دليل الوقاية العام من
فيروس كورونا المستجد

تحرير

مكتب مكافحة الأمراض والوقاية منها التابع للجنة الصحة الوطنية الصينية

المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها

ترجمة: أميمة مصطفى

مراجعة: أحمد السعيد

中国对外翻译出版社
China Intercontinental Press

人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

دليل الوقاية العام من
فيروس كورونا المستجد

تحرير: هيئة مكافحة الأمراض والوقاية منها التابعة للجنة الصحة الوطنية الصينية

المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها

ترجمة: أميمة مصطفى

مراجعة: أحمد السعيد

中国洲际传播出版社 China Intercontinental Press

بيت الحكمة BAYT ALHEKMA

人民卫生出版社 PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

الطبعة الأولى: 1441هـ - 2020م
الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية
رقم الإيداع:2020/7731م
الترقيم الدولي: 9789776724464
دليل الوقاية العام من فيروس كورونا المستجد
تحرير: هيئة مكافحة الأمراض والوقاية منها التابعة للجنة الصحة الوطنية الصينية، المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها.
ترجمة: أميمة مصطفى، مراجعة: أحمد السعيد
تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين China Intercontinental Press

بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية
174شارع التحرير – الدور الثالث – عابدين – القاهرة
تليفون: 20223936038+ / 201007739014+
Website: baytalhekma.net
E-mail: baytalhekmaeg@gmail.com

تنويه: كمساهمة في مكافحة فيروس كورونا المستجد يُسمح بنسخ وطبع وتوزيع هذا الدليل مجانًا لأي جهة وفي أي مكان وبأي صيغة نشر، شريطة الإشارة إلى اسم صاحب حقوق النشر، مجموعة بيت الحكمة للثقافة ودار نشر الشعب الطبية بالصين، ودار انتركونتنتال الصينية.

الآراء الواردة في هذا الدليل لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

لجنة التحرير

رئيسا التحرير: لي شين خوا - قاو فو

نائبا رئيس التحرير: فنغ تسى جيان – ليو جيان جون

المحررون:

لي تشونغ جيه - تسوي يينغ - وانغ تزي جون - فنغ لو تشاو

تشين يينغ - سون تشنغ شي - مو دي - تشانغ جيان

سون جون لينغ - وانغ لاي - تشانغ لاي - شيا هونغ واي

يانغ جيان - خه بين - سو شياو جه - تشانغ مو لي

تشنغ يينغ - تشنغ جيان دونغ - وو يوان - لي باي لونغ

قووه هاو يان

مقدمة

اجتاح فيروس كورونا المستجِد، الكثير من المناطق والدول حول العالم، وانتشر انتشارًا غاشما لا يعترف بحدود ولا عوائق؛ وأصبح العالم يواجه تحديًّا مشتركًا كبيرًا للبشرية، صار الجميع في قارب واحد، وأصبح لزامًا على كل دول العالم تبادل الدعم والمساعدة.

ولأنها دولة على قدر المسئولية، فالصين تدعم وتشارك بإيجابية في التعاون الدولي لمكافحة الوباء والقضاء عليه؛ وتساهم بكل قوتها لتحمي أمان الصحة العامة الإقليمية والدولية، وتدفع بناء مجتمع المصير المشترك للبشرية.

وهذا الدليل العام للوقاية، يشرح ويعرّف للجماهير والشعوب في كل الدول التي تعرضت لفيروس كورونا المستجد، المعارف الصحيحة المتخصصة للوقاية من الوباء ومكافحته؛ حتى نتجنب مشاعر الخوف والذعر التي يمكن أن تمتلك النفوس، ونتعرف بشكل صحيح على هذا الوباء، وكيفية الوقاية منه وحماية صحتنا وحياتنا.

