠٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ٦ أشخاص يصابون بعدوى كوفيد - ١٩ حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفى نحو ٢٪ من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.



كيف ينتشر مرض كوفيد - ١٩ ؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد - ١٩ عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد - ١٩ أو يعطس. وتتساقط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد - ١٩ عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد - ١٩ إذا تنفسوا القطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (٣ أقدام).

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد - ١٩ وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه من نتائج.



هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد - ١٩ ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء. انظر الإجابة عن السؤال السابق: «كيف ينتشر مرض كوفيد - ١٩؟»



هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرّة. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن فترة انتقال مرض كوفيد - ١٩ وستواصل نشر أحدث النتائج.



هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد - ١٩ عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للفاشية. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد - ١٩ وستواصل نشر النتائج الجديدة. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.



كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

تدابير الحماية للجميع

اطلع باستمرار على أحدث المعلومات عن فاشية مرض كوفيد - ١٩ التي تتاح على الموقع الإلكتروني للمنظمة وعن طريق سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية. وما زال معظم المتضررين من مرض كوفيد - ١٩ يتركزون في الصين، في حين توجد بعض الفاشيات في بلدان أخرى. ويعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى من مرض طفيف ثم يتعافون، ولكن المرض قد يكون أشد وخامة بالنسبة لأشخاص آخرين. وعليك الحفاظ على صحتك وحماية الآخرين بالتباعد ما يلي:

- نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.
 - لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
 - لماذا؟ عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنتشر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ إذا كان الشخص مصاباً به.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
 - لماذا؟ تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.
- تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.
 - لماذا؟ إن القطرات تنشر الفيروس. وبتأباعد ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد - ١٩ .
- إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتَّبِع توجيهات السلطات الصحية المحلية.
 - لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. سيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.
- اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد - ١٩ . واتَّبِع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد - ١٩ .
 - لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد - ١٩ ينتشر في منطقتك. فهي الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد - ١٩ أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)

- اتّبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع)
- إلزم المنزل إذا بدأت تشعر بالتوعك إلى أن تتعافى، حتى وإن كانت الأعراض التي تشكو منها خفيفة مثل الصداع أو الرشح الطفيف.
- لماذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ وسائر الفيروسات.
- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.
- لماذا؟ إن اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيساعد ذلك أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ وغيره من الفيروسات.



ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد - ١٩

تتوقف المخاطر على مكان إقامتك وأين سافرت مؤخراً. فمخاطر العدوى تزداد في المناطق التي يوجد فيها عدد من الأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بمرض كوفيد - ١٩ . وفي الوقت الحاضر، تتركز ٩٥٪ من حالات مرض كوفيد - ١٩ في الصين، ويشهد إقليم هوباي معظم هذه الحالات. وبالنسبة إلى الأشخاص في معظم أنحاء العالم الأخرى، فإن احتمالات الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ مازالت قليلة، ولكن من الأهمية بمكان أن يكونوا على وعي بالحالة السائدة في منطقتهم وبجهود التأهب المبذولة فيها.

وتعمل المنظمة مع السلطات الصحية في الصين وحول العالم على رصد فاشيات مرض كوفيد - ١٩ والاستجابة لها.



هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ ؟

إذا لم تكن في منطقة ينتشر فيها مرض كوفيد - ١٩ ، وإذا لم تكن قد سافرت من أي من هذه المناطق، وإذا لم تكن قد خالطت أي شخص يشعر بالتوعلك، فإن احتمالات إصابتك بالمرض تُعد قليلة حالياً. ومع ذلك، فإن شعورك بالتوتر والقلق إزاء هذا الأمر يمكن تفهمه. وحصولك على الوقائع التي تساعدك على تحديد المخاطر بدقة حتى يمكنك اتخاذ الاحتياطات المعقولة، يُعد أمراً جيداً. ويمثل مقدم الرعاية الصحية وسلطات الصحة العمومية الوطنية وصاحب العمل مصادر ممكنة للمعلومات الصحيحة عن مرض كوفيد - ١٩ وعن مدى انتشاره في منطقتك. ومن الأهمية بمكان معرفة الحالة السائدة في المكان الذي تعيش فيه واتخاذ التدابير الملائمة لحماية نفسك. (انظر تدابير الحماية للجميع).

وإذا كنت في منطقة تفشى فيها مرض كوفيد - ١٩ يلزم عليك أن تأخذ مخاطر العدوى على محمل الجد. اتّبع المشورة الصادرة عن السلطات الصحية الوطنية والمحلية. فعلى الرغم من أن مرض كوفيد - ١٩ لا يتسبب إلا في اعتلال طفيف لدى معظم الناس، فإنه قد يتسبب بمرض وخيم لدى الآخرين. ويؤدي المرض في حالات نادرة إلى الوفاة. ويبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) أكثر تأثراً بالمرض. (انظر تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد - ١٩ أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)).



من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد - ١٩ على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.



هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد- ٢٠١٩ أو علاجه؟

لا. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد - ١٩ سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد - ١٩ أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.



هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد- ٢٠١٩؟

ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد- ٢٠١٩ أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة. ويجري حالياً تحري بعض اللقاحات المحتملة والأدوية الخاصة بعلاج هذا المرض تحديداً. ويجري اختبارها عن طريق التجارب السريرية. وتقوم المنظمة بتنسيق الجهود المبذولة لتطوير اللقاحات والأدوية للوقاية من مرض كوفيد - ١٩ وعلاجه.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد - ١٩ في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. (انظر: كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟).



هل مرض كوفيد - ١٩ هو نفسه مرض سارس؟

كلا. الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد - ١٩ وذاك الذي يسبب المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) بينهما ارتباط جيني ولكنهما مختلفان. ويُعد مرض سارس أشد فتكاً ولكنه أقل عدوى بكثير من مرض كوفيد - ١٩ . ولم يتفش مرض سارس في أي مكان من العالم منذ عام ٢٠٠٣ .



هل ينبغي أن استخدم كمادة لحماية نفسي؟

لا يتعين على الأشخاص غير المصابين بأعراض تنفسية مثل السعال، أن يستخدموا كمادات طبية. وتوصي المنظمة باستخدام الكمامة للأشخاص المصابين بأعراض مرض كوفيد - ١٩ وأولئك القائمين على رعاية الأشخاص المصابين بأعراض مثل السعال والحمى. ويُعد استخدام الكمامة بالغ الأهمية بالنسبة إلى العاملين الصحيين والأشخاص الذين يقدمون الرعاية إلى أحد المرضى (في المنزل أو في أحد مرافق الرعاية الصحية).

وتتصح المنظمة بالاستخدام الرشيد للكمادات الطبية لتلافي إهدار الموارد الثمينة وإساءة استخدام الأقنعة (انظر النصائح الخاصة باستخدام الكمادات). لا تستخدم الكمامة إلا إذا كنت مصاباً بأعراض تنفسية (السعال والعطس)، أو يُشتبه بإصابتك بعدوى مرض كوفيد - ١٩ المصحوبة بأعراض خفيفة، أو كنت تقدم الرعاية إلى شخص يشتبه بإصابته بهذه العدوى. وترتبط العدوى المشتبه فيها بمرض كوفيد - ١٩ بالسفر إلى المناطق التي أبلغت عن وجود حالات، أو بالمخالطة الوثيقة لشخص سافر إلى تلك المناطق وأصيب بالمرض.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد - ١٩ في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. انظر تدابير الحماية للاطلاع على المزيد من المعلومات.

طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها :

- ١- تذكر أن استخدام الكمامة ينبغي أن يقتصر على العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية والأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.
- ٢- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- ٣- أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
- ٤- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
- ٥- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ٦- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- ٧- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- ٨- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
- ٩- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- ١٠- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو إذا بغسلهما بالماء والصابون إذا كانت متسختين بوضوح.



كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد - ١٩ ؟

مصطلح «فترة الحضانة» يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد - ١٩ ما بين يوم واحد و ١٤ يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وستُحدّث هذه التقديرات كلما توفر المزيد من البيانات.



هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد - ١٩ إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد،

وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد - ١٩ .

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخى العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق حيواني الأليفة؟



كلا. لا توجد أي بيانات تشير إلى أن الحيوانات المنزلية أو الأليفة مثل القطط والكلاب قد أصيبت بعدوى مرض كوفيد - ١٩ أو يمكنها نشر الفيروس المسبب لهذا المرض.

كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟



لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.



هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد - ١٩ ؟

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد - ١٩ عن طريق طرد ثقل وشحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.



هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها؟

التدابير التالية غير فعّالة في مواجهة مرض كوفيد - ١٩ بل قد تكون ضارة:

- التدخين
- تعاطي العلاجات العشبية التقليدية
- استخدام كمادات متعددة
- التطبيب الذاتي مثل تعاطي المضادات الحيوية

في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدوى أشد وطأة، وتأكد من إطلاع مقدم الرعاية الصحية على أي أماكن سافرت إليها في الآونة الأخيرة.

تصحيح المفاهيم الخاطئة

حول المرض



كلا، مجففات الأيدي ليس فعالة
في القضاء على فيروس كورونا
المستجد.

لحماية نفسك من الفيروس الجديد
يجب المداومة على تنظيف اليدين
بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو
غسلهما بالماء والصابون. وبعد
تنظيف اليدين يجب تجفيفهما تماماً
بمحارم ورقية أو بمجففات الهواء
الساخن.

