



أشهر عالم صيني في مجال مكافحة الفيروسات
يقدم نصائح ذهبية للوقاية من كورونا

نصائح البروفيسور تشانغ ون هونغ للوفاية من فيروس كورونا المستجد



بيت الحكمة

رئيس التحرير: تشانغ ون هونغ

BAYT ALHEKMA

ترجمة: ليونا - محمد محمد أحمد



CNPIEC



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》 (Prevention and Control of Covid-19 by
Professor Wenhong Zhang)

نصائح البروفيسور تشانغ ون هونغ للوقاية من فيروس كورونا المستجد

Copyright © 2020 by Shanghai Scientific & Technical Publishers

This edition is published by arrangement with Bayt Alhekma Cultural Investment
Company through the agency of China National Publications Import and Export
(Group) Corporation.

تمت الترجمة بشركة بيت الحكمة للترجمة

All rights reserved.

الطبعة الأولى: 1441 هـ / 2020م
الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية

رقم الإيداع: 2020/9342م
ترقيم دولي: 9789776724549

تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين 上海科学技术出版社
نصائح البروفيسور تشانغ ون هونغ للوقاية من فيروس كورونا المستجد، تأليف: تشانغ ون هونغ، ترجمة:
أحمد محمد، ليونا



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

تحذير: لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو بأية وسيلة، سواء بالتصوير أو بالتسجيل على أشرطة أو أقراص أو حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابي من الناشر.

الأراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

المتابعة في الصين: تشانغ شين، تنسيق: ما تشياو نا
مسؤول التحرير: عمرو مغيث، الإخراج الفني: حسام عنتر، غلاف محمد حسام
إشراف عام: أحمد السعيد

هيئة التحرير

رئيس التحرير: تشانغ ون هونغ

المحررون: وانغ شينيو، روان جو لينغ، صن فنغ، تشو شيان، لي يانغ

ليو كي هوي، تشانغ بينغيان، وانغ شوان



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA



ملخص

حرر هذا الكتاب، البروفيسور الصيني الشهير تشانغ ون هونغ، الذي يشغل منصب مدير قسم الأمراض المعدية في مستشفى هواشان التابع لجامعة فودان، ورئيس طاقم الأطباء الخبراء لمكافحة فيروس كورونا في شنغهاي، وذلك بهدف طرح تدابير وقائية فعالة لمكافحة فيروس كورونا بحسب وضع انتشاره. ومن حيث ما يميز هذا الكتاب، فقد قدّم البروفيسور تشانغ ون هونغ فيه الإرشادات الشاملة للوقاية من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه، كما قدّم الاستراتيجيات القائمة على السيناريوهات المحتملة في الأماكن المختلفة داخل المنازل وخارجها وفي أماكن العمل وغيرها، ويمكن استخدام هذا الكتاب للاستفسار عن الشكوك التي قد تنتشر في المجتمعات، وفي الوقت نفسه لتعديل بعض طرق الوقاية من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه.

والمعلومات الواردة في هذا الكتاب حول الوقاية من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه، شاملة وعلمية وسهلة التطبيق، لذا يوفر هذا الكتاب الإرشادات الموثوقة للقراء ليتعلموا كيف يحمون أنفسهم وبلدهم من هذا الوباء.

الفهرس

أولا التعرف على الالتهاب الرئوي المسبب لفيروس كورونا المستجد خلال ثانية

- 1..... نظرة عامة على فيروس كورونا المستجد
- 1..... مصدر العدوى
- 1..... طرق انتقال الفيروس
- 2..... أكثر الفئات عرضة لخطر الإصابة بالفيروس
- 2..... فترة الحضانة
- 2..... الأعراض
- 3..... العلاج
- 3..... توفُّع النتيجة بعد العلاج

ثانيا الكلمات المفتاحية للحماية الشخصية



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

الحجر الصحي المنزلي

- 4..... ما الهدف من الحجر الصحي المنزلي وما أهميته؟
- 5..... من يحتاج الحجر الصحي المنزلي؟
- 6..... كيف نقوم بالحجر الصحي المنزلي؟

الكمامات

- 9..... متى يجب ارتداء الكمامة؟
- 9..... أي نوع من الكمامات يجب ارتداؤها؟
- 10..... ما الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة؟
- 11..... هل يمكن ارتداء الكمامة بصمام تنفُّس؟
- 12..... ما مدى استخدام الكمامة؟ هل يجب ارتداء الكمامة لمرة واحدة؟
- 12..... كيف نتعامل مع الكمامات المعاد استخدامها؟
- 13..... كيف نتخلص من الكمامات المستخدمة؟
- 13..... كيف نختار الكمامات للنساء والحوامل والأطفال؟
- ماذا نفعل في حالة عدم ارتياح المسنين والمرضى الذين يعانون من أمراض أخرى عند ارتداء الكمامة؟
- 13.....