محتوى الدليل

أولا: فيروسات كورونا وفيروس كورونا المستجِد

1. ما هو فيروس كورونا المستجِد؟ 1
2. هل فيروس كورونا المستجِد معدي؟ 2

ثانيا: الالتهاب الرئوي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد

1. ما هي طرق العدوى؟ 3
2. ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟ 4
3. من هم المخالطون؟ 5
4. متى نستشير الطبيب؟ 6
5. ماذا تفعل إذا اشتبهت في إصابتك بفيروس كورونا المستجد؟ 8
6. هل فيروس كورونا المستجد يمكن علاجه؟ 9

ثالثا: الحماية والعلاج، والوقاية العلمية

1. كيف نختار الكمامة المناسبة؟ 10
2. كيف تضع الكمامة بصورة صحيحة؟ 12
3. كيف نغسل أيدينا بصورة صحيحة؟ 13
4. كيف تحمي نفسك؟ 15
5. ماذا نفعل إذا ظهر أحد الأعراض على أحد أفراد الأسرة؟ 18
6. كيف نجري العزل المنزلي على المخالطين؟ 19

7. كيف نحمي كبار السن والأطفال من الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟ 22
8. كيف تُعقَّم المنازل المكتشف بها حالات إصابة؟ 22
9. كيف نقوي جهازنا المناعي؟ وما الإجراءات الوقائية الأخرى؟ 23

رابعا: القضاء على الخوف والذعر

1. هل للمضادات الحيوية فعالية في علاج فيروس كورونا المستجد؟ ... 24
2. كيف نتخلص من الكمامة بعد استخدامها؟ 25

أولا: فيروسات كورونا التاجيّة وفيروس كورونا المستجد

1 ما هو فيروس كورونا المستجِد؟

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التاجية، ويتسبب في ظهور أعراض سريرية متحولة من أعراض الإنفلونزا الشائعة إلى حالات أشد خطورة، مثل: فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (المعروف اختصارًا بفيروس ميرس)، وفيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (المعروف اختصارًا بفيروس سارس). لكن، فيروس كورونا المستجد (كوفيد- 19) هو نوع من الفيروسات لم يظهر بين البشر من قبل.

2 هل فيروس كورونا المستجِد معدي؟

نعم، ينتقل الفيروس عن طريق الرذاذ أو الاتصال المباشر بالمريض، وتزداد احتمالية انتقاله في بيئة مغلقة ينتشر بها الفيروس، ولم تُكتشف بعد طرق أخرى لانتقاله، لكن يسهل انتقاله في التجمعات.

ثانيا: الالتهاب الرئوي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد

1 ما هي طرق العدوى؟

طرق العدوى

العدوى بالرذاذ

ينتقل الفيروس عن طريق استنشاق الرذاذ الخارج من المريض عند العطس والسعال والكلام عند الاتصال المباشر به.

العدوى بالملامسة

يبقى الرذاذ على الأسطح لفترة، وعند ملامسة اليد أو أي عضو من الجسم، للسطح المغطى برذاذ المريض، تنتقل العدوى عند وضع اليد على الفم، أو الأنف، أو العين.

العدوى بالهباء الجوي

تزداد احتمالية انتقال العدوى في الأماكن المغلقة دون تهوية جيدة مع التركيز العالي للرذاذ الخارج من المصاب.

2 ما هي أعـراض الإصـابـة بفيروس كورونا المستجد؟

طبقًا لما أظهرته الدراسات في علم الأوبئة، فإن فترة حضانة المرض تمتد من يوم واحد إلى أربعة عشر يومًا، والشائع بين ثلاثة إلى سبعة أيام. وتكون الأعراض الأساسية التي تظهر على المصاب هي ارتفاع درجة الحرارة، والسعال الجاف، والتعب والإرهاق. وتظهر على عدد قليل من المصابين أعراض مثل: انسداد الأنف، واحتقان الأنف، والتهاب الحلق، والألم العضليّ، والإسهال. وتعاني الحالات شديدة الخطورة من صعوبة شديدة في التنفس وانخفاض ضغط الدم بعد أسبوع تقريبًا من بدء ظهور الأعراض. وتتطور هذه الحالات إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة، والصدمة الإنتانية، وصعوبة عملية الأيض، والاعتلال الخثري (تجلط الدم)، وفشل الأعضاء بالقيام بوظائفها على النحو الصحيح. وفي الواقع، فبعض الحالات الخطرة قد لا تظهر عليهم أي أعراض بالحمّى. وتُظهر الأشعة السينية لهذا النوع من الحالات مناطق مظلمة عديدة على الرئتين، ويعاني عديد من الحالات من التكثف الرئوي ووجود ماء على الرئة، وبعض الحالات في النادر لا يظهر عليها ارتفاع في درجة الحرارة أو الإرهاق، ولا يظهر أي عرض من أعراض الالتهاب الرئوي في البداية.