هل مجففات الأيدي
(المتوافرة في المراحيض
العامة مثلاً) فعالة في القضاء
على فيروس كورونا المستجد
خلال 30 ثانية؟



ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب حساسية للجلد.

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا الجديد؟



ما مدى فعالية الماسحات الضوئية الحرارية في اكتشاف الأشخاص المصابين بفيروس كورونا الجديد؟

تعد الماسحات الضوئية فعالة في
الكشف عن الأشخاص الذين أصيبوا
بالحمى (أي ارتفاع درجة حرارة
الجسم عن المعتاد) بسبب الإصابة
بفيروس كورونا الجديد.

ومع ذلك، لا يمكن للماسحات الحرارية
اكتشاف الأشخاص المصابين بالعدوى
ولم يصابوا بعد بالحمى. السبب في
ذلك هو أن الأمر يستغرق ما بين
يومين وعشرة أيام قبل أن يصبح
الأشخاص المصابون بالعدوى مرضى
ويصابون بالحمى.



كلا، رش الجسم بالكحول أو الكلور
لن يقضي على الفيروسات التي
دخلت جسمك بالفعل. بل قد
يكون ضاراً بالملابس أو الأغشية
المخاطية (كالعينين والفم). مع
ذلك، فإن الكحول والكلور كليهما
قد يكون مفيداً لتعقيم الأسطح ولكن
ينبغي استخدامهما وفقاً للتوصيات
الملائمة.

هل يساعد رش الجسم
بالكحول أو الكلور في
القضاء على فيروس
كورونا الجديد؟



تعد الماسحات الضوئية فعالة في الكشف عن الأشخاص الذين أصيبوا بالحمى (أي ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعتاد) بسبب الإصابة بفيروس كورونا الجديد.

ومع ذلك، لا يمكن للماسحات الحرارية اكتشاف الأشخاص المصابين بالعدوى ولم يصابوا بعد بالحمى. السبب في ذلك هو أن الأمر يستغرق ما بين يومين وعشرة أيام قبل أن يصبح الأشخاص المصابون بالعدوى مرضى ويصابون بالحمى.

هل من الآمن استلام
الرسائل أو الطرود
من الصين؟



هل تنشر الحيوانات الأليفة بالمنزل فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

في الوقت الحاضر، لا توجد أي
بيّنة على أن الحيوانات المرافقة/
الأليفة، مثل الكلاب أو القطط، قد
تُصاب بفيروس كورونا المستجد.
ومع ذلك، من الجيد غسل اليدين
بالماء والصابون بعد التعامل
مع الحيوانات الأليفة. ويساعد
ذلك على الوقاية من العديد من
الجراثيم الشائعة، مثل الإشريكية
القولونية والسالمونيلا، التي تنتقل
من الحيوانات الأليفة إلى البشر.

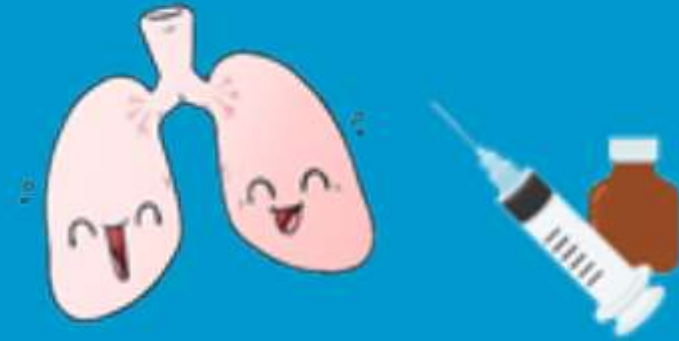


هل تعمل اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي على الوقاية من فيروس كورونا المستجد؟

لا. لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب
الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية
ولقاح المستدمية النزلية من النمط «ب»،
الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

هذا الفيروس جديد تمامًا ومختلف، ويحتاج
إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون
على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا
المستجد 2019-، وتدعم منظمة الصحة
العالمية هذه الجهود.

ورغم أن هذه اللقاحات غير فعّالة ضد
فيروس كورونا المستجد 2019-، يُوصى
بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض
التنفسية لحماية صحتكم.



لا. لا توجد أي بيّنة على أن غسل
الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي
من العدوى بفيروس كورونا
المستجد.

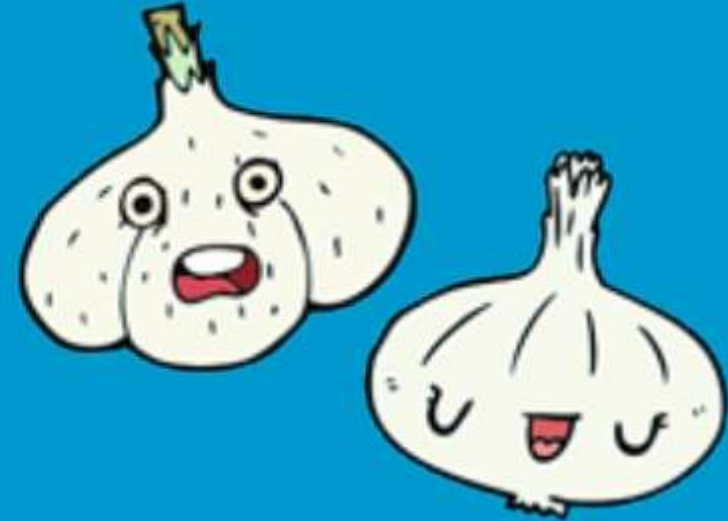
ولكن توجد بيّنات محدودة على أن
غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي
يساعد في الشفاء من الزكام
بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت
أن غسل الأنف بانتظام يقي من
الأمراض التنفسية.

هل يساعد غسل الأنف
بانتظام بمحلول ملحي
في الوقاية من العدوى
بفيروس كورونا المستجد؟



يعد الثوم طعامًا صحيًا، ويتميز
باحتوائه على بعض الخصائص
المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا
توجد أي بيّنة من الفاشية الحالية
تثبت أن تناول الثوم يقي من
العدوى بفيروس كورونا المستجد.

هل يساعد تناول الثوم
في الوقاية من العدوى
بفيروس كورونا المستجد؟



هل يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا المستجد إلى الجسم؟

لا. لا يقضي زيت السمسم على
فيروس كورونا المستجد. هناك
بعض المطهرات الكيميائية التي تقتل
فيروس كورونا المستجد 2019- على
الأسطح. وتشمل مطهرات تحتوي على
مبيّضات/كلور، وغيرها من المذيبات،
والإيثانول بتركيز 75%، وحمض
البيرفوميك، والكلوروفورم.
إلا أن تأثيرها على الفيروس ضعيف أو
منعدم إذا وُضعت على البشرة أو أسفل
الأنف مباشرة. بل من الخطر وضع
هذه المواد الكيميائية على البشرة.



يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد 2019-. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الربو، وداء السكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.

وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس، مثل غسل اليدين جيدًا والنظافة التنفسية الجيدة.

مَنْ الأكثر عُرضة للإصابة
بفيروس كورونا المستجد،
كبار السن أم صغار السن؟



هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد وعلاجه؟

لا، لا تقضي المضادات الحيوية على
الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم
فقط.

يعد فيروس كورونا المستجد 2019-
من الفيروسات، لذلك يجب عدم
استخدام المضادات الحيوية في الوقاية
منه أو علاجه.

ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى
المستشفى بسبب فيروس كورونا
المستجد 2019-، فقد تحصل على
المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك
بعدوى جرثومية مصاحبة.



حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد
مُوصى به للوقاية من فيروس كورونا
المستجد 2019- أو علاجه.

ومع ذلك، يجب أن يحصل المصابون
بالفيروس على الرعاية المناسبة
لتخفيف الأعراض وعلاجها، كما يجب
أن يحصل المصابون بمرض وخيم
على الرعاية الداعمة المثلى. ولا تزال
بعض العلاجات تخضع للاستقصاء،
وسيجري اختبارها من خلال تجارب
سريرية. وتتعاون منظمة الصحة
العالمية مع مجموعة من الشركاء
على تسريع وتيرة جهود البحث
والتطوير.

هل هناك أي أدوية محددة
للوقاية من فيروس كورونا
المستجد أو علاجه؟



حقيقة: تصل قطيرات الجهاز التنفسي إلى متر واحد من الشخص الذي يسعل أو يعطس

عندما يسعل أو يعطس الأشخاص المصابون بفيروس كورونا المستجد، يُنقل الفيروس في قطيرات يمكن أن تقطع مسافة معينة من ذلك الشخص. لذا، حرصاً على حماية نفسك من أي فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي، تجنب المخالطة الوثيقة مع أي شخص مصاب بالحمى والسعال، ونظف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو اغسلهما بالماء والصابون.

مفهوم مغلوط: يمكن للقطيرات التي يفرزها شخص ما عند السعال أو العطس أن تنقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لمسافة قد تصل إلى 8 أمتار



مفهوم مغلوظ: يمكن أن ينتشر فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق الهواء لمسافات طويلة

**حقيقة: فيروسات كورونا هي فيروسات لا
تنتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة**
فيروس كورونا المستجد (COVID-19)
هو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي
ينتقل أساسا عن طريق القطرات التي
يفرزها شخص مصاب أثناء السعال أو
العطس، أو عن طريق قطرات اللعاب
أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تُنقل هذه
القطرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب
ثقلها. ويمكنك أن تُصاب بالعدوى أيضا
نتيجة لمسك لعينيك أو فمك أو أنفك بعد
لامسة سطح ملوث. ولحماية نفسك، نظف
يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي
لليدين أو اغسلهما بالماء والصابون.



