

# عكاظ

أن تكون أولاً

## دليلك

# عن كورونا

أرقام تهمةك



990



911  
999



937



OKAZ\_online



OKAZ\_online



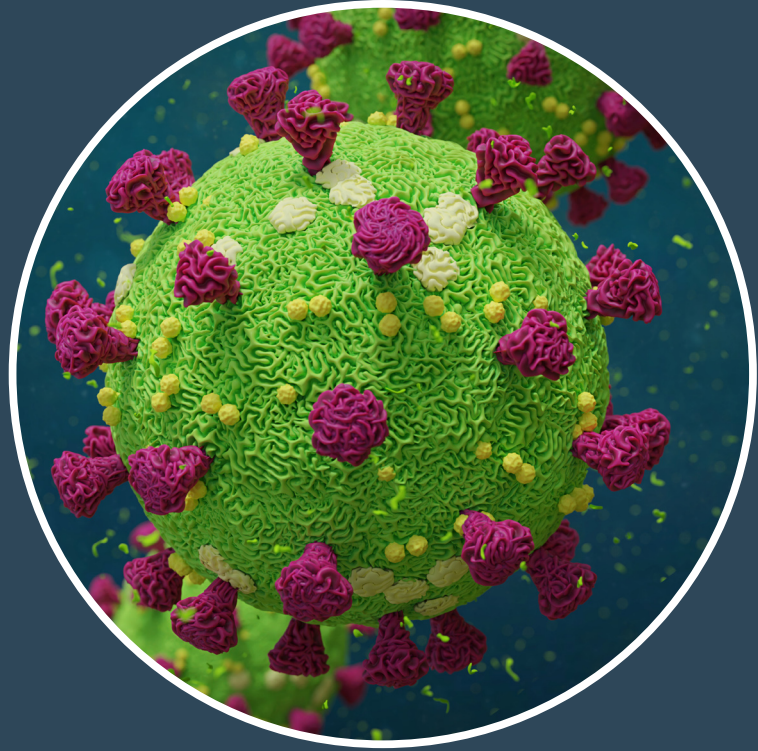
OKAZ\_sa



OKAZ1



OKAZNewspaper



الوقاية  
من كورونا  
الفايروس الجديد  
**COVID-19**



## طرق انتقال عدوى كورونا

■ الانتقال المباشر:  
من خلال الرذاذ المتطاير من  
المريض أثناء الكحة أو العطس



■ الانتقال غير المباشر:  
لمس الأسطح والأدوات الملوثة،  
ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين



■ المخالطة  
المباشرة للمصابين



## أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد:



السعال الجاف



التعب



الحمى

## قد يصاب بعض المرضى بـ:

الأوجاع والآلام



التهاب الحلق



احتقان أو سيلان الأنف



صعوبة في التنفس



## 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 فايروس كورونا الجديد COVID-19

- تجنب الاتصال بالحيوانات (حية أو ميتة)، أو المنتجات الحيوانية، أو التواجد في أسواق الحيوانات
- تجنب الاتصال بأشخاص مصابين بأعراض تنفسية

إذا  
ظهرت أعراض الإصابة  
بعدوى تنفسية فينبغي:

- البقاء في المنزل وتجنب الاختلاط بالآخرين
- تغطية الفم والأنف بالمناديل عند الكحة أو العطس
- عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية
- المحافظة على نظافة اليدين عبر غسلهما لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون أو بالمطهرات
- طلب الرعاية الصحية فوراً

## الطرق الصحيحة لغسل اليدين:



ادعك  
الراحتين



افرك راحة اليدين  
مع تشبيك الأصابع



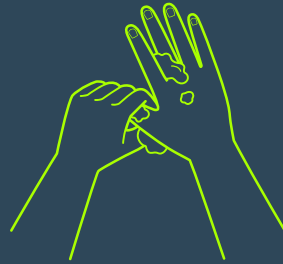
وزع الصابون  
على يديك



ضع أصابع اليد  
اليمنى مع راحة  
اليد اليسرى وافرك  
ظهر الأصابع



أفرك اليد  
اليمنى بحركة  
دائرية بحيث تتشابك  
أصابعها براحة اليد  
اليسرى



أفرك الإبهام  
براحة اليد



جفف اليدين

## متى

### يجب عليك غسل اليدين؟



قبل وبعد رعاية  
شخص مريض



قبل وأثناء  
وبعد إعداد  
الطعام



قبل تناول  
الطعام



بعد استخدام  
دورة المياه



بعد السعال  
أو العطس



بعد لمس  
القمامة



بعد تغيير  
حفاضات  
الطفل



بعد لمس  
الحيوانات



## نصائح هامة عند ظهور أعراض كورونا التنفسية:

تعاني من أعراض تنفسية  
وكننت في إحدى الدول التي سُجلت  
فيها حالات كورونا خلال الأسبوعين الماضيين