من هم المخالطون؟

المخالطون هم الأشخاص الذين كانوا على اتصال قريب مع المصابين أو حالات الاشتباه في آخر يومين قبل إجراء تحليل فيروس كورونا المستجد، ويكون الاتصال خاليًا من أي إجراء وقائي أو على مسافة أقل من متر واحد، ويشمل الأشخاص المخالطون، الآتي:

1. الذين شاركوا مع المصاب نفس مكان المعيشة، والدراسة، والعمل، وأي شخص كان على اتصال قريب منه، أو على مسافة قريبة في مكان العمل أو غرفة الدراسة أو غرفة النوم.

2. الفريق الطبي الذي قام على علاجه ورعايته وملاحظته، وأفراد الأسرة وكل الأشخاص الذين كانوا على اتصال به من مسافة قريبة، خاصة في الأماكن المغلقة أو الذين مكثوا معه لفترة كما في عنابر المرضى أو فريق الممرضين.

3. الأشخاص الذين شاركوا المريض وسيلة المواصلات نفسها، بما فيهم فريق التمريض المصاحب للمريض، والأفراد المقربون من الأسرة والأصدقاء والزملاء وغيرهم. وتشمل وسائل المواصلات الآتي: 1) الطائرة. أ- في الظروف العادية، يُعتبر الأشخاص في المقاعد الثلاثة الأمامية والخلفية للمريض، والمضيفون والمضيفات من فئة المخالطين، أما بقية الركاب، فلا يشكل عليهم أي خطر. ب- جميع الركاب على متن الطائرات غير المجهزة بمرشحات هواء فئة HEPA. ج- الركاب الآخرون الذين كانوا على اتصال قريب بحالات مصابة أو حالات مشتبه بها.

2) القطارات. أ- جميع الركاب في العربات غير المكيفة، جميع الركاب الذي تواجدوا مع المريض في العربة نفسها، بكافة أنواع القطارات، العادية والمكيفة

والنوم، وذلك يشمل العاملين في القطار أيضًا. ب- الركاب الآخرون الذين كانوا على اتصال قريب بحالات مصابة أو حالات مشتبه بها.

3) الحافلات. أ- جميع الركاب في الحافلات غير المكيفة. ب- وفي حالة الحافلات جيدة التهوية، يقع الخطر فقط على الأشخاص في المقاعد الثلاثة الأمامية والخلفية للمريض، بما في ذلك السائق والركاب. ج- الركاب الآخرون الذين كانوا على اتصال قريب بحالات مصابة أو حالات مشتبه بها.

4) السفن. أ- في حالة السفن المغلقة غير المكيفة، يقع الخطر على كل الركاب والعاملين على متن السفينة. ب- الأشخاص الذين اتصلوا بالمريض، والأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض الحمّى والعطس والسعال والقيء يُعدّون من فئة المخالطين أيًّا كان طول أو قِصر مدة ظهور الأعراض عليهم.

4. بقية الحالات تُصنف بأنها فئات مخالطة، من خلال الفحص المباشر، وعند الفحص والتشخيص، يلزم الملاحظة الجيدة للأعراض السريرية، ووسيلة اتصال الشخص المخالِط للمريض، والأساليب الوقائية المتخذة حينها، والظروف التي حدثت فيها العدوى.

4 متى نستشير الطبيب؟

في حالة البالغين، إذا ظهرت أعراض مثل الحمّى، والتهاب القصبة الهوائية، وعسر الهضم، وصعوبة التنفس، والإسهال الشديد، والأعراض التي لا تختفي أو تتحسن بالعلاج، وأعراض فيروس كورونا المستجد الأخرى. أما عن الأشخاص الذين يعانون من مرض نقص المناعة، وفشل وظائف الكبد، وأمراض القلب والأوعية الدموية والدماغية، وكبار السن، والحوامل، كل المذكورين سابقًا يشكّل عليهم خطر كبير بالإصابة، ولا بد من استشارة الطبيب فور ظهور أي عرض من أعراض الإصابة.

5 ماذا تفعل إذا اشتبهت في إصابتك بفيروس كورونا المستجد؟

إذا اشتبهت في إصابتك بفيروس كورونا المستجد، وظهرت عليك أعراض الإصابة (مثل: الحمّى، والسعال الجاف، والتعب، وانسداد الأنف، واحتقان الأنف، وآلام الصدر، والألم العضليّ، الإسهال)، تجنب التواجد في أماكن التجمعات والازدحام، وارتدِ كمامة، واعزل نفسك تمامًا عن الناس وخاصة الأهل، واحرص على تهوية المكان والنظافة الشخصية، ثم اذهب إلى أقرب عيادة لاستشارة الطبيب والتشخيص، وعند استشارة الطبيب، يجب أن تخبر الطبيب بالأعراض التي تشعر بها، وتعاون مع الطبيب لإجراء الفحص بشكل سليم.