كلا، لا ينبغي إعادة استعمال كمادات الوجه، بما فيها الكمادات الطبية المسطحة أو الكمادات من فئة N95 . إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا لجديد أو بعدوى تنفسية أخرى، فإن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل. ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

هل يمكن إعادة استخدام
الكمادات من فئة N95؟ وهل
يمكن تعقيمها بواسطة معقم
اليدين؟



حقيقة: فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لا يمكن أن ينتقل عن طريق لدغات البعوض

فيروس كورونا المستجد هو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل أساسا نتيجة مخالطة شخص مصاب، وبالتحديد عن طريق قطرات الجهاز التنفسي التي يفرزها أثناء السعال أو العطس مثلا، أو عن طريق قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي معلومات أو بيّنات توحي بأن فيروس كورونا المستجد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض. ولحماية نفسك من الفيروس، تجنّب المخالطة الوثيقة مع أي شخص مصاب بالحمى والسعال، والتزم بقواعد نظافة اليدين والمسالك التنفسية.

مفهوم مغلوط: يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق لدغات البعوض



مفهوم مغلوط: البرد والثلج يمكن أن يقتلا فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

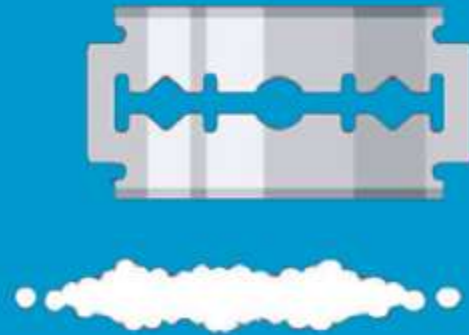


حقيقة: البرد والثلج لا يمكن أن يقتلا فيروس كورونا المستجد (COVID-19)
تتراوح درجة حرارة جسم الإنسان العادية بين 36.5 و 37 درجة مئوية، بغض النظر عن درجة الحرارة أو الطقس الخارجيين. وبناء على ذلك، ليس هناك ما يدعو إلى الاعتقاد بأن البرد يمكن أن يقتل فيروس كورونا المستجد أو غيره من الأمراض. إن تنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون هي أكثر الطرق فعالية لحماية نفسك من الفيروس!!

حقيقة: الكوكايين لا يحمي من
فيروس كورونا المستجد، بل يمكن
أن يشكل خطرا على الصحة.

الكوكايين مخدر منشط يسبب
الإدمان، وتترتب عليه آثار جانبية
خطيرة، وهو مضر بصحة الإنسان.

مفهوم مغلوط: الكوكايين
يمكن أن يحمي من
فيروس كورونا المستجد
(COVID-19)



حقيقة: إن خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) نتيجة ملامسة أشياء، بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو بطاقات الائتمان، ضعيف للغاية

تشير المعلومات الأولية إلى أنه يمكن لفيروس كورونا المستجد (COVID-19) أن يبقى حيا على الأسطح لبضع ساعات أو أكثر. ويمكن أن يتعرض شيء ما للتلوّث بفيروس كورونا المستجد عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطسه أو ملامسته له. ويكون خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة ملامسة الأشياء، بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو حتى بطاقات الائتمان، ضعيفا للغاية إذا تمّ التقيد بقواعد نظافة اليدين على النحو الصحيح. إن تنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون هي أفضل وسيلة لحماية نفسك من الفيروس.

مفهوم مغلوط: يمكن أن ينتقل
فيروس كورونا المستجد
(COVID-19) عن طريق
أشياء مثل العملات المعدنية
والأوراق النقدية

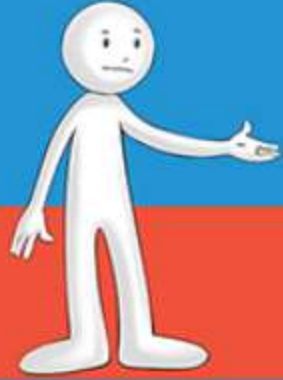


مفهوم مغلوط: يمكن لبول الأطفال أن يحمي من فيروس كورونا المستجد (COVID-19)



**حقيقة: لا يمكن لبول الأطفال أن يحمي من
فيروس كورونا المستجد.**

البول لا يقتل الفيروسات أو الجراثيم.
وفي الواقع، قد يحتوي البول على كميات
صغيرة من المواد الفيروسية أو الجرثومية.
إن غسل يديك أو تنظيف الأسطح ببول
الأطفال لن يحميك من فيروس كورونا
المستجد (COVID-19). وبدلاً من
ذلك، نظّف يديك بشكل متكرر باستخدام
مطهر كحولي لليدين أو أغسلهما بالماء
والصابون. ونظّف الأسطح باستخدام
المطهرات المنزلية المألوفة.



فيروس كورونا المستجد

كيف تحمي نفسك
والآخرين من العدوى

اتبع هذه الممارسات الجيدة

تواصل مع أقرب مقدم
خدمات رعاية صحية إذا كنت
تعاني من حمى يصحبها
سعال أو صعوبة في التنفس.
وكننت قد سافرت إلى أحد
البلدان الموبوءة.



عليك بالسعال أو العطس
في الجزء العلوي من أكمامك
أو ذراعك المثني. إذا لم تجد
متديلاً.



اغسل يديك دائماً بالماء الجاري
والصابون عند اتساخهما.
وفي حالة عدم ظهور اتساخ
على يديك. يمكنك فركهما
بمطهر كحولي لليدين. أو
غسلهما بالماء والصابون
للمحافظة على نظافتهما.



قم بتغطية الأنف والفم
بمنديل وحيد الاستعمال عند
السعال أو العطس. وتخلص
منه فوراً بعد الاستخدام.



أمور يجب تجنبها

جَنب التعامل المباشر دون
وقاية مع حيوانات المزرعة أو
الحيوانات البرية والأسطح
التي تلامسها الحيوانات.



جَنب المخالطة اللصيقة
للأشخاص الذين سافروا إلى
مناطق تشهد فاشية، أو
الذين تظهر عليهم أعراض
الزكام أو أعراض تشبه
الأنفلونزا.



جَنب تناول لحوم الحيوانات
النافقة من جراء المرض.

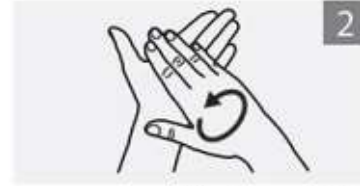


جَنب تناول المنتجات الحيوانية
غير المطهية، بما في ذلك
اللحوم النيئة والبيض، وجَنب
شرب الحليب غير المغلي أو
غير المبستر.



كيف تغسل يديك؟

اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين
مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحتين.



ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



بلل اليدين بالماء.



افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى ، وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



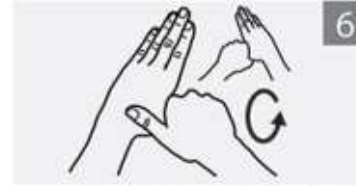
افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



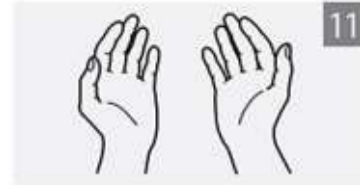
اشطف يديك بالماء.



افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى.



ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



استخدم المنشفة لغلق الصنبور.



جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم لمرة واحدة فقط.

كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحتين.



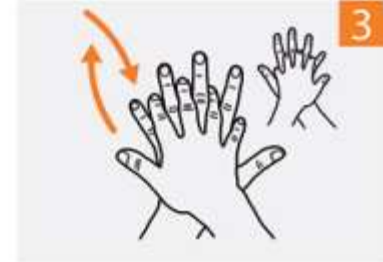
املاً راحة إحدى يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين.



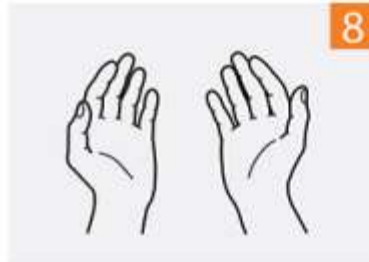
افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى ، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى.



عندما تجف يدك، تصبح آمنة لتقديم الرعاية.



افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.



