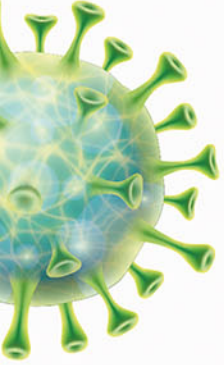
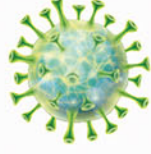
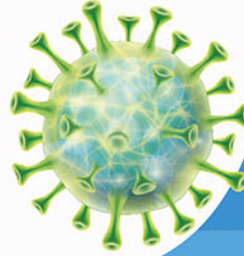
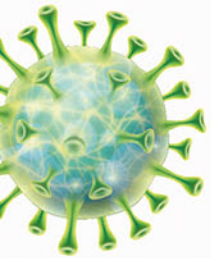
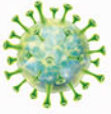
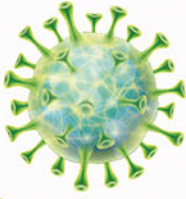




# مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)



## دليل الوقاية



إعداد  
د/ عمر فتحي العياط

استشاري الصحة العامة ومكافحة الأوبئة وطب المجتمع

# مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) دليل الوقاية

إعداد:

الدكتور/ عمر فتحي العياط

(استشاري الصحة العامة ومكافحة الأوبئة وطب المجتمع)

## الفهرس:

- 2..... ما هو مرض كوفيد-19؟
- 5..... ما هو فيروس كورونا؟
- 5..... كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-19؟
- 5..... ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟
- 6..... كيفية الاكتشاف:
- 7..... ولمتابعة الحالات المشتبهة أو المرضى:
- 7..... معدلات الإيجابية لاختبار كوفيد-19 طبقاً لنوع العينة:
- 7..... هل ينتقل الفيروس بين البشر؟
- 7..... كيف ينتشر مرض كوفيد-19 (كيف تحدث العدوى)؟
- 8..... هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عبر الهواء؟
- 8..... هل يمكن أن ينتشر الفيروس عن طريق الهواء لمسافات طويلة؟
- 8..... ما هي المسافة التي يجب الحفاظ عليها لتجنب الرذاذ الناتج من العطس والسعال؟
- 8..... كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟
- 8..... هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟
- 8..... هل يمكن أن ينقل الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي فيروس كورونا المستجد الآخرين؟
- 9..... من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟
- 9..... هل السيدات الحوامل أكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عُرضة للمضاعفات عند الإصابة؟
- 9..... مَنْ الأكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، كبار السن أم صغار السن؟
- 9..... ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد-19؟
- 10..... هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟
- 10..... هل يمكن الشفاء من العدوى بفيروس الكورونا؟
- 10..... هل يوجد أي لقاح أو أدوية يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟
- 11..... هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض فيروس كوفيد-2019 أو علاجه؟
- 11..... العلاج من الأعراض:
- 11..... متى يرى طبيباً لعلاج الأعراض؟
- 12..... في حالة ظهور أي أعراض استعمل نظام احتساب النقاط التالي الذي تتبعه وزارة الصحة بمصر:
- 12..... فإذا كان مجموع النقاط:
- 12..... متى يذهب للمستشفى للخضوع للتقصي والتشخيص والعلاج؟
- 12..... ما الإجراءات التي يجب اتخاذها عند طلب العلاج الطبي؟
- 13..... كيف تتصرف مع مصاب بحمى خفيفة؟

- تدابير الحماية للأشخاص الذي يتواجدون في مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية):.....13
- ما هي الإجراءات الواجب اتخاذها لمنع الاتصال بمن يُشتبه بإصابته بفيروس كورونا المستجد؟.....14
- هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها؟.....14
- كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟.....15
- تدابير الحماية للجميع.....15
- تدابير الوقاية الأساسية من فيروس كورونا (كوفيد-19).....15
- عشر إجراءات لحمايتك وحماية المقربين منك عند عودتك إلى المنزل:.....17
- سؤال : هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟ هل توصي المنظمة بارتداء الأشخاص الأقنعة بشكل روتيني أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد؟.....21
- استخدم الكمامة الواقية أثناء التعرض للوباء عند:.....22
- طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها.....22
- هل يمكن تعقيم وإعادة استخدام الكمامات من فئة N95 الطبية وحيدة الاستعمال؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟.....23
- كيف تتعامل مع الأقنعة المستهلكة؟.....23
- إرشادات للوقاية من كورونا بأماكن العمل والأماكن العامة والمدارس.....24
- كيف يجب على المدرسين وطلاب المدارس تجنب خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟.....26
- العزل (الحجر) الصحي:.....26
- كيف تعزز الصحة العامة بالمدارس؟.....26
- ماذا ينبغي عمله في الصف؟.....26
- كيف تقوم بالأنشطة المدرسية بين الصفوف؟.....26
- ماذا تفعل عندما تتناول الطعام بالمنزل؟.....27
- كيف تضمن سلامة المعلمين والطلاب؟.....27
- ماذا تفعل في طريق العودة إلى المنزل من العمل؟.....27
- ماذا تفعل عند حضور اجتماع؟.....27
- ماذا تفعل في طريقك للعمل؟.....28
- ماذا تفعل بعد العودة للمنزل من العمل؟.....28
- ما الذي ينبغي على موظفي الدعم القيام به؟.....28
- ماذا تفعل في الزيارات الرسمية؟.....28
- ما الذي ينبغي عمله عند تسليم الوثائق والمستندات؟.....29
- كيف تُعقم الهواتف في الشركات؟.....29
- كيف تُعقم مكيف الهواء؟.....29

أسئلة وأجوبة بشأن الوقاية من العدوى ومكافحتها للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها:.....29

1- ما هي معدات الحماية الشخصية (PPE) التي ينبغي أن يستخدمها عاملو الرعاية الصحية الذين يجرون المسحات المخاطية الأنفية أو البلعومية للمرضى المصابين بعدوى كوفيد-19 مؤكدة أو يشتبه بها؟.....29

2- هل تعتبر الأحذية الطويلة أو المرايل غير النفاذة أو المعاطف التي تغطي كامل الجسم من معدات الوقاية الشخصية الضرورية للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية الروتينية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد (2019-nCoV) أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟.....29

3- لماذا توصي منظمة الصحة العالمية بأن يطبق العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالملامسة والقطرات بدلا من تطبيق احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالهواء بشكل روتيني؟.....30

4- هل يمكن جمع المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها في نفس الغرفة؟.....31

5- هل يتعين إدخال المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها إلى المستشفى إذا كانوا يعانون من مرض خفيف؟.....31

6- في حالة ما إذا اقتضى الأمر إدخال المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها إلى المستشفى، هل تعتبر المستشفيات المتخصصة أو مستشفيات الإحالة ضرورية؟.....31

7- هل هناك نموذج لتجهيز أجنحة عزل المرضى وما يرتبط بها من أنواع ومنتجات ومتطلبات صحية؟.....32

8- هل هناك إجراءات خاصة للتصرف في جثث الأشخاص المتوفين نتيجة فيروس كورونا المستجد؟.....32

9- ما هي المطهرات الموصى باستخدامها لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية أو المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟.....32

10- ما هي التوصيات الخاصة باستعمال الكلور لتنظيف اليدين وتعقيمها في سياق فيروس كورونا المستجد؟....34

11- هل هناك إجراء خاص فيما يتعلق بالنفايات الناتجة عن المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟.....34

المراجع.....35

## ما هو مرض كوفيد-19؟

- هو مرض الالتهاب الرئوي.. الناجم عن فيروس كورونا التاجي المستجد (الجديد): أصبح رسمياً الآن "كوفيد-19".

يحدث لمنخفضي المناعة الطبيعية، على صورة التهاب رئوي حاد..

وهو مرض شديد العدوى مُكتشف مؤخراً في مدينة "ووهان" الصينية في ديسمبر 2019.

## ما هو فيروس كورونا؟

هي فصيلة كبيرة من الفيروسات: - كورونا - سارس - ميرس

- وهي تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي العلوي والجيوب الأنفية والتهابات الحلق..  
التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامةً مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) التي ظهرت عام 2012م ،  
والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) التي ظهرت 2003م،  
ويسبب فيروس كورونا مرض كوفيد-19.

## كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض.  
وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و14 يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وسُحِّدَتْ هذه التقديرات كلما توفر المزيد من البيانات.

## ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

الأكثر شيوعاً في البداية:

- حُمى (مختلفة الشدة)

- تعب شديد (إرهاق)

- سعال جاف

وبعد أسبوع :

- ضيق في التنفس

- نقصان نسبة الأكسجين في الدم

ويتطور المرض سريعاً إلى التهاب رئوي

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:

أ- فتكون خفيفة في الأطفال،

ب- وضعيفة في كبار السن لوجود أمراض مزمنة أخرى،

وتتشابه الأعراض في الأطفال مع البالغين بما فيها ارتفاع درجة الحرارة وسيلان الأنف والسعال.

ومعظم المرضى يكونون بحالة جيدة.

ت- ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.

ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.

ولكن أحيانا تتطور الإصابة وتشتد حِدَّتْها إلى التهاب رئوي وصعوبة في التنفس لدى شخص واحد تقريباً من كل

6 أشخاص مصابين بالعدوى، وخاصة ذوي الجهاز المناعي الضعيف والمسنين والأشخاص المصابين بمشكلات

طبية أساسية (مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، أو بأمراض وخيمة كالسرطان وأمراض

الرئة المزمنة).. فينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

ث- الأعراض والعلامات الشديدة:

- متلازمة الضائقة التنفسية الحادة

- الصدمة الإنتانية

- الجِماض الأيضي الذي يصعب علاجه

- ضعف تخثر الدم

- أو نقص الأكسجين بالدم

وقد توفي نحو 2 - 3 % من الأشخاص الذين أُصيبوا بالمرض.

### كيفية الاكتشاف:

- سِجِّل سفر إلى منطقة موبوءة خلال 14 يوم السابقة

- أو اتصال وثيق مع مريض (زملاء : العمل – الدراسة – الركاب بوسائل النقل أو المصعد – الجيران).

- أو فحوص لمرضى الأعراض التنفسية.

ومبكراً: يكون عدد:

- كرات الدم البيضاء طبيعياً أو منخفضاً

- الخلايا الليمفاوية منخفضاً

## ولمتابعة الحالات المشتبهة أو المرضى:

- نأخذ عينات من :
- اللعاب (البلغم)
- مسحتي الأنف والفم
- وغيرهما من الجهاز التنفسي
- ثم اختبار الحمض النووي.

## معدلات الإيجابية لاختبار كوفيد-19 طبقاً لنوع العينة :

- سائل غسيل الشعب الهوائية : النسبة المئوية للإيجابية 93 %.
- خُرْعة (عينة) بالفرشاة بمنظار الشعب الهوائية : 46 %.
- بصاق : 72 %
- مسحة من الأنف : 63 %.
- مسحة من الحلق : 32 %.
- براز : 29 %.
- دم : 1 %.
- بول : 0 %.

## هل ينتقل الفيروس بين البشر؟

نعم.. من الشخص المصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق المخالطة القريبة دون حماية. فالفرد الحامل للفيروس ينقل العدوى لشخصين .. والاثنان ينقلان العدوى لأربعة .. وتستمر العملية....

## كيف ينتشر مرض كوفيد- 19 (كيف تحدث العدوى)؟

ينتقل الفيروس من شخص مصاب بالفيروس إلى آخر سليم عن طريق:

- الرذاذ (خلال 1 متر) عبر :
- السعال / العطس / الكلام
- العُمُر : بلع الطعام أو إدخال أنبوب
- الاتصال المباشر (المخالطة المباشرة) عبر:
- الدم أو السوائل
- لمس أو مصافحة
- الانتقال غير المباشر (لمس الأسطح والأدوات الملوثة ثم لمس الفم أو الأنف أو العين)
- القطرات الصغيرة التي تنتشر عبر رذاذ الأنف أو الفم (اللعاب) عند العطس أو السعال أو الزفير:



- أ- فتنساقط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص فيلامسها ثم يلمس العين أو الأنف أو الفم بالأيدي الملوثة.
- ب- أو يتنفسها الشخص.. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

### هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عبر الهواء؟

هو ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطيرات التنفسية، لا عن طريق الهواء.

### هل يمكن أن ينتشر الفيروس عن طريق الهواء لمسافات طويلة؟

لا.. ليس لمسافات طويلة.. بسبب ثقل قطيرات الرذاذ.

### ما هي المسافة التي يجب الحفاظ عليها لتجنب الرذاذ الناتج من العطس والسعال؟

يجب أن تحافظ على مسافة متر تقريباً بينك وبين الآخرين وخاصة الذين يعانون من عدوى الجهاز التنفسي العلوي.

### كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا التي قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو رطوبة البيئة).

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

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

احتمال ذلك ضئيل، ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وخاصة في المرحلة المبكرة للمرض حين يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

### 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 معدي عن غيرهم من الذين لم يتعرضوا للعدوى.. وذلك من أجل منع الانتشار المحتمل لهذا المرض. وعادة تستمر فترة الحجر الصحي طوال فترة الحضانة للمرض الساري وهي 14 يوماً في حالة فيروس كورونا

المستجد. ولا يعتبر الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي مصدراً لنشر الفيروس للآخرين.. ويجب عدم خروجه من المعزل إلا بعد ظهور نتائج سلبية لاختبارات الفيروس.

## من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد-19 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 السيدات الحوامل أكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عُرضة للمضاعفات عند الإصابة؟

لا يوجد أبحاث مؤكدة حول هذا، ولكن عامةً تواجه السيدات الحوامل تغيرات مناعية وفسيولوجية قد تجعلهن عموماً أكثر عُرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسية، لذا يجب الحرص على منع انتقال هذه الفيروسات إليهم بالالتزام بالسلوكيات الصحية مثل غسل الأيدي وتجنب الأشخاص المصابين بالعدوى وغيرها.

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

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 جيداً والنظافة التنفسية الجيدة.

## ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد-19

يتوقف الخطر على المكان الذي تتواجد فيه، وما إذا كانت عدوى كوفيد-19 قد تفشت فيه.

وبالنسبة لمعظم الناس في معظم الأماكن، لا يزال خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 محتملاً. وهناك كثير من الأماكن في العالم ينتشر فيها المرض حالياً أكثر من غيرها، ويكون خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 أعلى لدى الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق أو يزورونها.

وتتخذ الحكومات والسلطات الصحية حالياً إجراءات صارمة كلما كُشف عن حالة إصابة جديدة بمرض كوفيد-19.

لذا، تأكد من التزامك بأي قيود تُفرض محلياً على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة. فالتعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الأمراض من شأنه أن يحدّ من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 وانتشاره.

وعلى القادم مؤخرا من إحدى الدول التي سُجّلت فيها حالات كورونا واشتكى من ارتفاع في الحرارة وضيق في التنفس أن يتوجه فوراً إلى أقرب مستشفى.

ويمكن احتواء فاشيات مرض كوفيد-19 ووقف انتقال العدوى كما تجلّى ذلك في الصين وفي بلدان أخرى. ولكن لسوء الحظ، يمكن أن تظهر فاشيات جديدة بسرعة. لذا، من المهم أن تطلع على الوضع في المكان الذي تتواجد فيه أو تنوي الذهاب إليه.

وتنشر منظمة الصحة العالمية يوميا أحدث المعلومات عن وضع عدوى كوفيد-19 في العالم، ويمكنك الاطلاع عليها من خلال الرابط التالي:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

### هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 6 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق عليهم وعلى أحبائهم.

ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا المحلية.

وعلى رأس هذه الإجراءات غسل اليدين بشكل منتظم ومسهب واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. والاطلاع على مشورة السلطات الصحية المحلية والتقيّد بها، بما في ذلك القيود التي قد تُفرض على السفر والتنقل والتجمعات. ويمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية حماية نفسك من خلال الرابط التالي:

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

### هل يمكن الشفاء من العدوى بفيروس الكورونا؟

نعم.. وعدد الحالات التي شُفيت بعد الإصابة تبلغ نسبتها أكثر من 90% من مجموع الحالات المسجلة.

### هل يوجد أي لقاح أو أدوية يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟

في حين قد تريح بعض الأدوية العربية أو التقليدية أو المنزلية من بعض أعراض كوفيد-19 أو تخففها، فليست هناك بيّنة على وجود أدوية حالياً من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه، فهو فيروس جديد لم يُكتشف من قبل.. ولا توصي المنظمة بالتطبيق الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية،

سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-19 أو معالجته. غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية عربية وتقليدية معاً.

ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية المناسبة لتخفيف الأعراض التي يمكن معالجتها طبقاً للحالة السريرية للمريض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات وأن يحصلوا على الرعاية الداعمة المثلى حتى يتعافوا بإذن الله.

ويجري حالياً اختبار بعض اللقاحات الوقائية المحتملة والأدوية لعلاج هذا المرض تحديداً عبر التجارب السريرية. وتقوم المنظمة بتنسيق الجهود لتسريع وتيرة جهود البحث والتطوير.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق (الكوع) أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.. (انظر: كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟).

## هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض فيروس كوفيد-2019 أو علاجه؟

لا.. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية (البكتيرية). فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

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

## العلاج من الأعراض:

- 1- لا تُصَب بالهلع
- 2- استشر طبيباً في وقت مبكر
- 3- عند وجود أعراض مشتبها اذهب إلى المستشفى لإجراء الفحوصات في الوقت المناسب.

## متى يرى طبيباً لعلاج الأعراض؟

- 1- عند حدوث الأعراض الرئيسية لمرض الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد: (الحمى – التعب – التهاب الحلق .. – السعال الجاف) وهي لا تُعني بالضرورة الإصابة بالكورونا..
- 2- عند حدوث ضيق التنفس التدريجي..

## في حالة ظهور أي أعراض استعمل نظام احتساب النقاط التالي الذي تتبعه وزارة الصحة بمصر:

- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38 م° (2 نقطة)
- سعال شديد أو متزامن (2 نقطة)
- احتقان شديد بالحلق (1)
- قيء أو إسهال (0)
- مرض مزمن: سكر أو ضغط أو قلب أو كلى .. إلخ .. (1)
- سفر (داخل البلد أو خارجه) (5)
- مخالطة لحالة التهاب تنفسي حاد (4)
- زيارة مكان صحي ثبت فيه وجود حالة موجبة (3)
- أن تكون أحد العاملين بالقطاع الصحي أو العزل (الحجر) الصحي (2)

### فإذا كان مجموع النقاط:

- 4 أو أقل : فالتزم بالبيت (عزل ذاتي)
- 5 : استشر الطبيب هاتفياً
- 6 أو أكثر : اتصل بالجهات الصحية لاحتمالية الإصابة والحاجة لعلاج وبدء إجراءات العزل الصحي.

## متى يذهب للمستشفى للخضوع للتقصي والتشخيص والعلاج؟

يذهب للمستشفى إذا كان المريض:

- 1- يعاني من : الحمى – حرارة أكثر من 37.3 م° – ضيق تنفسي حاد.
- 2- وكان مسافراً أو مقيماً في مناطق انتشار الوباء أو المناطق المحيطة بها في غضون 14 يوماً قبل ظهور المرض عليه.

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

## ما الإجراءات التي يجب اتخاذها عند طلب العلاج الطبي؟

- 1- عند وجود أعراض عليك اختيار مستشفى تخصصي للحميات
- 2- ارتداء القناع الواقي طوال الطريق وطوال فترة العلاج
- 3- تجنب وسائل النقل العام.. وافتح النوافذ ما أمكن
- 4- حافظ على نظافة جهازك التنفسي دائماً:

- أ- بتطهير يديك
- ب- بترك مسافة متر واحد
- ت- بالابتعاد عن المتصلين بالمرض.
- 5- تنظيف وتطهير أي سطح ملوث بالإفرازات باستخدام مطهر يحتوي على مادة مُبَيِّضَة مخففة.
- 6- اشرح بالتفصيل حالتك وسابقة سفرك أو تعرضك لمصابين وتاريخ الأعراض...

### كيف تتصرف مع مصاب بحمى خفيفة؟

- 1- ضع المريض بمفرده في غرفة جيدة التهوية.
- 2- حدد مقدمي الرعاية الصحية، ونفذ الإجراءات الواجبة لإبقاء المريض في حالة صحية جيدة منعزلاً عن مرضى الأمراض المزمنة.. وامنع عنه الزيارات.
- 3- إبقِ كل فرد من الأسرة على بُعد 1 متر على الأقل من المريض أو في غرف منفصلة.
- 4- قلل من أنشطة المرضى.
- 5- اجعل المناطق المشتركة للمرضى وذويهم (كالحمامات والمطابخ) جيدة التهوية.
- 6- عند تواجد مقدم الرعاية مع المريض في نفس الغرفة فليرتدي كلاهما القناع الواقي مع ضبطه على الوجه تماماً ، ويُمنع لمسه.. وليُستبدل عند اتساخه بالإفرازات (فورا) ، وليتم التخلص منه بعد التطهير.. وبصورة آمنة.
- 7- غسل اليدين بعد أي اتصال مباشر مع المريض.

### تدابير الحماية للأشخاص الذي يتواجدون في مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية):

- اتّبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع).
- في حال بدأت تشعر بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) ورشح خفيف في الأنف، فاعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا تطلّب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتدِ قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

لماذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وتجنبك لزيارة المرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وسائر الفيروسات.

- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس فالتمس 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-19 وغيره من الفيروسات.

يجب خضوع كل المخالطين لحالة مرضية مؤكدة أو مشتبهة لفترة مراقبة لمدة 14 يوم تبدأ من اليوم الأخير للتواصل.

- والمعالجة الفورية لأي أعراض : - حمى - أعراض الجهاز التنفسي (سعال وضيق التنفس) - الإسهال. إذا ظهرت أعراض مشتبهة فتوجه فوراً للمستشفى من تلقاء نفسك :

- مع ارتداء أقنعة الوجه الواقية

- وتجنب وسائل النقل العامة

- وافتح النافذة.

## ما هي الإجراءات الواجب اتخاذها لمنع الاتصال بمن يُشتبه بإصابته بفيروس كورونا المستجد؟

- 1- فور ظهور أية أعراض للفيروس على الذين نتصل بهم مباشرة علينا إبلاغ السلطات الصحية .
- 2- على المرضى ومخالطيهم ارتداء كمادات مع تنظيف اليدين جيداً ودوماً.. وأثناء الطريق إلى المستشفى.
- 3- المحافظة على مسافة تباعد متر واحد على الأقل مع تجنب مصافحة الأيدي أو لمس الأسطح.. ومع تطهير اليدين كلما لزم.

## هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها ؟

ينبغي تجنب التدابير التالية فهي غير فعالة في مواجهة مرض كوفيد-19 بل قد تكون ضارة :

- التدخين: فهو يقلل المناعة ويجعل البلعوم أكثر عرضة لاستقبال الفيروس فهو يبقى في البلعوم لثلاثة أيام قبل أن مهاجمة الجسم.
- استخدام كمادات متعددة.
- تعاطي المضادات الحيوية (انظر هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟)
- تناول المشروبات والأغذية الباردة: فهي تؤثر في البلعوم الذي هو المدخل الرئيسي للفيروسات إلى الجسم.

## كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

### تدابير الحماية للجميع

#### تدابير الوقاية الأساسية من فيروس كورونا (كوفيد-19)

\*\*\*

#### أولاً: تابع المستجدات واتبع نصائح مقدمي الرعاية الصحية

احرص على متابعة آخر المستجدات والمعلومات على موقع المنظمة الإلكتروني بشأن مرض كوفيد-19. واتبع النصائح التي يقدمها لك مقدم الرعاية الصحية وتلك الصادرة عن سلطات الصحة العامة المحلية أو عن المسئول في عملك بشأن أساليب حماية نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى كوفيد-19 نظراً لأنه من الصعب التنبؤ بتطور الوضع.