6 هل فيروس كورونا المستجد يُمكن علاجه؟

بالنظر إلى الحالات التي تتلقى العلاج حاليًا، فإن الغالبية تتحسن حالتها ويمكن علاجها، والقليل منها تكون حالته خطيرة. لكن، كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة تكون احتمالية تحسنهم قليلة، وتكون الأعراض طفيفة نسبيًّا في حالة إصابة الأطفال.

ثالثا: الحماية والعلاج، والوقاية العلمية

1 كيف نختار الكمامة المناسبة؟

أنواع الكمامات وكيفية استخدامها

اختياري √ يوصى به ○

	الأشخاص والأماكن	بلا كمامة أو كمامة عادية	كمامات استخدام المرة الواحدة (YY/T0969)	كمامة الجراحة (YY0469)	كمامة تنقية الهواء (GB2626)	كمامة للاستخدام الطبيّ (GB19083)	كمامة مزودة بفلتر P100
خطر شديد	عيادات الحمّى في أماكن انتشار العدوى				√	○	√
	الأطباء والممرضون في غرف العزل				√	○	√
	التنبيب والتشريح والأعمال الطبية الخطرة					○	○
	العاملون في أماكن العزل (في مهام التنظيف ونقل الجثث				○	√	
	الباحثون في علم الأوبئة للمصابين والمشتبه بهم				√	○	
خطر شديد نسبيًا	الأطباء والممرضون العاملون في الطوارئ				○		
	الباحثون في علم الأوبئة للأشخاص الذين اتصلوا بالمرضى				○		
	الباحثون في الكتب المتعلقة بالأوبئة				○		

	الأشخاص والأماكن	بلا كمامة أو كمامة عادية	كمامات استخدام المرة الواحدة (YY/T0969)	كمامة الجراحة (YY0469)	كمامة تنقية الهواء (GB2626)	كمامة للاستخدام الطبيّ (GB19083)	كمامة مزودة بفلتر P100
خطر متوسط	العاملون في العيادات والعنابر		✓	○			
	العاملون في الأماكن المزدحمة		✓	○			
	الإدارات المتعلقة بالأوبئة والشرطة ورجال الأمن والعاملون في البريد السريع		✓	○			
	القاطنون في أماكن العزل والذين يعيشون معهم		✓	○			
خطر طفيف نسبيًا	القاطنون في الأماكن المزدحمة		○				
	العاملون في أماكن مزدحمة ومغلقة		○				
	الذين ذهبوا إلى مستشفى مؤخرًا		○				
	الأطفال في الحضانات والمدارس		○				
خطر طفيف	المنعزلون في منازلهم	○					
	الأشخاص الذين يخرجون من منازلهم	○					
	العاملون أو القاطنون أو الدراسون في أماكن جيدة التهوية	○					

2 كيف تضع الكمامة بصورة صحيحة؟

(1) ضع الجهة ذات الشريط المعدني بالأعلى والوجه الداكن من الكمامة للخارج.

(2) افرد الالتواءات بالكمامة بحيث تغطي الفم والأنف والذقن.

(3) اضغط جيدًا على الشريط المعدني حتى يغلق على جميع جوانب الأنف.

(4) اضبط الكمامة بحيث تغطي الوجه بالكامل.

تنتهي صلاحية الكمامة في مدة تتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات، وبعدها يجب تغييرها. إذا تعرضت الكمامة إلى البلل أو سقطت عليها أي إفرازات؛ يجب تغييرها أيضًا.

3 كيف نغسل أيدينا بصورة صحيحة؟

يجب غسل اليدين تحت الماء الجاري، ونتأكد من وصول الماء إلى اليد بالكامل، ونستخدم الصابون في تنظيف اليدين مع الماء لمدة لا تقل عن 15 ثانية، وإلى التفاصيل:

1. حك يديك جيدًّا.

2. اجعل راحة يدك اليمنى في مواجهة ظهر يدك اليسرى واعقد أصابعك، ثم نظف ظهر اليد اليسرى جيدًّا. كرر العملية بالعكس.