فيروس كورونا الجديد



طرق انتقال العدوى

لم يتم اكتشاف طريقة العدوى حتى الآن. ويرجح أن
الإصابات بين البشر نجمت عن مخالطة حيوانات مصابة
بالفيروس وتشير الدلائل إلى انتقال الفيروس بين
البشر

كيفية الوقاية من الفيروسات عامة

- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون
- تجنب التواصل المباشر مع الأشخاص المصابين بأي مرض
- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم بدون غسل اليدين
- العمل على تطهير الأسطح التي تتلوث سريعاً
- تجنب التعامل المباشر مع الحيوانات
- أخذ قسط كافٍ من الراحة وتناول كمية كبيرة من السوائل

أعراض الإصابة بالفيروس

تبدأ أعراض الفيروس بالجهاز التنفسي العلوي
كالأنفلونزا بسعال وارتفاع في درجة الحرارة والتهاب
الحلق وصداع الرأس والحمى، لتتطور إلى التهاب رئوي

العلاج

لا يوجد حالياً أي علاج أو لقاح. وتبقى الرعاية الداعمة المكثفة وعلاج الأعراض هي الطريقة الرئيسية للتعامل مع المرض

نصائح للمسافرين المتجهين لمناطق ظهر فيها فيروس nCoV-2019

1- تجنب الاتصال بالحيوانات (حية أو ميتة) أو المنتجات
الحيوانية أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات

2- تجنب الاتصال بأشخاص مصابين بأعراض تنفسية

- إذا ظهرت أعراض الإصابة بعدوى تنفسية، فينبغي:

- 1- البقاء في المنزل وتجنب الاختلاط بالآخرين
- 2- طلب الرعاية الصحية فوراً، بالاتصال بمقدم الخدمة الصحية هاتفياً وإعطائهم معلومات متعلقة بالسفر والأعراض
- 3- عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية
- 4- تغطية الفم والأنف بالمناديل عند الكحة أو العطاس
- 5- المحافظة على نظافة اليدين عبر غسلهما لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون أو بالمعقمات الكحولية

نصائح للمسافرين المتجهين لمناطق ظهر فيها فيروس nCoV-2019



تجنب الاتصال بأشخاص
مصابين بأعراض تنفسية



تجنب الاتصال بالحيوانات



إذا ظهرت أعراض الإصابة بعدوى تنفسية، فينبغي:



طلب الرعاية الصحية فوراً،
بالإتصال بمقدم الخدمة الصحية



عدم السفر أثناء
وجود أعراض مرضية



تغطية الفم والأنف بالمناديل
عند الكحة أو العطاس



المحافظة على نظافة اليدين
عبر غسلهما لمدة 20 ثانية



البقاء في المنزل وتجنب
الاختلاط بالآخرين

الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) في المساجد

عن الفيروس

فيروسات كورونا (CoV) هي عائلة كبيرة من فيروسات الحمض النووي الريبي RNA التي تسبب أمراضًا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة (SARS-CoV). وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدأيا في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) امتد إلى عدد من الدول حول العالم.

بعض الطرق البسيطة لمنع انتشار COVID-19 بين المصلين داخل المساجد

الاستعداد والتزود بأحدث التدابير الوقائية الواجب اتخاذها يساعد على وضع خطط لحماية نفسك والآخرين من العدوى، حيث يمكن أن تنتشر العدوى بسهولة بين المصلين في المساجد. يمكن أن تؤدي التجمعات العامة إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالعدوى بمعدل ١٠% لذلك احرص على:

- تجنب المصافحة
- احرص على تعقيم اليدين قبل وبعد استخدام المصاحف والمنشورات في المساجد
- أخذ لقاح الأنفلونزا
- احرص على تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس بمحارم ورقية والتخلص منها مباشرة في سلة المهملات
- احرص على عدم لمس الوجه (العين، الأنف، الفم) إلا للضرورة
- تجنب مشاركة جهاز الهاتف المحمول
- البقاء في المنزل عند الشعور بالأعراض، حيث يمكن أن ينتشر الفيروس من خلال الشخص المصاب لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة بعد أن تهدأ الأعراض

كيف ينتشر (COVID-19):

عندما يقوم الشخص المصاب بـ (COVID-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، وتقوم تلك القطرات المصاحبة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف. ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه. كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد أو مترين من الشخص المصاب بـ (COVID-19) وذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين. مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (COVID-19) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

خطر الإصابة:

يرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل:

- ١- كبار السن.

- ٢- الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة.

- ٣- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة وبعض الفئات المعرضة للأمراض.

أعراض الإصابة:

من أبرز أعراض الإصابة: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض -أحيانًا- إلى التهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفًا في الجهاز المناعي، أو أمراضًا مزمنة، وكبار السن.

الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) داخل أماكن العمل

بعض الطرق البسيطة لمنع انتشار (COVID-19) في أماكن العمل

المبادرة باتخاذ بعض الإجراءات الوقائية قد تكون مهمة حتى لو لم تظهر الإصابة في مكان عملك. فبعض التدابير البسيطة قد تساعد من منع انتشار العدوى في أماكن العمل وتقلل من أيام الغياب بسبب المرض وابطاء انتشار العدوى.

1. التأكد من الإجراءات الصحية ونظافة أماكن العمل:
 - يجب أن تكون أسطح المكاتب والهواتف ولوحات المفاتيح نظيفة ومعقمة بشكل مستمر لأن تلوث الأسطح التي يمسها الموظفون والعملاء هو واحد من الطرق الرئيسية التي ينتشر من خلالها (COVID-19).
 - تعزيز وتشجيع غسل اليدين بشكل منتظم من قبل الموظفين والعملاء:
 - وضع أدوات تعقيم اليدين في أماكن بارزة في مكان العمل.
 - التأكد من إعادة ملء موزعات المعقمات بشكل منتظم.
 - التأكد من توفر الصابون والمغاسل لغسل اليدين باستمرار لأن الغسيل يقتل الفيروس على اليدين ويمنع انتشار (COVID-19).
 - عرض الملصقات داخل مكان العمل التي توضح الطريقة الصحيحة لغسل اليدين.

2. تعزيز إجراءات الوقاية الخاصة بالجهاز التنفسي:

- التأكد من توفر الكمادات لمن لديهم أعراض سيلان الأنف و التوجه لأقرب منشأة صحية لتأكد وعمل اللازم
- عرض ملصقات داخل مكان العمل عن إتيكيت العطس والذي يساهم في التقليل من انتشار (COVID-19)

3. في حال السفر، تقديم المشورة للموظفين قبل الشروع في ذلك:

- تقييم ضرورة السفر.
- تجنب إرسال الموظفين في رحلات عمل من الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير (مثل الموظفين الأكبر سناً وذوي الحالات الطبية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة) إلى المناطق التي ينتشر فيها (COVID-19).
- في حال الحاجة الملحة لإرسال الموظفين في رحلات عمل لابد من تثقيفهم وتوعيتهم بالإجراءات الاحترازية حول عدوى كورونا (COVID-19).

4. إجراءات تتعلق بسلامة الموظفين:

- يحتاج الموظف إلى البقاء في المنزل (أو العمل من المنزل) إذا كان يعاني من سعال خفيف أو حمى منخفضة الدرجة (37,3 درجة مئوية أو أكثر).
- يحتاج الموظف إلى البقاء في المنزل (أو العمل من المنزل) إذا كان يستخدم بعض الأدوية مثل الباراسيتامول / أسيتامينوفين، الإيبوبروفين أو الأسبرين ، والتي قد تخفي أعراض العدوى.
- الاستمرار في تقديم التوعية عن طريق قنوات التواصل المستخدمة في مكان العمل
- بالحالات التي تحتاج للبقاء بالمنزل (أو العمل من المنزل) لو كان لديهم أعراض خفيفة فقط من (COVID-19).

5. استعدادات بيئة العمل في حال وصول (COVID-19):

- يتم التعاون مع إدارات الصحة العامة في حصر- المخالطين للحالات المؤكدة والمشتبهة ومتابعتهم

تدابير مكافحة العدوى لدى الممارس الصحي

عند تقديم الرعاية إلى جميع المرضى:

اتخذ التدابير على نحو روتيني في جميع أماكن الرعاية الصحية ولجميع المرضى.

وتشمل الاحتياطات القياسية ما يلي: تنظيف اليدين؛ واستخدام معدات الحماية الشخصية لتجنب الملامسة المباشرة لدم المريض أو سوائل جسمه أو إفرازاته (بما في ذلك إفرازات المسالك التنفسية) والجلد غير السليم.

وتشمل الاحتياطات القياسية أيضاً ما يلي: الوقاية من الإصابات الناجمة عن الإبر والأدوات الحادة؛ والإدارة المأمونة للنفايات؛ وتنظيف المعدات وتطهيرها؛ وتنظيف البيئة المحيطة.

عند تقديم الرعاية إلى المرضى المصابين بالسعال أو الأعراض التنفسية الأخرى:

تحول الاحتياطات الخاصة بالرذاذ دون انتقال فيروسات الجهاز التنفسي بواسطة قطرات الرذاذ الكبيرة الحجم. استخدم قناعاً طبياً عند التعامل مع المريض من مسافة متر أو مترين. وضع المرضى في غرف فردية، أو اجمع المرضى ذو التشخيص السببي نفسه في غرفة واحدة. وإذا لم يتسن تحديد التشخيص السببي، اجمع المرضى ذو التشخيص السريري نفسه وبالإستناد إلى عوامل الخطر الوبائية، مع الفصل بين كل مريض وآخر بمسافة لا تقل عن متر واحد. وعند تقديم الرعاية عن كثب إلى مريض مصاب بأعراض تنفسية (مثل السعال أو العطس)، استخدم واقي للعينين (قناع الوجه أو النظارات)، حيث قد يتولد الرذاذ عن الإفرازات. وحد من حركة المريض داخل المؤسسة وتأكد من أن المرضى يلبسون الأقنعة الطبية عندما يتواجدون خارج غرفهم.