وقد سجّلت بلدان كثيرة في العالم حالات إصابة بمرض كوفيد-19، وشهد العديد منها فاشيات. ولقد نجحت السلطات المعنية في الصين وفي بعض البلدان الأخرى في إبطاء وتيرة انتشار فاشياتها. فاحرص على العناية بصحتك وحماية الآخرين بواسطة التدابير البسيطة التالية:

#### ثانياً: تصرف بحزم معه.. إكسر سلسلة انتشار المرض ، وامنع انتقاله للآخرين ،

#### وساهم في وقف انتشار الفيروس

- 1- حافظ على:
  - صحة الجهاز التنفسي
  - نظافة اليدين جيداً في جميع الأوقات
  - إبتق بعيداً بمسافة 1 متر عن الآخرين.
  - قم بتطهير أي سطح ملوث (سواء بإفرازات الجهاز التنفسي أو بسوائل الجسم) بمطهر يحتوي على عامل تبييض مخفّف.
  - لا تثرش المطهرات في الغرفة، لكن امسح مقابض الأبواب والهواتف والأثاث بالكحول المطهر.
  - تجنب الاتصال بالمرضى المشتبهين.
- 2- إبقَ في المنزل بقدر الإمكان .. الرّم بيتك .. فأنت المسئول الأول عن:
  - حماية نفسك
  - عائلتك
  - مجتمعكلا تخرج للشارع إلا للضرورة القصوى.

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

4 - وإذا مرضت فالزم الراحة التامة .. واسع لرؤية الطبيب.. ولا تعتمد على الآراء الشخصية.



## ثالثاً: عزز النظافة الشخصية

- غطّ أنفك وفمك بمنديل ورقي يمكن التخلص منه.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون أو بمعقم اليدين والماء الجاري، وجففهما بمنشفة نظيفة أو بمنديل ورقي وتخلص منه.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.

### أ- الوقاية الشخصية:

- لا تحفّ ، ولا تستسلم للأوهام
- لا تصدق كل ما تسمعه
- لا تنشر الشائعات
- اتبع طرق الوقاية الشخصية بشكل جيد.
- ارتدي الكمامة الطبية عند خروجك من المنزل
- قم بتهوية غرفتك دائماً
- التزم بالنظافة والتعقيم اليومي (هذا الفيروس حساس جداً تجاه الحرارة..)
- غطّس أدواتك في وعاء من الماء الساخن بدرجة 56م لمدة 30 دقيقة مع إضافة :  
كحول طبي بتركيز 75 % (لكنه قابل للاشتعال ، فكن حذراً في تخزينه) ولا تستخدم معه الكلور،  
و استخدم قطعة قماش مغمّسة بالكحول، وافتح النوافذ عند استخدامه ، وافصل الكهرباء عن الأجهزة.  
أو أضف للماء كلور مطهر أو سائل الكلوروفورم وغيره من المذيبات الدهنية.  
(لا يمكن أن يؤدي تعقيم المنزل بالخلّ إلى منع الالتهاب الرئوي).

### ب- الوقاية المنزلية (كيف تقي نفسك في المنزل؟):

- 1- بالتمارين الرياضية المعتدلة، وبالراحة والنوم الكافي.
- 2- بالنظافة الشخصية (وتغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال والعطس).
- 3- بغسل اليدين (وعدم لمس العين أو الأنف أو الفم بأيدي متسخة).
- 4- بتهوية عُرف المنزل .. ونظافتها.
- 5- بتجنب الأماكن المزدحمة، وبارتداء الأقنعة عند اللزوم.
- 6- بتجنب لمس الحيوانات البرية، وبعادات الأكل الآمنة، وبطهي اللحوم والبيض جيداً.
- 7- باستشارة الطبيب عند الأعراض المشتبهة كالحمى والسعال ومشاكل الجهاز التنفسي.

### ت- الوقاية بالشارع (كيف تتجنب الإصابة بالكورونا في الأماكن المزدحمة؟):

- 1- تجنب مراكز التسوق والحافلات ومترو الأنفاق والطائرات وغيرها.. ولا تُقم حفلات وإلا فلترتدي القناع الواقي.
- 2- قم بتغطية أنفك بالكامل عند السعال أو العطس بمنديل ورقي أو بكُمّ كوعك المثني، ثم تخلص منه في صندوق القمامة المغلق.. فوراً.. واغسل يديك بعدها بالماء والصابون أو المطهر.
- 3- تجنب المصافحة أو ملامسة الناس ما أمكن.
- 4- اغسل يديك فور عودتك للمنزل.
- 5- توجه للمستشفى فور إحساسك بأعراض حمى أو الجهاز التنفسي.

**سؤال: هل يجب أن أتجنب المصافحة بسبب فيروس كورونا المستجد؟**

**جواب:** نعم. لأن الفيروسات التنفسية يمكن أن تنتقل بالمصافحة ولمس العينين والأنف والفم. تبادلوا التحية بالتلويح عن بعد أو بالإيماءة أو بالإنحناء بدلاً من المصافحة.

**سؤال: كيف يمكن أن أحيي شخصاً حتى أتفادى إصابتي بفيروس كورونا المستجد؟**

**جواب:** لتجنب الإصابة بمرض كوفيد-19، الأكثر أماناً هو تجنب التلامس المباشر عند التحية. وتشمل التحية الآمنة التلويح والإيماءة والإنحناء.

**سؤال: هل ارتداء القفازات المطاطية في الأماكن العمومية فعال في منع الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد؟**

**جواب:** لا. إن المواظبة على غسل يديك العاريتين يضمن لك حماية أفضل من الإصابة بعدوى كوفيد-19 مما ستضمنه القفازات المطاطية. إذ إن من الممكن الإصابة بالفيروس عبر القفازات نفسها. فإذا لمست وجهك يمكن أن ينتقل الفيروس من القفازات إلى وجهك ويصيبك بالعدوى.

## **عشر إجراءات لحمايتك وحماية المقربين منك عند عودتك إلى المنزل:**

- 1- خلع الحذاء خارج المنزل.
- 2- خلع الملابس ووضعها جانباً وغسلها لوحدها في حرارة 60 – 70 م°.
- 3- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 – 30 ثانية.
- 4- غسل الوجه بالماء والصابون.
- 5- التخلص من الكمادات والقفازات (الكفوف) بطريقة آمنة فور خلعها.
- 6- وضع أكياس المشتريات لفترة.. ثم ترتيبها .. مع غسل اليدين.
- 7- غسل المعلبات بالماء والصابون.
- 8- غسل الخضروات والفاكهة بالماء الجاري أو بماء مع خل.. ثم تجفيفها.
- 9- الاستمرار بمسح الأسطح وتطهيرها.
- 10- تنظيف وتطهير الهواتف باستمرار.

## رابعاً: عزِّزْ لياقتك البدنية باتباع نظام غذائي متوازن وبالتمارين الرياضية.

بعض من إجراءات الوقاية عملياً:

أولاً: اغسل اليدين جيداً بانتظام:

لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

متى يجب عليك غسل اليدين؟

- 1- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام.
- 2- قبل تناول الطعام وبعده.
- 3- بعد السعال والعطس.
- 4- قبل وبعد نقل المستندات
- 5- عند اتساخ اليدين
- 6- بعد التواصل مع الآخرين باللمس أو المصافحة
- 7- قبل وبعد رعاية شخص مريض.
- 8- بعد استخدام دورة المياه.
- 9- بعد تغيير حفاضات الطفل.
- 10- بعد لمس الحيوانات.
- 11- بعد لمس القمامة.
- 12- قبل الخروج وبعد العودة من الخارج (وعلق ملابسك في مكان جيد التهوية، وقم بتنظيفها وتطهيرها).

كيف تغسل يديك؟ : 6 خطوات (استخدم المياه المتدفقة):

- فرك اليدين والراحتين 5 مرات بالماء والصابون أو بمطهر.
- فرك اليد اليمنى وأصابعها ..
- فرك اليد اليسرى وأصابعها..
- فرك الأصابع من الأمام والخلف معا
- فرك الإبهام
- ثني الأصابع لفرك المفاصل دائرياً.

فيروس كورونا ليس مقاوماً للأحماض والقلويات، وهو حساس تجاه المذيبات والمطهرات العضوية.

ثانياً: احرص على ممارسات النظافة التنفسية:

- احرص أنت والمحيطون بك على تغطية الفم والأنف بثني المرفق (الكوع) أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم تخلص من المنديل الورقي فوراً بإلقائه في سلة مهملات مغلقة ونظف يديك بمطهر كحولي أو بالماء والصابون.

**لماذا؟** تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس تمنع انتشار الرذاذ وقُطُيراته الملوثة بالجراثيم والفيروسات. أما إذا غطيت فمك وأنفك بيدك أثناء العطس والسعال فقد تنقل الجراثيم إلى كل ما تلمسه من أشياء وأشخاص.