توجه إلى  
أقرب مستشفى



ارتداء  
قناع طبي

## آداب العطس لتقليل العدوى:



- استخدم المناديل الورقية عند العطس أو الكحة



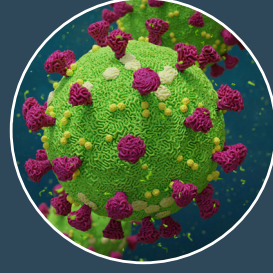
- تخلص منها بأسرع وقت أو استخدم المرفق عن طريق ثني الذراع



- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون

عكاظ

أسئلة شائعة



سؤال  
وجواب

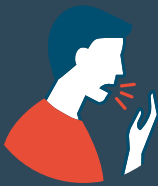


● أنا قادم من إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا واشتكي من ارتفاع في درجة الحرارة وضيق في التنفس.. ماذا أفعل؟  
يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى.

● كيف تحدث العدوى بفيروس كورونا المستجد؟  
ينتقل الفيروس من شخص مصاب إلى آخر سليم عن طريق:



■ لمس الأنف أو الفم عند العطس أو السعال أو الزفير.



■ لمس الأجسام والأسطح الملوثة برذاذ الشخص ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم بالأيدي الملوثة.

## هل يوجد لقاح ضد فايروس كورونا المستجد؟

- لا يوجد حتى الآن لقاح ضد الفايروس لأنه فايروس جديد لم يكتشف من قبل، والأبحاث جارية لإنتاج لقاح.

## هل يوجد علاج ضد فايروس كورونا المستجد؟

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

## هل يمكن علاج فايروس كورونا المستجد

### بالمضادات الحيوية؟

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

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

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

ما الفرق بين الإصابة بفايروس كورونا المستجد والإصابة بأعراض البرد أو الإنفلونزا؟

- قد تتشابه الأعراض عند الإصابة بفايروس كورونا المستجد أو الإنفلونزا أو البرد فيعاني المصاب من الحمى والسعال وسيلان الأنف، ومن الصعب تحديد نوع الميكروب بناء على الأعراض وحدها، ويجب إجراء اختبارات معملية لتأكيد الإصابة بفايروس كورونا المستجد.

وتوصي منظمة الصحة العالمية الأشخاص الذين يعانون من السعال والحمى وصعوبة التنفس وسافروا خارج البلاد خلال الـ14 يوماً السابقة أو اتصلوا بشخص كان مسافراً خلال الأسبوعين السابقين بطلب الرعاية الطبية مبكراً.

## هل يساعد استخدام مصاييح الأشعة فوق البنفسجية في تعقيم اليدين؟

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

## هل يجب أن ارتدي القناع الطبي لأحمي نفسي من فايروس 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 والاحتفاظ بمسافة آمنة بينك وبين من يعانون عدوى الجهاز التنفسي، متراً على الأقل، ولتجنب الهدر في استخدام الأقنعة الطبية تنصح منظمة الصحة العالمية باستخدام الأقنعة الطبية لمن يشتبه أو ثبت إصابتهم بفيروس كورونا المستجد، والقائمين على رعايتهم من العاملين الصحيين أو المخالطين.

## هل يمكن أن ينتقل فايروس كورونا المستجد عن طريق لمس العملات النقدية أو بطاقات الائتمان؟

- تشير المعلومات الأولية لمنظمة الصحة العالمية أن الفايروس يمكن أن يبقى حياً على الأسطح لبعض ساعات فقط، ويمكن أن يتعرض أي غرض للتلوث بفايروس كورونا المستجد عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطسه أو ملامسته له. لذا فإنه من الضروري التقييد بقواعد نظافة اليدين الصحيحة سواء باستخدام مطهر كحولي أو فركهما بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، ثم غسلهما بالماء لتقليل إمكانية انتقال الفايروس عبر الأغراض إن وجد.

## هل يمكن أن ينتشر فايروس كورونا المستجد عن طريق الهواء لمسافات طويلة؟

- لا، إن فايروسات كورونا هي فايروسات لا تنتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة. وفايروس كورونا المستجد ينتقل أساساً عن طريق قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تنقل هذه القطرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب ثقلها، ويمكن أن يطاب الإنسان بالعدوى أيضاً نتيجة للمس العينين أو الفم أو الأنف بعد ملامسة سطح أو غرض ملوث، لذا فيجب 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 استخدام الكمامات أو محاولة تعقيمها بعد الاستخدام، إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بعدوى تنفسية بما فيها فايروس 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 بفايروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة للمضاعفات عند الإصابة؟

- لا يوجد أبحاث مؤكدة، حول إذا ما كانت السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفايروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة للمضاعفات عند الإصابة، ولكن عامة تواجه الحوامل تغيرات مناعية وفسولوجية قد تجعلهن عموماً أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسي، لذا يجب الحرص على منع انتقال هذه الفيروسات إليهن، بالالتزام بالسلوكيات الصحية مثل غسل الأيدي وتجنب الأشخاص المصابين بالعدوى، وغيرها.