عند تقديم الرعاية إلى المرضى المشتبه في إصابتهم بالعدوى بفيروس كورونا:

تقي الاحتياطات الخاصة باللامسة من الانتقال المباشر أو غير المباشر للعدوى الناجمة عن ملامسة الأسطح أو المعدات الملوثة (مثل ملامسة أنابيب/ عناصر جهاز الأوكسجين). استخدم معدات الحماية الشخصية (القناع الطبي، وواقي العينين، والقفازات، والمعطف) عند الدخول إلى الغرفة واخضعها عند المغادرة. وإن أمكن، استخدم معدات تُستعمل مرة واحدة أو معدات مخصصة (مثل السماعات، وجهاز قياس الضغط، وموازين الحرارة). وإذا تحتم استخدام المرضى للمعدات نفسها، ينبغي تنظيفها وتعقيمها بعد استخدامها من جانب كل مريض. وتأكد من امتناع العاملين في مجال الرعاية الصحية عن لمس العينين والأنف والقمم بالقفازين أو اليدين العاريتين اللتين يحتمل تلوثهما. وتجنب تلويث الأسطح المحيطة التي لا تتعلق مباشرة برعاية المريض (مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة). وتأكد من التهوية الجيدة للغرفة. وتجنب تحريك المرضى أو نقلهم. ونظف يديك.

عند تنفيذ إجراءات يتولد عنها الرذاذ لمريض مصاب بفيروس كورونا:

تأكد من أن العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين ينفذون الإجراءات التي يتولد عنها الرذاذ، يستخدمون معدات الحماية الشخصية، بما في ذلك القفازات، والمعاطف ذات الأكمام الطويلة، وواقيات العينين، والأقنعة المانعة لاستنشاق الجسيمات (N95 أو ما يعادلها، أو مستوى أعلى من الحماية). وكلما أمكن، استخدم غرف فردية جيدة التهوية عند تنفيذ الإجراءات التي يتولد عنها الرذاذ. ويعني ذلك غرف سلبية الضغط يتغير فيها الهواء من ٦ إلى ١٢ مرة على الأقل في الساعة أو يتغير فيها الهواء بمقدار ٦٠ لتر في الثانية لكل مريض في المرافق ذات التهوية الطبيعية. وتجنب دخول أشخاص لا داع لوجودهم في الغرفة.

الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) داخل المنازل

التدابير الوقائية لمنع الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- احرص على تغطية الفم والأنف عند العطاس.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو استخدام المعقمات.

الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) في أماكن التجمعات

بعض الطرق البسيطة لمنع انتشار COVID-19 في أماكن التجمعات

الاستعداد والتزود بأحدث التدابير الوقائية الواجب اتخاذها يساعد على وضع خطط لحماية نفسك والآخرين من العدوى، حيث يمكن أن تنتشر العدوى بسهولة في أماكن التجمعات العامة. يمكن أن تؤدي التجمعات العامة إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالعدوى بمعدل ١٠% لذلك يجب الحرص على:

- تجنب الأماكن المزدحمة
 - أخذ لقاح الأنفلونزا
- بالإضافة إلى بعض الإجراءات المهمة التي يمكنك اتخاذها لوقاية نفسك ومن حولك في أماكن التجمعات:
- تجنب السفر وأماكن التجمعات عند الإصابة
 - البقاء في المنزل عند الشعور بالأعراض، حيث يمكن أن ينتشر الفيروس من خلال الشخص المصاب لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة بعد أن تهدأ الأعراض.
 - الحرص على تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس بمحارم ورقية والتخلص منها مباشرة في سلة المهملات
 - الحفاظ على مسافة مناسبة عن منطقة التجمع، لأن الفيروس ينتقل عن طريق قطرات اللعاب لمسافة تصل إلى ٣ أقدام على الأقل
 - غسل اليدين وتعقيمها بشكل متكرر
 - الحرص على عدم لمس الوجه (العين، الأنف، الفم)
 - تجنب مشاركة جهاز الهاتف المحمول

الوقاية من فيروس كورونا الجديد (COVID-19) عند السفر

قبل السفر

- تأكد من عدم انتشار الفيروس COVID-19 للوجهة المخطط السفر لها عن طريق التحقق من هذا الرابط <https://t.co/6rNINVWkAi?amp=1>
- يجب تقييم الفوائد والمخاطر المتعلقة بخطة السفر القادمة بناءً على أحدث المعلومات.
- تجنب السفر إلى المناطق التي ينتشر فيها COVID-19
- تجنب السفر أثناء وجود أعراض مرضية
- في حال الحاجة الملحة للسفر لابد من الإحاطة بالإجراءات الاحترازية حول عدوى كورونا COVID-19

أثناء السفر:

- تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالحمى والسعال و صعوبة في التنفس .
- المواظبة على غسل اليدين مراراً وتكراراً بمطهر كحولي أو غسلهما جيداً بالماء والصابون ، وخاصةً عقب مخالطة المصابين باعتلالات أو بيئتهم مباشرة.
- عند السعال والعطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك المثني أو بمنديل ورقي، وتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً واغسل يديك
- إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس العناية الطبية مبكراً
- تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهولة جيداً. وينبغي التعامل مع اللحوم النيئة أو الحليب الخام أو أعضاء الحيوانات بعناية تامة لتفادي انتقال الملوثات من الأطعمة غير المطهولة، وفقاً لممارسات السلامة الغذائية الجيدة.
- تجنب مخالطة حيوانات المزارع أو الحيوانات البرية مخالطة حميمة، سواء كانت حية أم نافقة والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات.

عند العودة من السفر:

- يجب على العائدون من منطقة ينتشر فيها COVID-19 مراقبة الأعراض لمدة ١٤ يومًا وأخذ درجة الحرارة مرتين يوميًا.
- في حال الإصابة بسعال خفيف أو حمى منخفضة الدرجة (أي درجة حرارة ٣٧,٣ درجة مئوية أو أكثر) أو صعوبة في التنفس يجب البقاء في المنزل وعزل النفس. وهذا يعني تجنب الاتصال الوثيق (١ متر أو أقرب) مع أشخاص آخرين بما في ذلك أفراد الأسرة. و الاتصال على ٩٣٧ مع إعطائهم تفاصيل السفر الأخيرة والأعراض.



منظمة
الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية



كيف تحمي نفسك ومن حولك فيروس كورونا 2019

تجنب المرضى

تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص
لديه أعراض نزلات البرد أو الانفلونزا



نظافة اليدين

نظف اليدين بالمابون والماء أو
معقم يدين كحولي



استعمل المنديل

عند الكحة أو العطس قم بتغطية الأنف
والفم بمنديل أو بكم الملابس أو بثني
الكوع.



سلة المهملات

القي المنديل في سلة مهملات
مغلقة.



تجنب الحيوانات

تجنب التعامل مع الحيوانات البرية دون
استخدام وسائل الوقاية



طهي الطعام

قم بطهي اللحوم والبيض جيدا



للمزيد من المعلومات والاستفسار
الاتصال برقم
خط المراكز لوزارة الصحة 105

كيف تحمي نفسك ومن حولك متى ترتدي الماسك الواقي؟

- 

1 إذا كنت تعتني بشخص مصاب
- 

2 إذا كنت تعاني من الكحة
أو الرشح
- 

3 لا تكون الأقمعة فعالة إلا عند
استخدامها مع تنظيف اليدين
باستمرار بفركهما بمطهر كحولي أو
غسلهما جيداً بالماء والصابون
- 

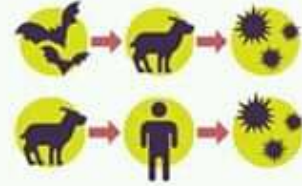
4 إذا كنت ترتدي قناعاً , فعليك
معرفة كيفية استخدامه
والتخلص منه بشكل صحيح



كيف تحمي نفسك ومن حولك فيروس كورونا 2019



ماهي فيروسات الكورونا ؟



فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات حيوانية المصدر وهذا يعني أنها تنتقل بين الحيوانات وقد تنتقل للإنسان (المصدر الحيواني لفيروس كورونا 2019 تحت الدراسة) .

كيف ينتقل ؟



ينتقل فيروس الكورونا 2019 عن طريق الرذاذ الناتج من :



ما هي أعراضه ؟

وتشمل علامات العدوى الشائعة

ماذا أفعل إذا ظهرت الأعراض ؟

إذا ظهرت عليك الأعراض وكان لديك تاريخ سفر لأحد الدول التي بها الوباء أو قمت بمخالطة لصيقة مع أحد المرضى الذين تأكد إصابتهم بالمرض في خلال 14 يوم، عليك الذهاب إلى أقرب مستشفى حميات





إرشادات الوقاية والمتابعة لحالات العزل المنزلي للأطفال لفيروس كورونا المستجد

الإرشادات التالية يتم تنفيذها لمدة 14 يوم على الأقل.

- الالتزام بعدم خروج المخالط من المنزل طوال فترة العزل الذاتي.
- من الأفضل أن يكون فرد من أفراد الأسرة يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من الأمراض المزمنة لرعاية المخالط.
- الاهتمام بنظافة المنزل مع التهوية الجيدة للغرف.
- الاهتمام بتطهير الأسطح التي يتم لمسها باستخدام مواد مطهرة (مثل الكلور المخفف بمقدار 100 مللي يضاف الى 5 لتر ماء للكلور تركيز 0.5 %) مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، مقابض الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولات بجانب السرير مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية أثناء التنظيف.
- أثناء العطس أو الكحة، غط الأنف والفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه بوضعه داخل كيس يتم غلقه والقائه في سلة المهملات واغسل يديك فوراً بالماء والصابون.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- تجنب لمس العين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش أو الملابس مع الشخص المعزول وبعد استخدام هذه الأدوات من جانب الشخص المعزول يجب غسلها جيداً بالماء والصابون مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية أثناء الغسل.
- شرب السوائل بكثرة.
- مراقبة درجة حرارة المخالط كل 8 ساعات.
- إذا حدث أي عرض من الأعراض التالية لك أو لأي فرد من أفراد الأسرة استشر الطبيب أو اتصل بالخط الساخن (105) مباشرة:

1. صعوبة في التنفس (بما في ذلك زيادة ضيق الصدر والاختناق وضيق التنفس بعد الأنشطة).
 2. كحة.
 3. ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- إذا استدعى الأمر التوجه إلى المستشفى، حافظ على ارتداء الكمامة وتجنب المواصلات العامة والمزدحمة قدر الإمكان.