### **ثالثاً: تجنب الاقتراب كثيراً من الناس (التباعد الاجتماعي):**

- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

**لماذا؟** عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنتثر من أنفه أو فمه قُطُيرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القُطُيرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصاباً به.

- الزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس فالتمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.

**لماذا؟** تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد-19 ينتشر في منطقتك. فهي الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

- تجنب السفر إلى هذه الأماكن المصابة بقدر الإمكان، خصوصاً إذا كنت مسناً أو مصاباً بداء السكري أو بأحد أمراض القلب أو الرئة. واطّلع باستمرار على آخر المعلومات عن بؤر تفشي عدوى كوفيد-19 (المدن أو المناطق المحلية التي ينتشر فيها مرض كوفيد-19 على نطاق واسع).

**لماذا؟** لأن هناك احتمال أكبر أن تصاب بعدوى مرض كوفيد-19 في إحدى هذه المناطق.

### **التباعد الاجتماعي:**

هو زيادة المساحة المادية بين الأشخاص بشكل مقصود لتجنب انتشار المرض..

ويكون ذلك عبر:

- 1- إلغاء المباريات – الحفلات – المؤتمرات – الاجتماعات الكبيرة - ....
- 2- العمل من المنزل بدلاً من المكتب.
- 3- إغلاق المدارس.
- 4- التواصل مع المعارف بالأجهزة الإلكترونية.

### **خليك بالبيت:**

الحجر (العزل) الصحي هو إجراء فعال في الحد من انتشار الأوبئة، لكنه قد لا ينجح في تتبع كل مخالطي الحالات المصابة.. برغم صرامة ودقة الإجراءات:

فإذا قسمنا الناس إلى أربعة أصناف :

الشخص (أ) : هو شخص مصاب بالفيروس أو مخالط لشخص مصاب بالفيروس

(أي أنه شخص شخص عاد مؤخرا من دولة موبوءة بالفيروس ، أو أصيب بالمرض من مريض سابق)

الشخص (ب) : هو شخص معروف الهوية قابل للشخص (أ) {المصاب أو المخالط لمصاب}

(هو قريب أو صديق أو زميل للشخص (أ) ومعروف له وقابله عن عمد أو بغير عمد)

الشخص (ج) : هو شخص غير معروف الهوية قابل للشخص (أ) بغير عمد دون سابق معرفة

(مثلا: صلى بجواره – قابله بالعمل أو السوق أو في وسيلة نقل..) ولا يعرفه.

الشخص (د) : هو أنا وأنت ومعظم الناس

(نحن لم نقابل أيًا من أ ، ب ، ج)

السلطات الصحية يمكنها التعرف على الشخص (أ) وعلى مخالطيهم المعروفين لهم (ب) لكنها لا يمكنها التعرف على (ج) فهم غير معروفين لأي من (أ) ، (ب) ولكنهم قابلوهم بغير تعمد (صدفة).. وهم يجوبون الشوارع بحرية فيقابلهم (د) فيصابوا منهم بالفيروس ثم ينقلوا العدوى لأهل بيوتهم أيضا.. وهكذا..

فالحل: هو أن يبقى الشخص (د) في بيته..

حتى إذا حدثت أعراض مرضية على الشخص (ج) فسيتم عزلهم للعلاج..

وبالتالي سيبقى الشخص (د) سليما معافى لأنه لم يتقابل مع (ج).

#### رابعاً: تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك:

لماذا؟ تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنتقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

**خامساً: التمس المشورة الطبية على الفور إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس:**

**لماذا؟** 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-19 وغيره من الفيروسات.

### **سؤال : هل ينبغي أن أضع كمادة لحماية نفسي؟ هل توصي المنظمة بارتداء الأشخاص الأصحاء أقنعة بشكل روتيني أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد؟**

لا. إن المنظمة لا توصي بأن يرتدي أفراد المجتمع المحلي الذين لا تظهر عليهم أعراض المرض (أي الذين ليس لديهم أي أعراض تنفسية) أقنعة طبية لأنه لا توجد حالياً أي بيانات على أن استعمال الأشخاص الأصحاء للأقنعة الطبية بشكل روتيني يمنع انتقال فيروس كورونا المستجد.

وبالمقابل، يوصى أفراد المجتمع المحلي الذين تظهر عليهم أعراض المرض بأن يستعملوا الأقنعة الطبية. ولا يمكنك استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة.

إن سوء استعمال الأقنعة الطبية والإفراط في استعمالها قد يؤديان إلى نقص حاد في مخزون الأقنعة، ومن ثم حرمان الأشخاص الذين هم بأمر الحاجة إليها من ارتدائها. ونظراً للنقص في إمدادات الكمامات على الصعيد العالمي، فإن المنظمة تحث الناس على التحلي بالحكمة في استخدامها.

وفي مرافق الرعاية الصحية حيث يقدم العاملون في مجال الرعاية الصحية الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) أو الذين تأكدت إصابتهم به، تعد الأقنعة عنصراً هاماً في الجهود الرامية إلى احتواء انتشار فيروس كورونا المستجد بين الناس، إلى جانب معدات الوقاية الشخصية الأخرى وتدابير نظافة اليدين.

فلا تضع كمامة إلا إذا ظهرت عليك أعراض مشتبه كونها مرض كوفيد-19 (خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يُحتمل أنه مصاب بهذا المرض. وترتبط العدوى المشتبه فيها بمرض كوفيد-19 بالسفر إلى المناطق التي أبلغت عن وجود حالات، أو بالمخالطة الوثيقة لشخص سافر إلى تلك المناطق وأصيب بالمرض.

أما إذا لم تكن مريضاً أو قائماً على رعاية شخص مريض فستكون قد أهدرت كمامة دون داع.



- 10- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
- 11- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- 12- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو بغسلهما بالماء والصابون إذا كانتا متسختين بوضوح.

## هل يمكن تعقيم وإعادة استخدام الكمامات من فئة N95 الطبية وحيدة الاستعمال؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟

كلا.. لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الطبية المسطحة أو الكمامات من فئة N95 فهي قد صُممت لستعمل مرة واحدة فقط. وبعد الانتهاء من استعمالها، ينبغي إزالتها باتباع التقنيات المناسبة (عدم لمس مقدمة القناع، وإزالة القناع بسحب الأشرطة المرنة أو الأربطة من الخلف مثلاً) ورميه فوراً في سلة للنفايات المعدية ذات غطاء، ثم تطبيق تدابير نظافة اليدين. وإذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا الجديد أو بعدوى تنفسية أخرى، فإن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل فينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام، والتخلص منها على النحو السليم. ولمزيد من المعلومات عن استعمال الأقنعة في سياق فاشية فيروس كورونا المستجد يرجى النقر على الرابط التالي (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-the-community-during-home-care-and-in-health-care-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-the-community-during-home-care-and-in-health-care-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

## كيف تتعامل مع الأقنعة المستهلكة؟

- 1- بالنسبة للأشخاص الأصحاء:
  - أ- إزالة الأقنعة قبل تنظيف اليدين وبعده
  - ب- رميها في صندوق القمامة
  - ت- تعقيم صندوق القمامة مرتين يومياً باستخدام كحول طبي 75% ، ومطهر يحتوي على الكلور.
- 2- بالنسبة لأقنعة الحالات المشتبهة:
  - ينبغي معاملتها كنفايات طبية لها نظام صارم منفصل للتخلص منها دون أن تدخل سوق التداول.



## إرشادات للوقاية من كورونا بأماكن العمل والأماكن العامة والمدارس

\*\*\*

### احتياطات هامة للسائقين بالمركبات العامة والخاصة:

ينبغي تطهير الأجزاء التي يتم لمسها أثناء القيادة والركوب:

المقود – ذراع ناقل السرعات – حزام الأمان – مفاتيح السيارة – مرآة السيارة – المقاعد ومساند الرأس – ذراع الإضاءة والاتجاهات – مسند الذراع – مقابض الأبواب الداخلية والخارجية – أي شيء نلمسه داخل السيارة.