القفاذات

هل يجب ارتداء القفاذات في الحياة اليومية؟ 14

النظارات الواقية

هل يجب ارتداء النظارات الواقية في الحياة اليومية؟ 14

التعقيم والتطهير

ما طرق التعقيم والتطهير؟ 15

ما طرق التعقيم التي يجب اتخاذها في المنزل؟ 15

غسل اليدين

متى يجب أن تغسل يديك؟ 17

ما الذي يجب أن تستخدمه لغسل يديك؟ 17

ما الطريقة الصحيحة لغسل يديك؟ 18

السعال

كيفية السعال 20

التقييم الذاتي للسعال 21

الانتقال عن طريق الجهاز الهضمي

هل يمكن انتقال فيروس كورونا المستجد عن طريق البراز- الفم؟ 21

المساعد

هل ينبغي ارتداء الكمامة في المساعد؟ هل هناك خطر للإصابة بالفيروس عند الضغط على أزرار

المساعد 22

مكيفات الهواء

هل يمكننا تشغيل مكيفات الهواء؟ 23

الحيوانات الأليفة

هل تنقل الحيوانات الأليفة فيروس كورونا المستجد؟ 24

كيف نظهر الحيوانات الأليفة بعد عودتها من الخارج؟ 24

هل يمكن للحيوانات الأليفة أن تلعب معا في الهواء الطلق؟ 25

هل ينبغي وضع الحيوانات الأليفة التي خالطت حالة مشتبه بها بفيروس كورونا في الحجر

الصحي؟ 25

الذين لديهم اتصال وثيق بحالات الإصابة

- 26 من هم الأشخاص المخالطون؟
27 كيف تعرف ما إذا كنت على اتصال وثيق بحالات الإصابة؟
27 ما الذي يجب الانتباه إليه بشأن الأشخاص المخالطين؟

ثالثاً خطط وسيناريوهات الوقاية المختلفة من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه

في المنزل

- 28 كيف نقي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه في المنزل؟
29 كيف نجري التعقيم والتطهير في المنزل؟
هل يمكن الوقاية من فيروس كورونا المستجد عن طريق تناول أدوية نزلات البرد وجذر إيزاتيس أو التبخير بالخل؟
29
ما الملاحظات المهمة حول النظام الغذائي؟
30
هل يجب تطهير المواد المشتراة من "السوبرماركت"؟
31
هل الطعام جاهز آمن؟ هل يجب تطهيره؟
31
كيف نتعامل مع الطرود السريعة من المناطق الموبوءة الرئيسية أو المناطق الأخرى؟
32
هل الاستحمام بالماء الساخن أو بحمام البخار يساعدان في قتل فيروس كورونا المستجد؟
32
هل تشغيل مكيفات الهواء في المنزل آمن؟
33

في الحي حيث توجد حالة مؤكدة مصابة بفيروس كورونا

- 33 هل يبقى الفيروس في المرافق العامة مثل درابزين السلم ومعدات اللياقة البدنية؟
34 هل هناك خطر الإصابة بفيروس كورونا عند استعمال المصاعد؟
34 هل يمكن انتقال الفيروس عن طريق نفايات المصابين؟

أثناء الخروج

- 35 ما الذي يجب الانتباه إليه عند الخروج؟
36 ما الذي ينبغي الانتباه إليه عند عودتنا إلى المنزل؟
36 كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد عندما نمارس الرياضة في الهواء الطلق؟
37 ما الذي يجب الانتباه إليه عند استخدام وسائل النقل العامة؟
37 كيف نحمي أنفسنا من الفيروس عندما نستخدم السيارة الخاصة مع الآخرين؟
38 ما الذي يجب الانتباه إليه عندما ناسف بالقطار أو الطائرة؟



العودة إلى العمل

- هل يمكن للأشخاص من المناطق غير الموبوءة العودة إلى العمل مباشرة؟ وما الذي يجب أن ينتهوا إليه؟ 39
- بالنسبة إلى الأشخاص الذين عاشوا في المناطق الموبوءة أو الذين سافروا إليها خلال أسبوعين، ما الذي يجب عليهم الانتباه إليه عند العودة إلى العمل؟ 40