3. صل أصابع يديك ببعضها البعض بحيث تكون راحتا اليدين في مواجهة بعضهما البعض ونظفهما جيدًّا مع حك الأصابع وراحتي اليد جيدًا.

4. ضع يديك في اتجاه معاكس، ثم اغلق أصابع يديك، ونظف ظهر الأصابع بالاحتكاك مع راحة اليد المقابلة.

5. اغلق يدك اليمنى على الإبهام الأيسر ونظفه جيدًا. كرر العملية نفسها مع الإبهام الأيمن.

6. حك أصابع يدك اليمنى على راحة اليد اليسرى في حركة دائرية. كرر العملية نفسها مع أصابع اليد اليسرى.

7. اقبض بيدك اليسرى على الرسغ الأيمن وحكه جيدًا. كرر العملية مع الرسغ الأيسر.

ضع يدك تحت الماء الجاري حتى تصل إليها بالكامل

ضع الصابون على يدك وكون رغوة مناسبة

3

1. حك راحتي اليدين جيدًا.

2.اجعل راحة يدك اليمنى في مواجهة ظهر يدك اليسرى واعقد أصابعك، ثم نظف ظهر اليد اليسرى جيدًا. كرر العملية بالعكس.

3. صل أصابع يديك ببعضها البعض بحيث تكون راحتا اليدين في مواجهة بعضهما البعض ونظفهما جيدًا مع حك الأصابع وراحتي اليد جيدًا.

4. ضع يديك في اتجاه معاكس، ثم اغلق أصابع يديك، ونظف ظهر الأصابع بالاحتكاك مع راحة اليد المقابلة.

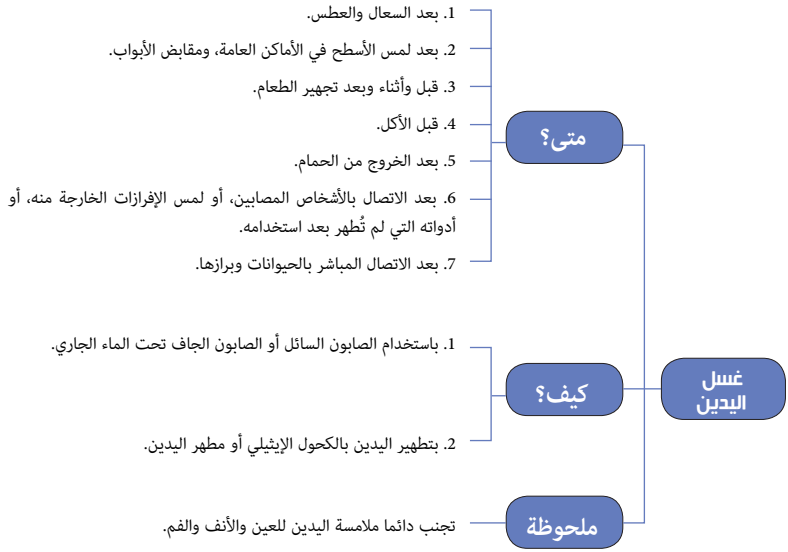
5. اغلق يدك اليمنى على الإبهام الأيسر ونظفه جيدًا. كرر العملية نفسها مع الإبهام الأيمن.

6. حك أصابع يدك اليمنى على راحة اليد اليسرى في حركة دائرية. كرر العملية نفسها مع أصابع اليد اليسرى.

4

7. اقبض بيدك اليسرى على الرسغ الأيمن وحكه جيدًا. كرر العملية مع الرسغ الأيسر.

اشطف يديك جيدًا تحت الماء الجاري



4 كيف تحمي نفسك؟

أولا. تجنب قدر المستطاع الخروج من منزلك.

1) تجنب التردد على الأماكن التي ينتشر بها المرض.

2) تجنب الزيارات المنزلية إلى الأقارب والأصدقاء، والزم البيت.

3) تجنب التردد على الأماكن العامة المزدحمة، خاصة التي تفتقر إلى التهوية الجيدة، مثل: حمامات السباحة العامة، والسينما، ومقاهي الإنترنت، والأسواق، ومحطات القطارات، والموانئ، والمسارح.

ثانيا. الوقاية الشخصية ونظافة اليدين.