### نصائح لأصحاب المحلات التجارية والمولات:

- 1- جَهِّز كمية مناسبة من الكمادات الطبية والمطهرات والمعدات، مع وضع هاند جل على المدخل ليستخدمة الزبائن قبل الدخول.
- 2- اترك مسافة بينية عند التحدث والاختلاط.. وامنع التجمهر في أي نقطة.
- 3- منع أي موظف لديه أعراض تنفسية من العمل مؤقتاً، وتعويضه.
- 4- منع الأكل والشرب في مكان العمل.
- 5- كتابة تعليمات واضحة بعدم صعود المصعد لأكثر من شخصين معاً.. مع وضع علبة مناديل ورقية به لاستخدامها عند الضغط على أزراره، وتطهير الأزرار باستمرار بمسحها بالكلور، ووضع سلة للنفايات.
- 6- ارتداء العاملين لكمامة طوال الوقت.
- 7- التخلص من النفايات داخل أكياس محكمة الغلق.. ثم غسل اليدين.
- 8- تجنب لمس العين والأنف والفم أثناء العمل.
- 9- تطهير الأرفف بالكلور المخفف.. والممرات وأي أدوات يلمسها الزبائن كعربات التسوق ومقابض ثلاجات العرض.
- 10- تهوية المكان جيداً لفترات كل منها 20 دقيقة على الأقل وخاصة قبل فتح المحل ثم أثناء العمل..

## نصائح للمخازن وزبائننا:

- 1- المحافظة على تطهير المكان دوريا.
- 2- الالتزام بلبس قفازات اليدين والكمامات وغطاء الرأس.
- 3- عدم اكتظاظ الزبائن ليكون اصطفاهم بشكل متباعد.. وبمسافة بينية متر واحد على الأقل.. وعدم المصافحة.
- 4- الإكثار من نقاط البيع.
- 5- غسل وتطهير الأيدي جيدا .. ثم لبس القفازات قبل تحضير العجينة.
- 6- المحافظة على تهوية جيدة.
- 7- غسل الأيدي عند العودة للمنزل.. ومسح الأكياس وإلقاؤها في القمامة بعد إفراغها.

## نصائح للبنوك عند تقديم الخدمة لزبائننا:

- 1- تعزيز وسائل التطهير لكافة المرافق (المدخل والمخرج والأبواب وماكينات الصرف الآلي وأسطح المكاتب...).
- 2- تطهير أيدي العملاء قبل الدخول.. والحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي وعدم الاحتكاك بينهم.. ووضع نظام لعدم التزاحم عند الدخول.
- 3- عرض تعليمات واضحة بالوقاية والسلامة في لوحات ومنشورات وفيديوهات على الشاشات.
- 4- زيادة عدد الموظفين لضمان تقديم خدمات سريعة.
- 5- يُمنع حضور أي موظف تظهر عليه أعراض تنفسية إلى العمل أو كان مخالطا لحالة مشتبهة.
- 6- قم بإحضار قلمك الخاص معك لتستخدمه ولا تستخدمه غيرك.

## إرشادات للمساجد:

- 1- تجميد الأنشطة الجماعية كافة.
- 2- اختصار خطب الصلاة أو تعليق صلوات الجمعة والجماعة مؤقتا إذا لزم وأعلنت السلطات ذلك.
- 3- الاهتمام الشديد بالنظافة.. واستخدام مناديل ورقية وحيدة الاستعمال.. وحث المصلين على الوضوء بمنازلهم وإحضار سجادة صلاة شخصية خاصة لكل منهم.
- 4- تجنب التلامس البدني.
- 5- الصلاة في البيت لمن تجاوز عمره الستين وخاصة الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة.. فهم أكثر عرضة للمرض الوخيم.

## كيف يجب على المدرسين وطلاب المدارس تجنب خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

### العزل (الحجر) الصحي:

- 1- إذا كنتَ طالبا فنصحك بعدم ركوب الحافلات العامة في طريقك للمدرسة ، وإلا فلترتدي القناع الواقي ولتتجنب لمس وسيلة النقل التي تركبها.
- 2- عند دخول المدرسة يجب أن يتم فحص وقياس درجة حرارتك.. ويُنصح إذا زادت حرارتك عن 37.2 م أن تعود للمنزل وتخلد للراحة.
- 3- أحضِر معك معقم اليدين أو الكحول الطبي والمناديل المعقمة إلى المدرسة.

### كيف تعزز الصحة العامة بالمدارس؟

- 1- حافظ على نظافة البيئة : في الصفوف والممرات والسلالم والحمامات.. واستخدم المطهرات والمعقمات بانتظام.
- 2- افتح نوافذ الصفوف للتهوية 3 مرات على الأقل يوميا لمدة 20-30 دقيقة كل مرة مع التدفئة إذا لزم.
- 3- إجراء حملة تنظيف يومية على المكاتب والكراسي وتعقيمها بالمنظفات والمطهرات.
- 4- تجهيز المناطق العامة بالمدرسة بالكحول الطبي المحتوي على مواد مطهرة أو معقم اليدين.
- 5- قم بإعداد حاوية للقمامة وللمهملات لجمع الأقنعة المتسخة والنفايات بدلا من رميها على الأرض.

### ماذا ينبغي عمله في الصف؟

- 1- ارتدي قناعا واقيا.
- 2- حافظ على مسافة آمنة مع الآخرين.
- 3- اهتم بالنظافة عند توزيع الكتب .. واغسل يديك في نهاية الحصة.
- 4- غَطِّ فمك وأنفك عند السعال والعطس بمنديل ورقي أو منشفة نظيفة.. وتجنَّب لمس عينيك وفمك وأنفك بيديك.

### كيف تقوم بالأنشطة المدرسية بين الصفوف؟

- 1- ارتدي قناعا واقيا في الأماكن المفتوحة.. وانصَح بالألعاب التي بدون تجمعات.
- 2- الاعتدال في ممارسة الرياضة وخاصة الهادئة وغير الشاقة.. وخاصة في الاستراحة بين الحصص.. فالرياضة المفرطة تؤدي لانخفاض في قدرة الجهاز المناعي للجسم.
- 3- اغسل يديك فور انتهاء النشاط المدرسي.

## ماذا تفعل عندما تتناول الطعام بالمنزل؟

- 1- تحقق من سلامة المواد الخام.. ومنع اختلاط المواد الخام بالمواد المطبوخة.. وتجنب أكل اللحوم النيئة .. وتحضير الأطعمة الخفيفة والمستساغة، وطهي اللحوم والبيض جيدا.
- 2- تناول الطعام يكون على دفعات لمنع الازدحام في منطقة محددة في وقت محدد.
- 3- تأكد من سلامة ونظافة المكان والأدوات.. ويجب أن تُنقَع أدوات شرب الشاي في الماء المغلي لتطهيرها.
- 4- تقسيم قاعة الطعام إلى أماكن عديدة تتوزع عليها الوجبات لتجنب التجمع.
- 5- تطهير القاعة مرة يوميا وتطهير الطاولات والكراسي بعد الاستخدام، وتعقيم أدوات المائدة على درجة حرارة عالية.

## كيف تضمن سلامة المعلمين والطلاب؟

- 1- يجب إعداد سجلات صحية لكل طالب ولكل معلم ، وبنموذج موحد.
- 2- إبلاغ إدارة المدرسة عند إصابة أحد بأعراض.. والتوجه فوراً للمستشفى.
- 3- الاهتمام بالصحة النفسية والعقلية للطلاب.. وتدريب المعلمين على ذلك لتعزيز الوقاية وإجراء المشورة النفسية وتجنب الذعر من عدوى الإصابة بالأمراض.

## ماذا تفعل في طريق العودة إلى المنزل من العمل؟

- 1- تجنب ركوب وسائل النقل العام مع أحد.. أو لمسها .. والتأكد من تطهير المقابض الداخلية والخارجية لأبواب الحافلات.
- 2- تقبّل قياس درجة حرارتك عند دخول محطة القطار وعند الخروج منها.
- 3- حافظ على مسافة آمنة مع الآخرين عند الاصطفاف .. وقلل من تجوالك؟
- 4- ارتدي القبعة والقفاز والنظارة الواقية كلما أمكن للحماية.. وتجنب خلع القناع.
- 5- تجنب تناول مياه من الصنابير العامة.. ووفر لنفسك زجاجة المياه المعبأة.. وحاول ألا تتناول طعاما في الطريق وبالرحلات.
- 6- تجنب الاتصال المتكرر بين اليدين وبين الفم والأنف والعينين.
- 7- حافظ على نظافة يديك واعتني بهما.
- 8- لا تنس تعقيم حقائب السفر والهاتف المحمول.. مع التركيز على المقابض.. وقم بتعقيمها بعد الوصول إلى المنزل..