الذهاب إلى العمل

- هل هناك خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد عند استعمال المصاعد؟ 41
- ما الذي يجب القيام به عند نقل الملفات؟ 41
- هل يجب تطهير الهواتف المحمولة والهواتف الثابتة ولوحات مفاتيح الكمبيوتر؟ 41
- كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد عندما نستخدم المكتب مع الآخرين؟ 42
- هل ينبغي ارتداء الكمامة عند حضور الاجتماعات؟ 43
- هل يمكن استخدام نظام التكييف المركزي في أماكن العمل؟ وهل يجب تطهيرها أولاً؟ 44
- ما الذي يجب الانتباه إليه عند سفر المكلفين بالأعمال أو استقبال الزوار؟ 45



الأماكن العامة

- كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد في أماكن التسوق؟ 45
- كيف نحمي أنفسنا من الفيروس عند الذهاب إلى المستشفى؟ 46
- كيف نحمي أنفسنا من الفيروس عند تناول الطعام في المطعم؟ 46

عند طلب المشورة الطبية

- إذا ظهرت أعراض الإصابة المشتبه بها، متى يجب طلب المشورة الطبية؟ 46
- ما الذي يجب مراعاته عند طلب المشورة الطبية؟ 49
- هل يمكن للحوامل الحصول على الرعاية الطبية قبل الولادة؟ 50
- هل يمكن للأطفال أن يأخذوا لقاحاً أثناء فترة تفشي فيروس كورونا المستجد؟ 50

المصادر والمراجع



بيت الحكمة

BAYT ALHEKMA



نبذة عن البروفيسور تشانغ ون هونغ



هو رئيس طاقم الأطباء الخبراء لمكافحة فيروس كورونا المستجد في شنغهاي، ومدير قسم الأمراض المعدية في مستشفى هواشان التابع لجامعة فودان، وأستاذ باحثي الدكتوراه. تخرّج في كلية الطب في جامعة شنغهاي الطبية، كان باحثاً زائراً وسجل للدراسة ما بعد الدكتوراه في جامعة هونغ كونغ، وكلية الطب في جامعة هارفارد، وقسم الأحياء الدقيقة في جامعة ولاية شيكاغو. يشغل حالياً منصب مدير قسم الطب الباطني في كلية شنغهاي الطبية بجامعة فودان، ونائب رئيس جمعية الطب الباطني الفرعية التابعة لجمعية الأطباء

الصينيين، والأمين العام لجمعية الأمراض المعدية الفرعية التابعة لجمعية الطب الصينية، ونائب رئيس جمعية الوقاية من الأمراض المعدية والسيطرة عليها التابعة لجمعية الوقاية الطبية الصينية، وعضو جمعية الأمراض المعدية في شنغهاي، ورئيس فخري لجمعية الأطباء المتخصصين في الأمراض المعدية في شنغهاي، ورئيس تحرير "المجلة الصينية للأمراض المعدية"، ونائب رئيس تحرير مجلة "الميكروبات الناشئة والعدوى" ورئيس تحرير المجلة الدولية للسلس وأمراض الرئة. وقد حصل على العديد من جوائز الإنجازات العلمية والتكنولوجية لمرات عديدة بما فيها جائزة الطب الصينية وجائزة شنغهاي للعلوم والتكنولوجيا. كما حرر وشارك في تحرير ما يقرب من 20 كتاباً حول مختلف الأمراض المعدية، واختير في برامج الكفاءات المختلفة مثل برنامج "كفاءات القرن الجديد التابع لوزارة التربية والتعليم" وبرنامج "الكفاءات الرائدة في شنغهاي" و"رئيس علماء الاختصاصات المميزة في شنغهاي" و"خطة شنغهاي الجديدة للمئة كفاءة" و"جائزة الأفضى الفضية في شنغهاي" وغيرها، كما حصل على لقب "الموظف النموذجي في شنغهاي". وتصدّر قسم

الأمراض المعدية في مستشفى هواشان التابع لجامعة فودان برئاسة البروفيسور تشانغ ون هونغ صدارة قائمة تصنيفات قسم المستشفيات الوطنية (التي أعتها جامعة فودان) لمدة ٩ سنوات متتالية.