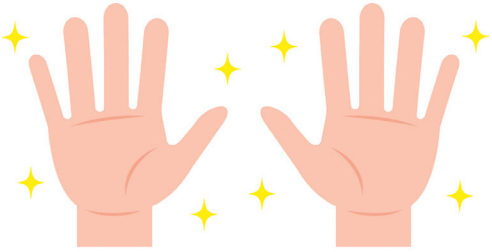
1) يُنصح بارتداء كمامة استخدام المرة الواحدة عند الخروج إلى الأماكن العامة، والعيادات العادية والمواصلات العامة؛ بينما يُنصح بارتداء كمامة الجراحة عند الذهاب إلى عيادات الحميات.

2) حافظ على نظافة يديك، وانتبه إلى لمس الأشياء والأسطح في الأماكن العامة. واغسل يديك جيدًا بعد العودة من الخارج أو عند العطس والسعال في يديك بالماء الجاري والصابون. لو لم يكن باستطاعتك غسل يديك أو استخدام المطهرات القاتلة للفيروس؛ يُنصح -حينها- باستخدام القفازات، لكن حافظ على القفازات من البلل، واغسل يديك جيدًا بعد خلع القفازات. وإن لم تكن متأكدًا من نظافة يديك؛ عليك أن تتجنب تمامًا لمس الفم والأنف والعينين، واستخدم باطن الكوع عند العطس والسعال حتى لا ينتشر الرذاذ.

ثالثا. تابع حالتك الصحية جيدًا واستشر الطبيب عند اللزوم.

1) بادر بملاحظة الحالة الصحية لنفسك ولأفراد عائلتك، وقس درجة حرارة الجسم عند ملاحظة ارتفاع درجة حرارته، ولو كان بين أفراد الأسرة طفل، احرص على قياس درجة حرارته كل صباح ومساء.

2) إذا اشتبهت بظهور أية أعراض بالإصابة، أسرع فورًا بارتداء الكمامة، واستشر الطبيب. وتتضمن أعراض الإصابة الآتي: ارتفاع درجة الحرارة، والتعب، والسعال،



والتهاب الحلق، وآلام الصدر، وصعوبة التنفس، والقيء، والإسهال، والالتهاب الرئوي، والألم العضليّ. ويجب استشارة الطبيب وتناول العلاج المناسب وفقًا للحالة المرضية. وتجنب تمامًا ركوب المترو وكافة وسائل المواصلات العامة الأخرى، وتجنب التردد على الأماكن العامة. وعند استشارة الطبيب، يجب أن تبادر بإخباره بالأماكن التي ترددت عليها، والأشخاص الذي تواصلت بهم منذ ظهور الأعراض.

رابعا. حافظ على العادات الصحية السليمة.

1) احرص على فتح النوافذ والتهوية المستمرة.

2) يجب ألا يشترك أفراد الأسرة في استخدام منشفة واحدة، والحفاظ على نظافة أدوات الطعام، وتعريض الملابس لأشعة الشمس.

3) تجنب البصق العشوائي في الطرقات، واستخدم منديلًا ورقيًا لتفريغ إفرازات الفم والأنف، وألقِه في صندوق قمامة ذي غطاء.

4) احرص على التغذية السليمة وممارسة الرياضة.

5) ابق بعيدًا عن الحيوانات البرية، وتجنب شراءهم أو بيعهم، وتجنب التردد على الأسواق التي تبيعها.

6) احتفظ بجهاز ترمومتر في منزلك، وكمامات استخدام المرة الواحدة والمطهرات القاتلة للفيروسات والمواد الأخرى اللازمة.

ماذا نفعل إذا ظهر أحد الأعراض على أحد أفراد الأسرة؟

1. لو ظهرت أيٌّ من الأعراض مثل: ارتفاع درجة الحرارة، والسعال الجاف، والإرهـاق، وانسداد الأنف، واحتقان الأنف، والتهاب الحلق، والألم العضليّ، والإسهال؛ حينئذ يجب التوجه فورًا إلى المؤسسات الصحية المحددة من قبل وزارة الصحة وإجراء تحليل الكشف عن الإصابة، والخضوع للحجر الصحي والملاحظة الطبية.
2. تجنب ركوب المترو ووسائل المواصلات العامة الأخـرى والأماكن المزدحمة.
3. استشر الطبيب، وبادر بإخباره بالأماكن التي ترددت عليها، والأشخاص الذين تواصلت بهم منذ ظهور الأعراض.
4. عند الاضطرار إلى الحجر الصحي المنزلي، يُنصح بارتداء كمامة استخدام المرة الواحدة. ويجب على المشتبه في إصابته أن يتجنب الاتصال المباشر مع بقية أفراد الأسرة، ولو اضطر أحدهم إلى مشاركة غرفة واحدة مع المشتبه به؛ فيجب أن يحافظ على مسافة 1 متر على الأقل بينهما.
5. يجب أن يخضع جميع أفراد الأسرة إلى الحجر الصحي لمدة 14 يوما عند التأكد من إصابة أحدهم بفيروس كورونا المستجد.
6. يجب تعقيم وتطهير جميع الغرف، والأدوات المنزلية، والملابس، وأدوات الطعام.