تعليمات باقى أفراد الأسرة

- يجب على أفراد الأسرة البقاء في غرفة غير غرفة الشخص الخاضع للعزل الذاتي المنزلي قدر الامكان والبقاء على بعد مترين على الأقل في حالة ضرورة الاختلاط.
- يجب على باقى أفراد الأسرة استخدام غرفة منفصلة للنوم وحمام منفصلا إذا كان ذلك متاحا.
- منع الزوار الذين ليس لهم حاجة أساسية ليكونوا في المنزل.
- قم بارتداء الكمامة الطبية عندما تكون بالقرب من الشخص المعزول (على سبيل المثال عند دخول غرفته). والتخلص منها بعد الاستخدام بوضعها داخل كيس مغلق والقائها في سلة المهملات.
- أثناء العطس أو الكحة، غط الأنف والفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه بوضعه داخل كيس مغلق والقائه في سلة المهملات واغسل يديك فورا.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- تجنب لمس العين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش أو الملابس مع الشخص المعزول وبعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيدا بالماء والصابون مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية أثناء الغسل.
- تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيرا مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، مقابض الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولات بجانب السرير مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية .
- التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة.
- تجنب الاختلاط قدر الامكان والتجمعات وتقليل وقت الإقامة في الأماكن المزدحمة أقصر وقت ممكن.

إرشادات صحية للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا المستجد و أسرهم



تعليمات الشخص المخالط

- الإرشادات التالية يتم تنفيذها لمدة ١٤ يوم من تاريخ آخر اختلاط مباشر مع الحالات المؤكدة.
- عليك الالتزام بعدم الخروج من المنزل طوال فترة العزل الذاتي المقررة.
- خصص مكان منعزل بالمنزل، كغرفة مغلقة مرتبة نظيفة جيدة التهوية، وتجنب جميع الزيارات.
- تجنب الأنشطة مع الحد من الانتقال من المكان المخصص للعزل الى مكان آخر والتأكد من أن المساحة المشتركة (مثل المطابخ والحمامات) جيدة التهوية (مع إبقاء النوافذ مفتوحة).
- من الأفضل أن يكون لديك فرد من أفراد الأسرة يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من الأمراض المزمنة لرعايتك.
- يجب عليك ارتداء كمامة تناسب الوجه خاصة عند المخالطة، والتخلص منها بعد الاستخدام بوضعها داخل كيس مغلق والقائه بسلة المهملات.
- أثناء العطس أو الكحة، غط الأنف والفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه بوضعه داخل كيس مغلق والقائه بسلة المهملات واغسل يديك فوراً بالماء والصابون.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر كحولي.
- عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف.
- قم بارتداء الكمامة بشكل صحيح، وتناول وجبات الطعام بشكل منفصل عن أفراد الأسرة، والحفاظ على مسافة ٢ متر على الأقل من أفراد الأسرة.
- احرص على الراحة، وحافظ على نظام غذائي متوازن دون الدهون والزيوت والسكر.
- اشرب الماء الدافئ بدلا من المشروبات الباردة.
- تجنب الاستخدام المفرط أو الاستخدام غير المناسب للمضادات الحيوية.
- راقب درجة حرارتك كل ٨ ساعات .
- إذا حدث أي عرض من الأعراض التالية لك أو لأي فرد من أفراد الأسرة استشر الطبيب أو اتصل بالخط الساخن (١٠٥) مباشرة:

الخط الساخن



105

١. صعوبة في التنفس (بما في ذلك زيادة ضيق الصدر والاختناق وضيق التنفس بعد الأنشطة).

٢. اضطرابات الوعي

٣. الإسهال.

٤. أي ارتفاع في درجة حرارة الجسم

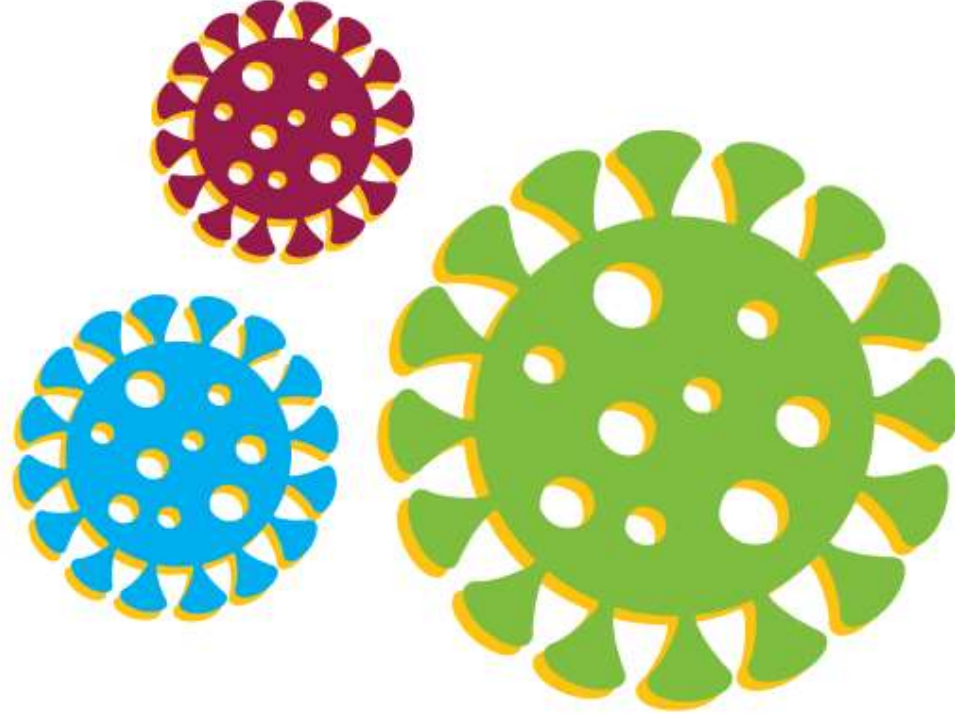
إذا استدعى الأمر التوجه إلى المستشفى، حافظ على ارتداء الكمامة وتجنب المواصلات العامة والمزدحمة قدر الإمكان

تعليمات باقي أفراد الأسرة

- يجب على أفراد الأسرة البقاء في غرفة غير غرفة الشخص الخاضع للعزل الذاتي المنزلي قدر الامكان. والبقاء على بعد مترين على الأقل في حالة ضرورة الاختلاط
- يجب على باقي أفراد الأسرة استخدام غرفة منفصلة للنوم وحمام منفصلا إذا كان ذلك متاحا.
- منع الزوار الذين ليس لهم حاجة أساسية ليكونوا في المنزل.
- قم بارتداء الكمامة الطبية عندما تكون بالقرب من الشخص المعزول (على سبيل المثال عند دخول غرفته). والتخلص منها بعد الاستخدام بوضعها داخل كيس مغلق والقائها بسلة المهملات
- أثناء العطس أو الكحة، غط الأنف والفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه بوضعه داخل كيس مغلق والقائه بسلة المهملات واغسل يديك فورا.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر كحولي
- تجنب لمس العين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش أو الملابس مع الشخص المعزول وبعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيدا بالماء والصابون مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية أثناء الغسل .
- تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيرا مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، قبضات الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولات بجانب السرير مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية .
- التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة
- تجنب الاختلاط قدر الامكان والتجمعات وتقليل وقت الإقامة في الأماكن المزدحمة أقصر وقت ممكن.

كورونا

مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩)
دليل الوقاية من الفيروس



ماهو فيروس كورونا ؟

يعدّ فيروس كورونا أحد الفيروسات الشائعة التي تسبب عدوى الجهاز التنفسي العلوي، والجيوب الأنفية، والتهابات الحلق

ينتقل الفيروس بين البشر من شخص مصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق الاتصال المباشر دون حماية (الرذاذ، إفرازات الأنف، اللعاب)

هل يمكن الشفاء من فيروس كورونا المستجد ؟

نعم يمكن الشفاء من فيروس كورونا، حيث تم شفاء عديد من الحالات المصابة حول العالم



ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد

تشمل الأعراض النمطية لحالة فيروس كورونا المستجد

• الحمى

• السعال

• ضيق التنفس

وأحيانا تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي وقد يتسبب في مضاعفات
حادة لدى أشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف والمسنين
والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل السرطان وداء السكري
 وأمراض الرئة

طرق انتقال عدوى فيروس كورونا

1 الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير
من المريض أثناء السعال أو العطس

2 الانتقال غير المباشر عبر لمس الأسطح
والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو
الأنف أو العين

4 تناول الأطعمة دون
طهي خاصة اللحوم
والبيض

3 الاتصال المباشر مع
المصابين

6 الاتصال غير المحمي
مع الحيوانات البرية أو
حيوانات المزرعة الحية

5 مشاركة أدوات الطعام
والشراب (قنينة الماء،
الملعقة، السندويش...)