## ماذا تفعل عند حضور اجتماع؟

- 1- ارتداء الأقنعة.
- 2- غسل الأيدي وتطهيرها قبل الدخول وبعد الخروج.
- 3- ترك مسافة كافية بين الحضور وبعضهم.
- 4- تقليل وقت الاجتماع.
- 5- فتح النوافذ والتهوية ما أمكن ، مع التدفئة إذا لزم .

- 6- تعقيم الأثاث بعد الاجتماع، وتطهير القاعة والممرات والسلالم والمصاعد والحمامات بِرَشّ المطهرات كل يوم، وفصل أدوات وأواني التنظيف المستخدمة من كل منطقة لتجنب الخلط بينها وبين الأواني الأخرى.
- 7- تتنقع أدوات الشراب والطعام في ماء مغلي للتطهير.

### ماذا تفعل في طريقك للعمل؟

- 1- اغسل يديك قبل الخروج.
- 2- ارتدي قناعا طبيا واقيا.

### ماذا تفعل بعد العودة للمنزل من العمل؟

- 1- اخلع القناع.
- 2- اغسل يديك وعقمهما بالمطهر.
- 3- امسح الهواتف والمفاتيح بمنديل معقم أو به مطهر يحتوي على كحول طبي بتركيز 75% وتخلص منه بطريقة آمنة.
- 4- حافظ على تهوية الغرفة ونظافتها.

### ما الذي ينبغي على موظفي الدعم القيام به؟

- ارتداء الأقنعة الواقية : للجميع.
- ثم:
- الموردون للمشتريات والمورّدون:
- 1- أقنعة واقية يمكن التخلص منها
- 2- قفازات مطاطية يمكن التخلص منها..
- 3- وذلك لتجنب ملامسة اليد مباشرة للحوم الطازجة والدواجن.
- 4- غسل الأيدي وتعقيمها بعد إزالة القفازات.
- عمال النظافة:
- 1- ارتداء القفازات التي يتم التخلص منها...
- 2- غسل الأيدي...
- أفراد الأمن:
- 1- ارتداء الأقنعة
- 2- الاستعلام بجدية عن الغرباء ، وتسجيلهم ، والإبلاغ عن أي شيء غير عادي.

### ماذا تفعل في الزيارات الرسمية؟

- 1- ارتداء أقنعة واقية.
- 2- إجراء اختبار قياس درجة الحرارة ، والتأكد أنها أقل من 37.2 م.
- 3- الاستعلام عما إذا كان هناك أي اتصال بمنطقة تفشي الوباء أو ظهور لأعراضه.

## ما الذي ينبغي عمله عند تسليم الوثائق والمستندات؟

- 1- غسل اليدين قبل وبعد التسليم والتسلم.
- 2- ارتداء الأقنعة الواقية.

## كيف تُعقم الهواتف في الشركات؟

يوصى بمسحها مرتين يومياً بمطهر كحول طبي 75%.. أو أربعة مرات يومياً.

## كيف تُعقم مكيف الهواء؟

في التكييف المركزي: التطهير المنتظم لمُنْفَذ إمداد الهواء ومَخْرَج الهواء المرتجع. وعند انتشار الوباء ينبغي عدم توقف تشغيل مروحة المكيف.

## أسئلة وأجوبة بشأن الوقاية من العدوى ومكافحتها للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها:

**1- ما هي معدات الحماية الشخصية (PPE) التي ينبغي أن يستخدمها عاملو الرعاية الصحية الذين يجرون المسحات المخاطية الأنفية أو البلعومية للمرضى المصابين بعدوى كوفيد-19 مؤكدة أو مشتبه بها؟**

ينبغي أن يتلقى عاملو الرعاية الصحية الذين يأخذون عيّنات ممسوحة أنفية أو بلعومية من المرضى المصابين بعدوى كوفيد-19 المؤكدة أو المشتبه فيها، تدريباً جيداً على هذا الإجراء الطبي وأن يرتدوا رداء نظيفاً طويل الأكمام غير معقم وكمامة طبية وحماية للعينين (واقي الوجه أو النظارات الواقية) وقفازات. وينبغي تنفيذ هذا الإجراء الطبي في غرفة منفصلة/معزولة، كما ينبغي أن يطلب عاملو الرعاية الصحية من المرضى تغطية فمهم بكمامة طبية أو منديل أثناء أخذ العينة. ورغم أن أخذ المسحات المخاطية الأنفية والبلعومية ينطوي على إمكانية حفز السعال عند المريض الخاضع للإجراء، فلا توجد حالياً بيّنة على أن السعال الناتج عن أخذ العينة يؤدي إلى تفاقم خطر انتقال فيروس مرض كوفيد-19 عبر الضبوب (الرذاذ).

**2- هل تعتبر الأحذية الطويلة أو المرايل غير النفاذة أو المعاطف التي تغطي كامل الجسم من معدات الوقاية الشخصية الضرورية للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية الروتينية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟**

لا. توصي إرشادات المنظمة الحالية المتعلقة بالعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) أو الذين تأكدت إصابتهم به بتطبيق احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالملامسة

والقطيرات، فضلاً عن الاحتياطات النموذجية التي ينبغي لجميع العاملين في مجال الرعاية الصحية الالتزام بها دوماً مع جميع المرضى. وفيما يخص معدات الوقاية الشخصية، تشمل احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالملامسة والقطيرات ارتداء قفازات وحيدة الاستعمال لحماية اليدين، ولباس نظيف غير معقم طويل الأكمام لمنع تلوث الملابس، وأقنعة طبية لحماية الأنف والفم، وواق للعينين (مثل النظارات الواقية وواقى الوجه) قبل الدخول إلى الغرفة حيث يوجد المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) أو الذين تأكدت إصابتهم به. وعلى سبيل المثال، فإن استعمال أجهزة التنفس (مثل جهاز N95) ضروري عند تنفيذ الإجراءات المولدة للرداذ فقط. ولمزيد من المعلومات عن معدات الوقاية الشخصية الخاصة بالعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) أو الذين تأكدت إصابتهم به، يرجى النقر على الرابط التالي (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

**3- لماذا توصي منظمة الصحة العالمية بأن يطبق العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالملامسة والقطيرات بدلاً من تطبيق احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالهواء بشكل روتيني؟**

أعدت منظمة الصحة العالمية إرشاداتها الأولية بناءً على توافق الآراء الذي توصل إليه الخبراء الدوليون الذين نظروا في البيانات المتاحة حالياً بشأن أنماط انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد. وتثبت هذه البيانات انتقال عدوى الفيروس بالقطيرات ومن خلال ملامسة أسطح المعدات الملوثة، ولكنها لا تدعم الانتقال الروتيني للعدوى عن طريق الهواء. وقد يحدث انتقال للعدوى بالهواء أثناء تنفيذ الإجراءات المولدة للرداذ (مثل التنبيب الرغامي وتنظير القصبات)، كما تبين من أمراض تنفسية فيروسية أخرى، لذا فإن المنظمة توصي باتخاذ احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالهواء أثناء القيام بهذه الإجراءات. ولمزيد من المعلومات عن حماية العاملين في مجال الرعاية الصحية من فيروس كورونا المستجد، يرجى النقر على الرابط التالي (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

#### 4- هل يمكن جمع المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها في نفس الغرفة؟

يُستحسن أن يُعزل المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم به، في غرف فردية. ولكن، إذا تَعَدَّر ذلك (بسبب العدد المحدود للغرف الفردية مثلاً)، فإن جمعهم في غرفة واحدة يعد خياراً مقبولاً. وفي الواقع، قد يكون بعض المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد مصابين بأمراض تنفسية أخرى، ومن ثم فإنه يجب فصلهم عن المرضى الذين تأكدت إصابتهم بعدوى الفيروس. وينبغي أن تُترك مسافة لا تقل عن متر واحد بين كل سرير في جميع الأوقات.