وقد شارك تشانغ ون هونغ في العمل السريري في الخطوط الأمامية لفترات طويلة، ويمتلك خبرة واسعة في تشخيص الأمراض المعدية الخطيرة الناشئة وعلاجها. وفي عام 2003، شارك في الوقاية من مرض الالتهاب الرئوي الحاد "سارس" والسيطرة عليه وعلاج المصابين به، كما أنه ساعد البروفيسور وينغ شينجوا الفائز بميدالية نورمان بيتون في تحرير أول كتاب متخصص عن فيروس سارس بعنوان "السارس - أحد الأمراض المعدية الناشئة"؛ وفي عام 2013، شارك في الوقاية من فيروس الإنفلونزا H7N9 والسيطرة عليه، وترأس مشروع الوقاية من فيروس الإنفلونزا H7N9 والسيطرة عليه في المستشفيات العامة في شنغهاي، وفاز بلقب الشخص الوطني المتقدم للوقاية من فيروس الإنفلونزا H7N9 والسيطرة عليه عام 2016. وسبق له أن شارك ضمن فريق الخبراء الذي ابتعث إلى إفريقيا لمكافحة الأمراض المعدية الخطيرة مثل الإيبولا وغيرها.

ومنذ تفشي فيروس كورونا المستجد في يناير عام 2020، تولى منصب رئيس طاقم الأطباء الخبراء لمكافحة فيروس كورونا المستجد في شنغهاي، وكان مسؤولاً عن علاج المرضى المصابين بفيروس كورونا المستجد الذين كانوا في حالة خطيرة. وعلاوة على ذلك، استمر في كتابة مقالات علمية عن تحليل وضع تفشي فيروس كورونا المستجد ونشرها على مدونته العامة "عدوى هواشان"، وهو الأمر الذي لاقى استجابة كبيرة من المتابعين.



تقديم

جذب تفشي فيروس كورونا المستجد اهتماما عالميا واسعا، حيث إن الجميع معنيون بوضع الوباء، ويجب علينا العودة إلى العقلانية فيما يتعلق بالحيرة والاستجابة السلبية في البداية، وأن نصمم تدريجيا مجموعة من الاستراتيجيات طويلة الأمد للوقاية من فيروس كورونا المستجد والسيطرة المنهجية عليه. ففي الوقت الراهن، يخوض العالم بأسره معركة كبرى للحد من تفشي فيروس كورونا المستجد. ولن يكون هناك أدنى شك في انتصارنا في هذه المعركة حيث إننا كثفنا جهودنا للوقاية من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه، ولاكتشاف الحالات المشتبه في إصابتها بالفيروس، ولتحسين شفافية المعلومات أثناء عملنا. فقد وصلنا إلى مرحلة كسب المعركة التي لا نعتمد فيها على الشجاعة فحسب؛ بل على العقل والصبر والمنهج العلمي من أجل التغلب على فيروس كورونا المستجد.

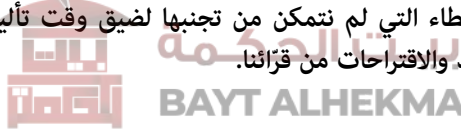
والطريقة الوحيدة للحد من تفشي الأمراض المعدية هي "السيطرة على مصدر العدوى" و"قطع سلسلة تفشي العدوى" و"حماية أكثر الفئات عرضة لخطر الإصابة بالفيروس". ومع ذلك، فإن تطبيق مبادئ المكافحة لا يتطلب تنفيذ إجراءات فعالة من قبل الحكومة فقط؛ بل يتطلب التعاون النشط من كل فرد منا بحيث يحمي نفسه في الحياة اليومية، وهكذا سنضع حدا لهذه المعركة بأسرع وقت ممكن.

والهدف من تحرير هذا الكتاب هو تقديم المساعدة لكل الناس من أجل حماية أنفسهم بشكل أفضل. وإذا استطاع كل فرد منا أن يحمي نفسه، فلن تتمكن الأمراض المعدية من تشكيل حلقة مغلقة من العدوى، وستنقطع سلسلة انتقال العدوى. وفيروس كورونا المستجد مرض معدٍ حاد، والبشر ليسوا المضيف الطبيعي لهذا الفيروس، ولذلك فإن الجسم البشري سيقضي على فيروس كورونا المستجد بالتأكيد بعد التعايش معه لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع. وإذا فشل الفيروس في إصابة أشخاص آخرين في هذه الفترة (بسبب إجراءات الوقاية مثل ارتداء الكمامات وغسل اليدين بشكل متكرر)، فلن يتمكن الفيروس من البقاء. ولكن النجاح يتوقف على نقطة التحول لنسبة الإصابة بهذا المرض المعدية.