## هل يمكن أن ينتقل فايروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض؟

- لا، لا يمكن أن ينتقل فايروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض، فهو فايروس من فايروسات الجهاز التنفسي، ينتقل عن طريق الرذاذ الذي يفرزه شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطيرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي دلائل علمية تشير إلى أن الفايروس الجديد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض.

## هل يمكن أن ينقل الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي فايروس 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، وهي 14 يوماً في حالة فايروس كورونا المستجد. ولا يعد الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي مصدراً لنشر الفايروس للآخرين.

## هل تختلف أعراض فايروس كورونا المستجد في الأطفال عن البالغين؟

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

## هل سيوقف الطقس الدافئ انتشار فايروس كورونا المستجد؟

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

## هل مجففات الأيدي المتوافرة في المراحيض العامة مثلاً، فعالة في القضاء على فايروس كورونا المستجد خلال 30 ثانية؟

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

## إرشادات صحية للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا المستجد وأسرههم

### إرشادات للشخص الخاضع للحجر الصحي المنزلي:

- عليك الالتزام بعدم الخروج من المنزل طوال فترة الحجر الصحي المقررة، واتباع نصائح الفريق الطبي.
- من الأفضل البقاء في غرفة خاصة بعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك، على قدر الإمكان.
- يفضل استخدام حمام منفصل إذا كان ذلك متاحاً.
- ارتداء الكمامة الطبية عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين على سبيل المثال عند مشاركة غرفة.
- الالتزام بأداب العطس والسعال: غط الأنف والفم بمنديل ورقي، ثم تخلص منه في سلة مهملات مغلقة واغسل يديك فوراً.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو قم بتنظيف يديك بمطهر لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل، بحيث يغطي جميع سطح اليدين وافركهما معاً.
- يفضل استخدام الصابون والماء لتنظيف اليدين إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- من الأفضل عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين، وبعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيداً بالماء والصابون.
- تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيراً كل يوم مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، قبضات الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولات بجانب السرير.
- تنظيف أي سطح قد يحتوي على دم أو سوائل الجسم.
- راقب الأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة وسيلان الأنف والسعال واتصل 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.

## إرشادات لأسرة ومخالطي الشخص تحت الحجر الصحي المنزلي:

- يجب على أفراد الأسرة البقاء في غرفة غير غرفة الشخص الخاضع للحجر الصحي المنزلي قدر الإمكان.
- يجب على أفراد الأسرة استخدام غرفة منفصلة للنوم وحمام منفصل إذا كان ذلك متاحاً.
- منع الزوار الذين ليس لهم حاجة أساسية ليعتادوا في المنزل.
- التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تدفق هواء جيد، مثل مكيف الهواء أو نافذة مفتوحة إذا سمح الطقس.
- الاهتمام بنظافة اليدين وغسلهما باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام منظف لليدين يحتوي على 60% على الأقل من الكحول، بحيث يغطي جميع سطح اليدين وفركهما معاً.
- تجنب لمس العينين والفم والأنف بأيدي غير مغسولة.
- ارتداء الكمامة الطبية عند التواجد مع الشخص الخاضع للحجر الصحي في الغرفة نفسها.
- ارتداء قفاز عند لمس سطح ملوث بسوائل جسم الشخص الخاضع للحجر مثل اللعاب والبلغم والمخاط الأنفي والقيء والبول.
- التخلص من الكمامات الطبية والقفازات فور الاستخدام، ثم غسل اليدين بالماء والصابون أو معقم اليدين المعتمد على الكحول.
- عدم إعادة استخدام الكمامات الطبية والقفازات.
- إزالة وغسل الملابس أو الفراش الذي يحتوي على سوائل جسم الشخص الخاضع للحجر مع ارتداء القفازات التي يمكن التخلص منها أثناء التعامل مع الأعراض المتسخة، والحفاظ على الأشياء المتسخة بعيداً عن الجسم وتنظيف اليدين مباشرة بعد إزالة القفازات.
- وضع جميع الكمامات الطبية والقفازات المستخدمة في كيس أو حاوية مغلقة ثم اتباع إرشادات الفريق الطبي في كيفية التخلص منها.