كيفية الوقاية عدوى فيروس كورونا

غسل اليدين جيداً بالماء
والصابون لمدة ٢٠ ثانية



تغطية الفم والأنف
عند السعال والعطس

طهي اللحوم
والبيض جيداً



تجنب الاتصال المباشر مع
أي شخص تظهر عليه الأعراض
التالية: الحمى، السعال
وضيق التنفس

الطريقة الفعّالة لغسل اليدين



افرك اليدين مع
تشبيك الأصابع



افرك اليدين



وزع الصابون
على يديك



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث
تتشبك أصابعها باليد اليسرى
وبالعكس



أفرك الإبهام باليد



ضع أصابع اليد
اليمنى مع أصابع اليد
اليسرى وافرك ظهر الأصابع



جفف اليدين
وأغلق الحنفية
بمנדيل ورقي

متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



قبل وبعد تناول الطعام



بعد السعال أو العطس



قبل وبعد العناية بشخص مريض



بعد استخدام المرحاض



عندما تكون الأيدي متسخة



بعد التعامل مع الحيوانات
أو فضلات الحيوانات



بعد ملامسة الأسطح الملوثة والأشياء
التي تتشاركها مع رفاقك



تعليمات العطس لتقليل العدوى



استخدم
طريقة الكوع المثني



استخدم المناديل
الورقية للعطاس أو السعال



تخلص من المنديل فوراً
في سلة المهملات



اغسل يديك بالماء
والصابون





طرق انتقال عدوى كورونا



1 الانتقال المباشر من خلال
الرذاذ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

1

2 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس القدم أو الأنف أو العين)

2

3 المخالطة المباشرة
للمصابين

3

4 الملامسة المباشرة
للحيوانات الحية والأسطح
التي تلامسها الحيوانات

4

5 تناول الأطعمة دون طهي
خاصة اللحوم والبيض

5



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well

أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد

ارتفاع درجة
الحرارة



ألم في
الحلق



ضيق في
التنفس



إحدى مبادرات وزارة الصحة

كيفية الوقاية من عدوى كورونا الجديد:

غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف
عند السعال والعطس



طهي اللحوم
والبيض جيداً



تجنب الاتصال المباشر
مع أي شخص تظهر عليه
أعراض أمراض الجهاز التنفسي
مثل السعال والعطس



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

للمسافرين

ننصح المتجهين لمناطق ظهر فيها
فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

تجنب الاتصال بأشخاص
مصابين بأعراض تنفسية

تجنب الاتصال بالحيوانات
(حية أو ميتة) أو المنتجات الحيوانية
أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات

إذا ظهرت أعراض الإصابة بعدوى تنفسية، فينبغي

البقاء في المنزل
وتجنب الاختلاط بالآخرين

المحافظة على نظافة اليدين
عبر غسلهما لمدة ٢٠ ثانية على
الأقل بالماء والصابون أو بالمطهرات

تغطية الفم والأنف بالمناديل
عند الكحة أو العطاس

عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية

طلب الرعاية الصحية فوراً

غسل اليدين جيدًا يحمي حياتك



الطريقة الأصح لغسل اليدين



افرك راحة اليدين
مع تشبيك الأصابع



ادعك
الراحتين



وزع الصابون
على يديك



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث تتشبيك
أصابعها براحة اليد اليسرى



افرك الإبهام
براحة اليد



ضع أصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
واقرك ظهر الأصابع



جفف اليدين

متى يجب عليك غسل اليدين؟



نصائح هامة عند ظهور
أعراض كورونا التنفسية
تعاني من أعراض تنفسية وكنت
في الصين خلال الأسبوعين الماضيين؟

ارتداء قناع طبي



937

كلم ٩٣٧

توجه إلى أقرب " مستشفى "



لا يجب لبس الكمامة!



إلا إذا كنت:

1 تشكو من اعراض تنفسية
(مثل العطاس و السعال)

2

تعتني بشخص لديه اعراض تنفسية

آداب العطاس لتقليل العدوى

أو استخدم
المرفق
عن طريق
ثني الذراع

استخدم
المناديل
الورقية
للعطاس
أو الكحة

اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون

تخلص منها
بأسرع وقت

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش
بصحة
Live Well



ماهو فيروس كورونا؟

يُعد فيروس كورونا (Coronavirus) أحد الفيروسات الشائعة التي تُسبب عدوى الجهاز التنفسي العلوي، والجيوب الأنفية، والتهابات الحلق. وفي معظم الحالات لا تكون الإصابة به خطيرة باستثناء الإصابة بنوعيه المعروفين بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) الذي ظهر في ٢٠١٢ والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) الذي ظهر في ٢٠٠٣ بالإضافة إلى النوع المستجد الذي ظهر في الصين في نهاية ٢٠١٩.

ماهو فيروس كورونا الجديد؟

هو فيروس من فصيلة فيروسات كورونا حيث ظهرت أغلب الحالات في مدينة ووهان الصينية في نهاية شهر ديسمبر ٢٠١٩ على صورة التهاب رئوي حاد.

كيف تم تحديد نوع الفيروس؟

تم التعرف على الفيروس عن طريق التسلسل الجيني.

ماهو أصل هذا الفيروس؟

يعتقد أن فيروس كورونا الجديد مرتبط بالحيوان حيث أن أغلب الحالات الأولية كان لها ارتباط بسوق للبحريات والحيوانات في مدينة ووهان.

أنا قادم من الصين وأشتكي من ارتفاع في الحرارة وضيق في التنفس ماذا أفعل؟

يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى ولمزيد من الاستفسارات كلم الصحة ٩٣٧.

هل ينتقل الفيروس بين البشر؟

نعم ينتقل الفيروس بين البشر من الشخص المصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق المخالطة القريبة دون حماية.

هل يمكن الشفاء من فيروس كورونا الجديد؟

نعم يمكن الشفاء بإذن الله حيث تم شفاء أكثر الحالات المصابة حول العالم.

ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد؟

تشمل الأعراض النمطية لحالة فيروس كورونا المستجد الحمى والسعال و ضيق التنفس. وأحياناً تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، والمسنين، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل السرطان وداء السكري وأمراض الرئة المزمنة.

هل ينتقل فيروس كورونا عبر الشحنات القادمة من الصين؟

بناءً على المعلومات المتوفرة حالياً لا يوجد خطر في البضائع المستوردة من الصين.

الوقاية من كورونا

الفيروس الجديد
(COVID-19)

دليلك التوعوي عن الفيروس

طرق انتقال عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرذاذ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين



أعراض الإصابة

بفيروس كورونا الجديد



السعال الجاف



التعب



الحمى

قد يصاب بعض المرضى



احتقان الأنف
أو سيلان الأنف



الأوجاع والآلام



صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق

كيفية الوقاية من عدوى كورونا الجديد:

غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف
عند السعال والعطس



طهي اللحوم
والبيض جيداً



تجنب الاتصال المباشر
مع أي شخص تظهر عليه
أعراض أمراض الجهاز التنفسي
مثل السعال والعطس



للمسافرين

ننصح المتجهين لمناطق ظهر فيها
فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

تجنب الاتصال بالحيوانات
(حبة أو مبيطة) أو المنتجات الحيوانية
أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات

تجنب الاتصال بأشخاص
مصابين بأعراض تنفسية

إذا ظهرت أعراض
الاصابة بعدوى تنفسية، فينبغي:

البقاء في المنزل
وتجنب الاختلاط بالآخرين

تغطية الفم والأنف بالمناديل
عند الكحة أو العطاس

عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية

المحافظة على نظافة اليدين
عبر غسلهما لمدة ٢٠ ثانية على
الأقل بالماء والصابون أو بالمطهرات

طلب الرعاية الصحية فوراً

الطريقة الأصح لفسل اليدين



افرك راحة اليدين
مع تشبيك الاصابع



ادعك
الراحتين



وزع الصابون
على يديك



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث تتشبيك
اصابعها براحة اليد اليسرى



افرك الابهام
براحة اليد



ضع اصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
وافرك ظهر الاصابع



جفف اليدين

متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة



نصائح هامة

عند ظهور أعراض كورونا التنفسية

تعاثي من أعراض تنفسية وكنت في إحدى الدول التي
سجلت فيها حالات كورونا خلال الأسبوعين الماضية؟



ارتداء قناع طبي



توجه إلى أقرب " مستشفى "

آداب العطاس لتقليل العدوى



استخدم
المناديل
الورقية
للعطاس
أو الكحة



أو استخدم
المرفق
عن طريق
ثني الذراع



تخلص منها
بأسرع وقت



اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون



اسئلة
شائعة

سؤال
وجواب ؟

”أنا قادم من إحدى الدول التي
سجلت فيها حالات كورونا
وأشتكي من ارتفاع في الحرارة
وضيق في التنفس ماذا أفعل؟“

يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى



كيف تحدث العدوى
بفيروس كورونا المستجد

ينتقل الفيروس من شخص مصاب إلى آخر سليم عن طريق:
- رذاذ الأنف أو الفم عند العطس أو السعال أو الزفير.
- لمس الأجسام والسطوح الملوثة برذاذ الشخص ثم لمس
العين أو الأنف أو الفم بالأيدي الملوثة.



هل يوجد لقاح ضد فيروس كورونا المستجد

لا يوجد حتى الآن لقاح ضد الفيروس لأنه فيروس جديد
لم يُكتشف من قبل و الأبحاث جارية لانتاج لقاح .