لا نعلم متى تظهر نقطة التحول في هذه المعركة لمكافحة فيروس كورونا المستجد، وكما يقول الناس عادة: "نحن نسمع دقائق الساعة، ولكننا لا نعلم كم الساعة الآن". وقد تستمر هذه المعركة لبضعة أسابيع أو أكثر، وإضافة إلى الوقاية من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه، ينبغي أن نُؤدي أعمالنا العادية وأن نعيش حياتنا الطبيعية كما كنا في الماضي، وهذا يمثل إسهاماتنا في هذه المعركة.

لا بد أن نتغلب على فيروس كورونا المستجد الذي يصيب العالم الآن. والأمور ليست جيدة كما هو متوقع وليست سيئة كما يتصور! إذا عمل الجميع معا لتجنب نقل الفيروس للآخرين أو الإصابة به، سيتم القضاء على هذا الفيروس قريبا في المجتمع البشري.

ولا يزال هناك العديد من الأسئلة حول هذا المرض الناشئ المعدي والتي لم نجد لها جوابا بعد، ومعرفتنا بفيروس كورونا المستجد تتجدد كل يوم. قد تكون هناك بعض الأخطاء التي لم نتمكن من تجنبها لضيق وقت تأليف هذا الكتاب، وننتقل إلى النقد والاقتراحات من قرائنا.



张云

2/2/2020



أولاً: التعرف سريعاً على الالتهاب الرئوي المسبب لفيروس كورونا المستجد

أولاً: التعرف سريعاً على الالتهاب الرئوي المسبب لفيروس كورونا المستجد

نظرة عامة إلى فيروس كورونا المستجد

فيروس كورونا التاجي المستجد هو 2019-nCoV بحسب التسمية التي أطلقت عليه من قبل منظمة الصحة العالمية، والحرف n يعني novel (المستجد)، وCoV هو اختصار لـ coronavirus (فيروس كورونا التاجي). والعدوى التي يسببها 2019-nCoV مثل العدوى الذي سببها متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (SARS سارس)، وكلاهما مرتبط بالآخر جينياً، لكنهما مختلفان.



مصدر العدوى

بناء على معرفتنا الحالية، فإن مصدر العدوى الأساسي هم المصابون بفيروس كورونا المستجد. وقد يكون المصابون بالفيروس الذين ليس لا تظهر عليهم أعراض هم مصدر للعدوى أيضاً.

طرق انتقال الفيروس

يمكن انتقال هذا الفيروس من شخص لآخر. وخاصة بواسطة الرذاذ المتطاير من أفواه وأنوف المرضى أثناء السعال أو العطس، أو من خلال لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين. ولم يؤكد حتى الآن إذا ما كان الفيروس ينتقل عن طريق الجهاز الهضمي أو الهواء في الفضاء الجوي.

أكثر الفئات عرضة لخطر الإصابة بالفيروس

جميع الفئات العمرية معرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد. وتزداد المخاطر لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم واضطرابات القلب والسكري وأمراض الكبد وأمراض الجهاز التنفسي). كما أنه تم الإبلاغ عن أن الأطفال والرضع من المعرضين لخطر الإصابة بالفيروس أيضاً.

فترة الحضانة

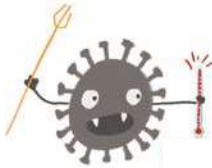
تتراوح فترة الحضانة لمرض كوفيد - 19 ما بين يوم واحد و 14 يوماً، وعموماً ما بين 3 أيام و 7 أيام.



بيت الحكمة

BAYT ALHEKMA
الأعراض

الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد - 19 هي الحمى والتعب والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من احتقان الأنف وسيلانه والتهاب الحلق والإسهال. ويعاني بعض المرضى من الحمى المنخفضة والتعب الخفيف وغيرهما. ويعاني المرضى بعد مرور أسبوع على إصابتهم بالفيروس من صعوبة في التنفس.