6 كيف نجري العزل المنزلي على المخالطين؟

يخضع المخالطون للحجر الصحي والملاحظة الطبية لمدة 14 يومًا، وضرورة التواصل مع الفريق الطبي، والتعرف على أهم الاحتياطات اللازم اتخاذها للحماية والوقاية، ويجب أن يحرص الجميع على الوقاية الصحية عن طريق غسل اليدين، والتهوية، واستخدام المطهرات، كما ينصح بالآتي:

1) تخصيص غرفة منفصلة للمخالطين مع الحفاظ على تهوية الغرفة جيدا مع الملاحظة المستمرة لهم.

2) يُمنع المخالطون من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية ومخالطة أفراد الأسرة، ويجب الحفاظ على نظافة المطبخ والحمام وكافة أرجاء المنزل وتهويتها جيدًا.

3) يُنصح أن ينام أفراد الأسرة في غرف منفصلة، وإذا لم تسمح الظروف، فلا بد من الحفاظ على مسافة 1 متر على الأقل بين كل فرد والآخر. وبالنسبة للأمهات في فترة الرضاعة، يمكنها الاستمرار في إرضاع الطفل.

4) يجب ارتداء الكمامة عند الاتصال بالمخالطين، وتجنب لمس الكمامة، وتغييرها عند تعرضها للبلل أو الأوساخ، واغسل يديك جيدًا بعد نزعها.

5) اغسل يديك جيدًا بعد الاتصال المباشر بالمخالطين، وقبل الأكل وبعده. لو كانت اليد ليست متسخة، يمكن استخدام سائل تنظيف اليدين الخالي من الكحول، لكن لو كانت اليد متسخة نسبيًا، لا بد من غسلها بالماء الجاري والصابون. (ملاحظة: انتبه عند استخدام الكحول لتجنب حدوث الحرائق).

6) استخدم مناديل ورقية لتنشيف اليدين بعد غسلهما، وإذا اضطررت

لاستخدام المنشفة القماشية، فإنه يفضل تغييرها بانتظام.

7) تخلص فورًا من المواد المستخدمة للعطس والسعال، ونظف المواد التي تعرضت إلى رذاذ العطس والسعال بصورة مباشرة بالماء والصابون.

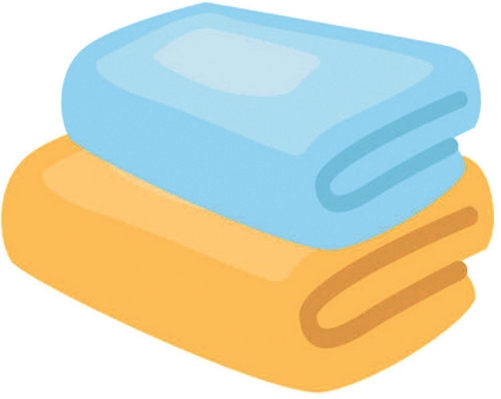
8) تجنب ملامسة أدوات المخالطين أو مشاركة أي منها معهم، مثل: فرش الأسنان، ولُفافات التبغ، وأدوات الطعام، والمأكولات، والمشروبات، والمنشفة، والمناديل الورقية، والملاءة. واحـرص على تعقيم كافة أدوات الطعام بعد استخدامها.

9) يُنصح باستخدام المطهرات للتنظيف والتعقيم الدوري خاصة للأدوات التي يستخدمها أفراد الأسرة باستمرار، مثل: أثاث المنزل وغرف النوم خاصةً، ويجب تنظيفها مرة واحدة يوميًا.

10) تعقيم كافة الأدوات التي استخدمها المخالطون، أو تنظيفها في الغسالة الكهربائية في ماء درجة حرارته من 60 ° إلى 90 °، مثل الملابس، والملاءات، والمناشف.