هل يوجد علاج ضد فيروس كورونا المستجد

لا يوجد علاج محدد للمرض الذي يسببه فيروس
كورونا المستجد. غير أن العديد من أعراضه يمكن
معالجتها، وبالتالي يعتمد العلاج على الحالة السريرية
 للمريض.



هل يمكن علاج فيروس كورونا المستجد بالمضادات الحيوية

لا ، لا تعمل المضادات الحيوية ضد الفيروسات ، فهي
تعمل فقط على الالتهابات البكتيرية. لا ينبغي أن
تستخدم المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية أو لعلاج
فيروس كورونا المستجد.



ما هي المسافة التي يجب الحفاظ عليها
لتجنب الرذاذ الناتج من العطس و السعال ؟

يجب أن تحافظ على مسافة متر تقريبا بينك وبين الآخرين
و خاصة الذين يعانون من عدوى الجهاز التنفسي العلوي لتجنب
الرذاذ الناتج عن العطس و السعال.

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي
في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد ؟

لا. لا يوجد أي دليل علمي على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول
ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد. ولكن توجد
دلائل على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء
من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام
يقي من الأمراض التنفسية.

هل تساعد الغرغرة بغسول الفم على الوقاية
من العدوى بفيروس كورونا المستجد ؟

لا. لا يوجد أي دليل علمي على أن استخدام غسول الفم
يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.



هل يجب أن أرتدى القناع الطبى لأحمى نفسى من فيروس كورونا المستجد

ارتداء قناع طبي يمكن أن يساعد في الحد من انتشار بعض أمراض الجهاز التنفسي. ومع ذلك ، فإن استخدام القناع وحده غير مضمون لوقف العدوى ويجب أن يقترن بتدابير وقائية أخرى بما في ذلك نظافة اليدين والجهاز التنفسي و الاحتفاظ بمسافة آمنة بينك و بين من يعانون عدوى الجهاز التنفسي (متر على الأقل).
و لتجنب الهدر فى استخدام الأقنعة الطبية تنصح منظمة الصحة العالمية باستخدام الأقنعة الطبية لمن يشتبه أو ثبت إصابتهم بفيروس كورونا المستجد و القائمين على رعايتهم من العاملين الصحيين أو المخالطين.



ما الفرق بين الإصابة بفيروس كورونا المستجد و الإصابة بأدوار البرد أو الانفلونزا

قد تتشابه الأعراض عند الإصابة بفيروس كورونا المستجد أو الأنفلونزا أو أدوار البرد فيعاني المصاب من الحمى والسعال وسيلان الأنف و من الصعب تحديد نوع الميكروب بناءً على الأعراض وحدها و يجب إجراء اختبارات معملية لتأكيد الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

و توصي منظمة الصحة العالمية الأشخاص الذين يعانون من السعال والحمى وصعوبة التنفس و سافروا خارج البلاد خلال ال ١٤ يوما السابقة أو اتصلوا بشخص كان مسافرا خلال الاسبوعين السابقين بطلب الرعاية الطبية مبكرا.

هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المراحيض العامة مثلاً) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال ٣٠ ثانية؟

كلا، مجففات الأيدي ليست كافية للقضاء على فيروس كورونا المستجد.
لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون ثم تجفيفهما تماماً بالمناديل الورقية أو بمجففات الهواء الساخن.

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا الجديد

ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب حساسية للجلد.

هل يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور في القضاء على فيروس كورونا الجديد

كلا ، لا يجب رش الجسم بالكحول أو الكلور فهما لن يقضيا على الفيروسات التي دخلت الجسم بل قد يكون استخدامهما ضاراً بالملابس أو العينين والفم. و استخدام الكحول أو الكلور كليهما مفيداً لتعقيم الأسطح إذا تم وضعهما بالنسب الموصى بها.



هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لمس العملات النقدية أو بطاقات الائتمان

إن خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة ملامسة الأغراض بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو بطاقات الائتمان، ضعيف للغاية. تشير المعلومات الأولية لمنظمة الصحة العالمية أن الفيروس يمكن أن يبقى حيا على الأسطح لبضع ساعات فقط و يمكن أن يتعرض أى غرض للتلوث بفيروس كورونا المستجد عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطسه أو ملامسته له. لذا فإنه من الضروري التقيد بقواعد نظافة اليدين الصحيحة سواء باستخدام مطهر كحولي أو فركهما بالصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل ثم غسلهما بالماء لتقليل امكانية انتقال الفيروس عبر الأغراض ان وُجد.



هل يمكن أن ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق الهواء لمسافات طويلة

لا، ان فيروسات كورونا هي فيروسات لا تنتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة. و فيروس كورونا المستجد ينتقل أساسا عن طريق الرذاذ التي يفرزها شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تُنقل هذه القطرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب ثقلها. ويمكن أن يصاب الانسان بالعدوى أيضًا نتيجة للمس العينين أو الفم أو الأنف بعد ملامسة سطح أو غرض ملوث لذا فان تنظيف اليدين بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون.



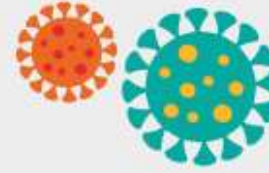
هل يمكن إعادة استخدام الكمامات
وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين

كلا، لا ينبغي إعادة استعمال الكمامات أو محاولة تعقيمها بعد الاستخدام. إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بعدوى تنفسية، بما فيها فيروس كورونا المستجد، فإن الجزء الخارجي من الكمامة يعتبر ملوثاً. لذا ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.



هل السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة
بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة
للمضاعفات عند الإصابة

لا يوجد أبحاث مؤكدة إذا ما كانت السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة للمضاعفات عند الإصابة و لكن عامة تواجه السيدات الحوامل تغيرات مناعية وفسيولوجية قد تجعلهن عموماً أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسية، لذا يجب الحرص على منع انتقال هذه الفيروسات إليهن بالالتزام بالسلوكيات الصحية مثل غسل الأيدي و تجنب الأشخاص المصابين بالعدوى و غيرها.



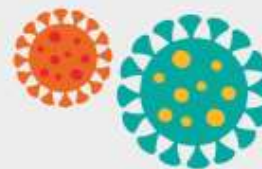
هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض

لا، لا يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض. فهو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل عن طريق الرذاذ الذي يفرزه شخص مصاب أثناء السعال أو العطس أو عن طريق قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي دلائل علمية تشير أن الفيروس الجديد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض.



هل يمكن أن ينقل الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي فيروس كورونا المستجد لآخرين

الحجر الصحي يعني الفصل بين شخص أو مجموعة من الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معدٍ عن غيرهم من الأشخاص الذين لم يتعرضوا للعدوى من أجل منع الانتشار المحتمل لهذا المرض. وعادة تستمر فترة الحجر الصحي طوال فترة الحضانة للمرض الساري و هي ١٤ يوماً في حالة فيروس كورونا المستجد. و لا يُعتبر الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي مصدراً لنشر الفيروس للآخرين.



هل سيوقف الطقس الدافئ انتشار فيروس كورونا المستجد

لم يُعرف بعد ما إذا كان الطقس ودرجة الحرارة يؤثران على انتشار فيروس كورونا المستجد. بعض الفيروسات الأخرى ، مثل نزلات البرد والانفلونزا ، تنتشر أكثر خلال أشهر الطقس البارد ، لكن هذا لا يعني أنه من المستحيل أن تصاب بهذه الفيروسات خلال شهور أخرى. في الوقت الحالي ، لا يُعرف ما إذا كان انتشار فيروس كورونا المستجد سينخفض عندما يصبح الطقس أكثر دفئًا ولا زالت الأبحاث جارية في هذا الشأن.



هل تختلف أعراض فيروس كورونا المستجد في الأطفال عن البالغين

تتشابه أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد في الأطفال مع الأعراض لدى البالغين بما فيها ارتفاع درجات الحرارة وسيلان الأنف والسعال.



”ارشادات صحية للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا المستجد و أسرههم“

ارشادات للشخص الخاضع للحجر الصحي المنزلي:

- عليك الالتزام بعدم الخروج من المنزل طوال فترة الحجر الصحي المقررة و اتباع نصائح الفريق الطبي.
- من الأفضل البقاء في غرفة خاصة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك على قدر الإمكان.
- يُفضل استخدام حمام منفصل إذا كان ذلك متاحًا.
- ارتداء الكمام الطبي عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين (على سبيل المثال عند مشاركة غرفة).
- الالتزام بأداب العطس و السعال: غط الأنف و الفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه في سلة مهملات مغلقة و اغسل يديك فوراً .
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر لليدين يحتوي على كحول يحتوي على ٦٠ ٪ من الكحول على الأقل بحيث يغطي جميع أسطح اليدين وفركهما معًا.
- يفضل استخدام الصابون والماء لتنظيف اليدين إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس العين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- من الأفضل عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين و بعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيدًا بالماء والصابون.
- تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا كل يوم مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، قبضات الأبواب، الهواتف المنزلية ، تجهيزات الحمام ، الطاولات بجانب السرير.
- تنظيف أي أسطح قد يحتوي على دم أو سوائل الجسم.
- راقب الأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة و سيلان الأنف و السعال و اتصل على الفور بمقدمي الرعاية الصحية إذا ظهرت أحدها.
- إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة غير مرتبطة بأعراض فيروس كورونا المستجد ، فاتصل بمقدمي الرعاية الصحية .

شكراً