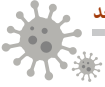
ارتفاع الحرارة



هبوط



سعال جاف



أولاً: التعرف سريعاً على الالتهاب الرئوي المسبب لفيروس كورونا المستجد

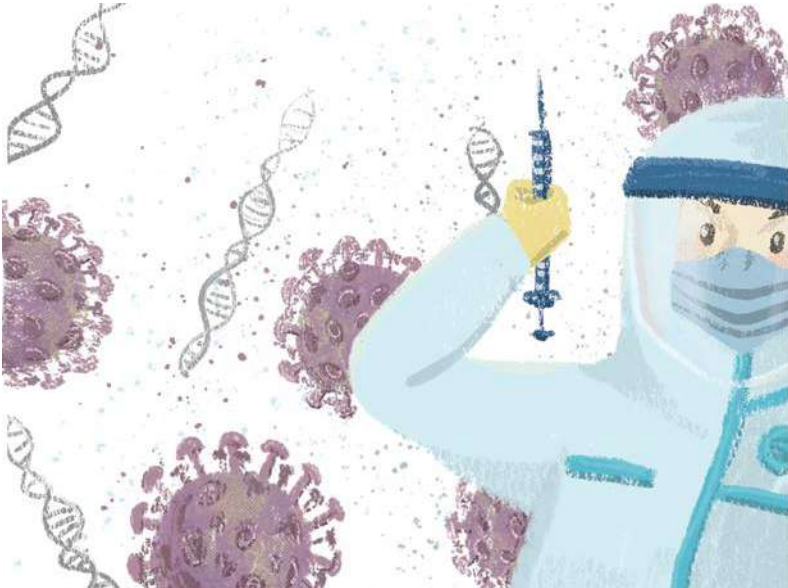
العلاج

لللقاحات المحتملة والفعالة لهذا المرض ما زالت قيد البحث والتحقيق، وحتى الآن لا يوجد لقاح ولا دواء محدد مضاد لفيروس كورونا المستجد.

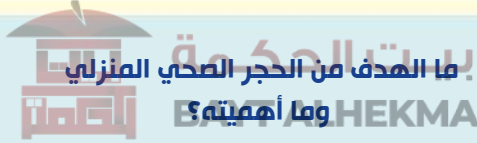
توقع النتيجة بعد العلاج

يتعافى معظم المرضى بعد العلاج بشكل جيد، وقليل منهم يكونون في حالة خطيرة. ومن المرجح أن يصاب كبار السن وأولئك الذين يعانون من المشاكل الطبية المزمنة بأمراض خطيرة. والأعراض لدى الأطفال المصابين بالفيروس تكون خفيفة نسبياً.

بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

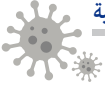


ثانياً: الكلمات المفتاحية للحماية الشخصية



الهدف من الحجر الصحي المنزلي هو منع المرضى من نشر فيروس كورونا المستجد بين الناس من خلال العزلة الجسدية، وبالتالي تجنب تشكيل الجيل الثاني والثالث من حالات الإصابة بالفيروس.

فعندما يكون هناك عدد كبير من الأشخاص المقربين من المصابين دون أعراض أو المرضى المحتملين، يجب أن يكون الحجر الصحي المنزلي خياراً مهماً لحل المشكلات التي لا يمكن حلها بواسطة المؤسسات الطبية. وفي حالة حدوث أي أعراض مشتبهاً بها بالإصابة بالفيروس، يجب عليك التوجه إلى المستشفى فوراً، وطلب الاستشارة الطبية. وأثناء فترة الحجر الصحي المنزلي، يمكنك القيام بالأنشطة الترفيهية مثل مشاهدة المسلسلات التلفزيونية وقراءة الكتب وشرب الشاي، وما إلى ذلك؛ وبالتالي لن يتمكن الفيروس من الانتشار وسيتم القضاء عليه في النهاية.



من يحتاج الحجر الصحي المنزلي؟

● الأشخاص الذين سافروا إلى مناطق موبوءة والمناطق المحيطة بها أو عاشوا هناك، أو الأشخاص الذين سافروا إلى مناطق أخرى حيث تستمر حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد في الـ 14 يوما الماضية.

● الأشخاص المخالطون المشتبه بإصابتهم أو المؤكد إصابتهم خلال الـ 14 يوما (انظر المعلومات المتعلقة بـ «المخالطين»).

يجب وضع الأشخاص المذكورين أعلاه تحت الحجر الصحي المنزلي حتى ولو لم يظهر عليهم أي عرض إصابة مشتبه بها (انظر المعلومات المتعلقة بـ «الأعراض»); وإذا كان لديهم أعراض الإصابة المشتبه بها، يجب عليهم الإبلاغ عن حالتهم إلى الجهة المعنية والتوجه إلى المستشفى على الفور. (انظر المعلومات المتعلقة بـ «عند طلب المشورة الطبية»).