#### 5- هل يتعين إدخال المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها إلى المستشفى إذا كانوا يعانون من مرض خفيف؟

لا. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مرض خفيف، مثل الحمى المنخفضة الدرجة والسعال والوعكة والنثر الأنفي والتهاب الحلق بدون علامات منذرة، مثل ضيق التنفس أو صعوبة في التنفس، وزيادة وتيرة التنفس (مثل البلغم أو نفث الدم)، وأعراض المعدة والأمعاء مثل الغثيان والقيء و/ أو الإسهال ودون حدوث تغييرات في الحالة النفسية، قد لا يتطلب الأمر إدخالهم إلى المستشفى إلا إذا كان هناك خطر في حدوث تدهور سريري سريع. كما أنه ينبغي دعوة جميع المرضى الذين غادروا المستشفى إلى العودة إليه في حال ما إذا تفاقم مرضهم. ولمزيد من المعلومات عن معايير القبول، يرجى النقر على الرابط التالي (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

لمزيد من المعلومات عن الرعاية المنزلية للمرضى المصابين بعدوى فيروس كورونا المستجد الذين تظهر عليهم أعراض خفيفة، يرجى النقر على الرابط التالي (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

#### 6- في حالة ما إذا اقتضى الأمر إدخال المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها إلى المستشفى، هل تعتبر المستشفيات المتخصصة أو مستشفيات الإحالة ضرورية؟

لا. إن توصيات منظمة الصحة العالمية الحالية لا تتضمن شرطاً بالاستعانة حصرياً بمستشفيات متخصصة أو مستشفيات إحالة لعلاج المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن



فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم به. ومع ذلك، يجوز للبلدان أو الولايات القضائية المحلية أن تختار مثل هذه المستشفيات إذا رأت أنها أكثر المستشفيات المحتملة قدرة على تقديم الرعاية المأمونة للمرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها، أو لأسباب سريرية أخرى (مثل توافر إجراءات الإنعاش الحيوي المتقدم). وعلى أي حال، ينبغي لأي مرفق من مرافق الرعاية الصحية التي تعالج المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها أن تلتزم بتوصيات منظمة الصحة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها أثناء الرعاية الصحية من أجل حماية المرضى والموظفين والزوار. وللاطلاع على الإرشادات ذات الصلة، يرجى النقر على الرابط التالي (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

## 7- هل هناك نموذج لتجهيز أجنحة عزل المرضى وما يرتبط بها من أنواع ومنتجات ومتطلبات صحية؟

يجري العمل على وضع نموذج لتجهيز جناح العزل. ويمكن الاطلاع على خصائص معدات الحماية الشخصية للعاملين الصحيين القائمين على رعاية مرضى مصابين بعدوى فيروس كورونا الجديد ضمن حزمة الأدوات الخاصة بالمرض على الرابط التالي:

[https://www.who.int/publications-detail/disease-commodity-package---novel-coronavirus-\(ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/disease-commodity-package---novel-coronavirus-(ncov))

## 8- هل هناك إجراءات خاصة للتصرف في جثث الأشخاص المتوفين نتيجة فيروس كورونا المستجد؟

لا، لا توجد هناك أي إجراءات خاصة للتصرف في جثث الأشخاص المتوفين نتيجة فيروس كورونا المستجد. وينبغي للسلطات والمرافق الطبية أن تطبق سياساتها ونظمها القائمة التي تنظم التصرف في جثث الأشخاص المتوفين نتيجة أمراض معدية.

## 9- ما هي المطهرات الموصى باستخدامها لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية أو المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟

لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية أو المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها، ينبغي أن تُستخدم المطهرات الفعالة ضد الفيروسات المغلفة، مثل فيروس كورونا المستجد وغيره من أنواع فيروسات كورونا. وهناك العديد من

المطهرات، بما فيها تلك الشائعة الاستعمال في المستشفيات، والتي تعد فعالة ضد الفيروسات المغلفة. وتنص توصيات منظمة الصحة العالمية حاليًا على استخدام ما يلي:

- 70% من الكحول الإيثيلي لتطهير المعدات المخصصة القابلة للاستعمال المتكرر (مثل مقاييس الحرارة) عقب كل استخدام.
- هيبوكلوريت الصوديوم بنسبة 0.5% (ما يعادل 5000 جزء في المليون) لتطهير الأسطح التي تلمس بشكل متكرر في المنازل أو في مرافق الرعاية الصحية (بالأرضيات والحوائط والغرف...) .. فهو من أفضل المطهرات القاتلة للبكتيريا والفيروسات ومنها كورونا.. ، ورخيص ومتوافر.. ولكن يُراعى:

تخفيفه بالماء بالنسب المقررة للاستخدام، ويُرج بلطف عدة مرات ليمتزج به، وتحضيره لاستخدامه خلال 24 ساعة فقط لأنه غير مستقر ، وعلى ألا يتم خلطه مع الأمونيا (النشادر) أو أي منظف آخر.. فمثلا إذا أضفت له مواد جُمضية (مثل الفلاش الذي يزيل الصدأ) فسيُتفاعل مع الكلور مولدا غاز الكلور السام الذي يسبب الاختناق.. ، أما إذا أضفت له مواد قاعدية (كالصابون) فسيُلغّي تأثيره المطهر.. ، ويراعى تعبئته في زجاجات معيَّمة غير منفذة للضوء لأنه يتفاعل معه.. ، وألا يُترك في حاوية مفتوحة معرضة للجو لأنه متطاير .. ، وأنه يجب ارتداء قفاز وقناع للوجه عند تطهير الأسطح، مع التهوية المناسبة..

طريقة الاستخدام:

بالبخاخ وقطعة قماش نظيفة وغير وبرية، ويُرش على الأسطح ويُورَّع بواسطة قطعة القماش في اتجاه واحد كي لا تعود الجراثيم للجزء الذي تم تنظيفه.

وللاطلاع على الإرشادات المتعلقة بمرافق الرعاية الصحية أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد، يرجى النقر على الرابطين التاليين (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected) و [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

ويمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات عن تنظيف البيئة بالنقر على الرابط التالي:

<https://www.cdc.gov/hai/pdfs/resource-limited/environmental-cleaning-508.pdf>

## 10- ما هي التوصيات الخاصة باستعمال الكلور لتنظيف اليدين وتعقيمها في سياق فيروس كورونا المستجد؟

يمكن استعمال محلول الكلور المخفف (0.05 في المائة) لتعقيم اليدين عندما لا يتوفر مطهر كحولي لليدين أو صابون. ولكن لا يوصى باستعمال محلول الكلور المخفف عندما يتوفر المطهر الكحولي أو الصابون والماء لأنه ينطوي على مخاطر أكبر بالتسبب في حساسية لليدين وأضرار صحية أخرى جراء تجهيز محاليل الكلور وتخفيفها. إضافة إلى ذلك، يجب تجهيز محاليل الكلور يومياً وتخزينها في مكان جاف وبارد في عبوات مغلقة بإحكام بعيداً عن ضوء الشمس، وإلا يمكن أن تفقد شيئاً من مفعولها ونجاعتها في التطهير. غير أن الكلور معقم فعال لأغراض التنظيف البيئي (بمستوى تركيز 0.05 في المائة) إذا استعمل بعد التنظيف بالصابون والماء.

## 11- هل هناك إجراء خاص فيما يتعلق بالنفايات الناتجة عن المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟

لا ينبغي التخلص من النفايات الناتجة عن الرعاية الصحية أو المنزلية للمرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها باعتبارها نفايات معدية. ولمزيد من المعلومات عن التخلص من النفايات المعدية، يرجى النقر على الرابطين التاليين (بالإنكليزية):

[https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/publications/safe-management-of-waste-summary/en](https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/safe-management-of-waste-summary/en)

<https://www.cdc.gov/hai/pdfs/resource-limited/environmental-cleaning-508.pdf>

## المراجع

العنوان	من إعداد وإصدار	الجهة
إصدارات متنوعة	منظمة الصحة العالمية – المكتب الإقليمي لشرق المتوسط	منظمة الأمم المتحدة
فيروس كورونا المستجد	الأونروا – وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين	منظمة الأمم المتحدة
إصدارات متنوعة	وزارة الصحة والسكان	مصر
جائحة فيروس كوفيد-19	المجلس الأعلى للجامعات	مصر
دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد	لجنة الأزمة	الصين
إصدارات متنوعة	الجامعة الإسلامية في غزة	فلسطين
الوقاية من كورونا – الفيروس الجديد	وزارة الصحة – المكتب الإعلامي	الكويت
عدوى فيروس كورونا المستجد	وزارة الصحة – إدارة الصحة العامة	الكويت
إصدارات	جمعية الإصلاح الاجتماعي	الكويت
كورونا الفيروس المستجد	وزارة الصحة	السعودية