11) احرص على ارتداء كمامة وقفازات استخدام المرة الواحدة والملابس الوقائية، وقم بالتنظيف المنتظم للأسطح التي لامسها المخالطون. واستخدم قفازين عند التنظيف وتخلص منهما بطريقة آمنة بعد الانتهاء، ثم اغسل يديك جيدًا أو قم بتطهيرهما.

12) يجب إبلاغ الجهات الصحية فورًا إذا ظهرت أعراض الإصابة على المخالطين.



كيف نحمي كبار السن والأطفال من الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

الجميع معرض للإصابة بفيروس كورونا المستجد، لكن تزداد احتمالية الإصابة لكبار السن والأطفال؛ لذلك يلزم على هذه الفئات أن تحافظ على أساليب الوقاية، وغسل اليدين جيدًا، وارتداء الكمامة عند الخروج، والتغذية السليمة، وممارسة الرياضة، ونظافة مكان المعيشة، والتهوية الجيدة للأماكن المغلقة.

كيف تُعقَّم المنازل المكتشف بها حالات إصابة؟

بعد مغادرة المصابين للمنزل، سواء بدخولهم المستشفى أو خضوعهم للحجر الصحي أو الوفاة، يجب إجراء تعقيم كامل للمنزل، ويجب أن يشمل التعقيم الغرفة التي سكنها المريض، والحمام، والأسطح، والحوائط، والطاولات، والكراسي، والمقابض، والأدوات التي استخدمها المريض، والملابس، وكافة الأدوات المنزلية الأخرى. ويجب أن يقوم على عملية التطهير والتعقيم، المختصون. ويعتبر أفراد الأسرة من المخالطين، ويخضعون للعزل الصحي والملاحظة الطبية لمدة 14 يومًا.

9 كيف نقوي جهازنا المناعي؟ وما الإجـراءات الوقائية الأخرى؟

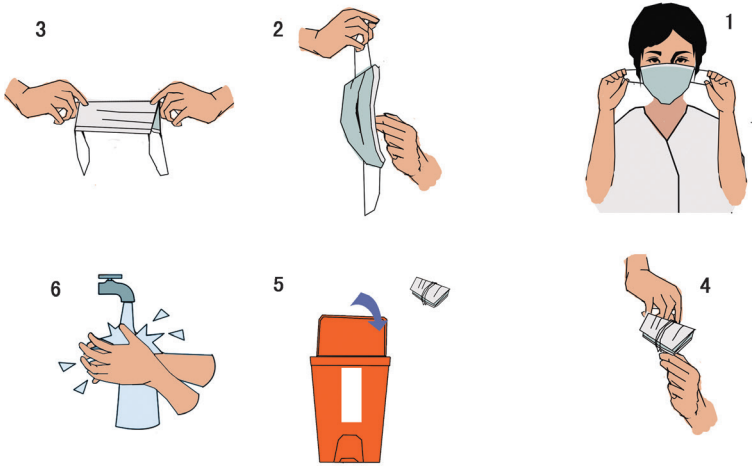
1) احرص على تغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس والرشح.
2) حافظ على مسافة 1 متر على الأقل بينك وبين الآخرين.
3) تجنب الأماكن المزدحمة، وحافظ على تهوية الأماكن المغلقة.
4) مارس الرياضة لتقوية الجسم وجهازه المناعي.
5) تجنب ما يجهد الجسم، وخذ قسطًا كافيًا من الراحة، وتجنب السهر لمدة طويلة.

رابعا: القضاء على الخوف والذعر

هل للمضادات الحيوية فعالية في علاج فيروس كورونا المستجد؟

تستخدم المضادات الحيوية في علاج العدوى البكتيرية، ولا تشكل أي فعاليّة في علاج كوفيد- 19، بل إن استخدام المضادات الحيوية قد يتسبب في نتيجة سلبية ويدمر البكتريا النافعة في جسم الإنسان.

2. كيف نتخلص من الكمامة بعد استخدامها؟

يمكن التخلص من الكمامات المستخدمة من قبل الأصحاء مع القمامة العادية وطبقًا للتصنيف العام للقمامة. أما الكمامات المستخدمة من قبل المصابين والمشتبه بهم، لا بد أن يتم التخلص منها باعتبارها مخلفات طبية. واحرص على غسل اليدين جيدًا بعد التخلص من الكمامة.

نتمنى لكم دوام الصحة كما نتمنى أن تنعم البشرية بالأمن والعافية ويزول الخطر قريبًا.