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA



كيف نقوم بالحجر الصحي المنزلي؟

بيئة الحجر الصحي

- من يخضع للحجر الصحي يجب أن يعيش وحده في غرفة جيدة التهوية؛ كما يجب أن تكون المناطق المشتركة مثل (المطبخ والحمام وما إلى ذلك) جيدة التهوية أيضا (ويتم تحقيق ذلك عن طريق ترك النوافذ مفتوحة).
- يجب أن يعيش أفراد الأسرة في غرف مختلفة. وإذا لم يكن ذلك ممكنا، فعليهم الاحتفاظ بمسافة لا تقل عن متر واحد من أي مريض.
- قلل من نطاق حركة الشخص الذي يعيش تحت الحجر الصحي، وحاول تجنب الحالات التي يشارك فيها الشخص الذي يعيش تحت الحجر الصحي في المناطق العامة في البيت أو مع أفراد العائلة الآخرين، مثل تناول الطعام معا.
- لا تشارك فرشاة الأسنان والمناشف وأدوات المائدة والمرحاض والفراش والملابس وغيرها.
- امنع جميع الزيارات.

التمريض

- اختر شخصا في صحة جيدة وليس لديه أمراض مزمنة لرعاية الشخص الذي يعيش في الحجر الصحي (المعزول).
- يجب على مقدم الرعاية الطبية ارتداء الكمامة عندما يكون في الغرفة نفسها مع الشخص الذي يعيش في الحجر الصحي (المعزول). (انظر المعلومات عن "الكمامات").
- بعد أي احتكاك مباشر مع الشخص الذي يعيش في الحجر الصحي (المعزول) أو الدخول إلى أي منطقة معزولة، يجب على مقدم الرعاية الطبية تنظيف يديه (قبل إعداد الوجبات وقبل تناولها، وبعد استخدام المرحاض إن كانت الأوساخ مرئية). وإذا كانت اليدين خالية من أي أوساخ ظاهرة، فقم بتنظيفها بمطهر يحتوي على الكحول؛ أو اغسلها بالماء والصابون.



التطهير

- نَظِّف الأثاث في غرفة النوم وطاولة الحمام باستخدام مطهر يحتوي على الكلور.
- اغسل الملابس والفرش للمرضى بالماء الساخن بدرجة مئوية تتراوح بين 60 إلى 90 درجة وباستخدام منظف الغسيل العادي، وتجنب احتكاك الملابس الملوثة بأخرى نظيفة.
- للقيام بأداء العمل المذكور أعلاه ارتدِ قفازات مستخدمة لمرة واحدة، كما ينبغي غسل اليدين قبل أداء العمل وبعد الانتهاء منه.



الإفرازات والبراز

- إفرازات الجهاز التنفسي: عندما تسعل أو تعطس، ارتد الكمامة الطبية أو غطِّ فمك وأنفك بالمنديل والأكمام. واغسل يديك فوراً بعد العطس والسعال. وتخلص من المناديل أو المناشف بعد استخدامها لتغطية فمك وأنفك، أو اغسلها بشكل صحيح (مثلاً باستخدام الصابون العادي والمياه النظيفة).
- الإفرازات: قبل التعامل مع إفراز الجهاز التنفسي أو البول والبراز للشخص الذي يعيش في الحجر الصحي (المعزول)، من الضروري ارتداء القفازات المعدة للاستخدام مرة واحدة. ويجب وضع فضلات الشخص الذي يعيش تحت الحجر الصحي (المعزول) في كيس مختوم وبعد ذلك ارمه في سلة نفايات خاصة للنفايات الخطرة. كما يجب إغلاق غطاء المراض قبل تنظيفه.
- الأغراض الملوثة: يجب وضع الأغراض الملوثة مثل القفازات والمناديل والكمامات جميعها معاً في غرفة المصاب بالفيروس، والتخلص منها بعد وضع العلامات عليها.
- أدوات المائدة: يجب غسل أدوات المائدة بمنظف وماء بعد استخدامها من قبل الشخص الذي يعيش في الحجر الصحي (المعزول)، ولا داعي للتخلص منها.

الإفراج عن الحجر الصحي

- في حال عدم ظهور أعراض مشتبه بها، تنتهي فترة الحجر الصحي في اليوم الرابع عشر من آخر احتكاك بأي مريض أو منذ مغادرة المنطقة الموبوءة.
- في حال ظهور أي أعراض مشتبه بها، يجب الذهاب إلى عيادة الحمى لزيارة الطبيب وطلب الاستشارة الطبية. (انظر المعلومات عن «عند طلب المشورة الطبية» للمزيد من التفاصيل).



الكمامات



متى يجب ارتداء الكمامة؟

- ارتداء الكمامة: أثناء فترة الوباء، يجب ارتداء الكمامة عند مقابلة الناس أو في الأماكن العامة، أو في الأماكن المغلقة أو الأماكن المزدحمة، أو عند استعمال وسائل النقل العامة، وغير ذلك.
- لا داعي لارتداء الكمامة: عندما تكون وحدك في مكان ما أو بمفردك في الهواء الطلق، لا داعي لارتداء الكمامة.

أي نوع من الكمامات يجب ارتداؤها؟

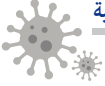
- يمكن للمواطنين العاديين (باستثناء الأطباء وطواقم مكافحة الوباء) ارتداء كمامات طبية مستخدمة لمرة واحدة.
- يمكن للموظفين الذين يعملون في الأماكن ذات الكثافة السكانية العالية (مثل المستشفيات والمطارات ومحطات القطار ومترو الأنفاق والطائرات والقطارات ومحلات السوبرماركت والمطاعم وما إلى ذلك) والشرطة وحراس الأمن وسعاة البريد السريع وأولئك الذين تم عزلهم والأشخاص الذين يعيشون معهم، ارتداء الكمامات الجراحية الطبية أو الكمامات الواقية من جسيمات الغبار الصغيرة التي تتوافق ومعايير كمامة N95/KN95 أو المعايير الأعلى من ذلك.

ولا يُفضل استخدام الكمامات الورقية أو كمامات الكربون النشط أو الكمامات القطنية أو الإسفنجية.

ما الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة؟

الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامات الطبية أو الكمامات الجراحية الطبية المستخدمة لمرة واحدة على النحو الآتي:

- 1 اجعل مشبك الأنف للأعلى بحيث يكون الوجه باللون الأزرق الغامق موجهًا للخارج (أو الطرف المطوي أو المجعد إلى الأسفل).
 - 2 مدد الطيات لتغطية فمك وأنفك وذقنك بالكمامة.
 - 3 اضغط بأصابع يديك للداخل ببطء من المنتصف إلى طرفي مشبك الأنف المعدني حتى تنطبق الكمامة على جسر الأنف تماما.
 - 4 تأكد من عدم وجود فجوات بين وجهك وحواف الكمامة.
- تتكون الكمامة الجراحية من ثلاث طبقات من الشاش، تمنع الطبقة الخارجية المقاومة للماء قطرات الرذاذ من الدخول إلى الكمامة؛ وطبقة الترشيح في المنتصف؛ وتستخدم طبقة الترشيح الداخلية القريبة من فمك وأنفك لامتصاص الرطوبة.



هل يمكن ارتداء الكمامة بصمام تنفس؟

نعم: يمكن للأشخاص الأصحاء ارتداء كمامة بصمام تنفس لحماية أنفسهم.

لا: لا يجب على المشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد أو المرضى المؤكد إصابتهم، ارتداء كمامة بصمام تنفس؛ لأن صمام التنفس لا يمنع تطاير قطرات الرذاذ من الانتشار في الهواء.



ما مدى استخدام الكمامة؟ هل يجب ارتداء الكمامة لمرة واحدة؟

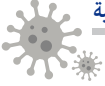
إذا لم يكن لأحد أي احتكاك بالمصابين المؤكدين أو المشتبه بإصابتهم، فيمكنهم إطالة استخدام الكمامة وإعادة استخدامها بحسب نظافة الكمامة. ولكن ما يجب الانتباه إليه أن لكل شخص كمامته الخاصة التي لا يجوز لغيره استخدامها. ومن الضروري غسل اليدين جيدا قبل ارتداء الكمامة وتجنب لمس الوجه الداخلي للكمامة أثناء ارتدائها. يجب استبدال الكمامة فوراً إذا تلوثت بقطرات الرذاذ أو غيرها من الملوثات الأخرى، أو في حال تغير شكلها، أو في حال تلفها، أو تلك الكمامة ذات رائحة كريهة.



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

كيف نتعامل مع الكمامات المعاد استخدامها؟

لإعادة استخدام الكمامة، يجب تعليقها في مكان نظيف وجاف وجيد التهوية، أو وضعها في كيس ورقي نظيف قابل لنفاذ الهواء فيه. يجب تخزين الكمامات بشكل منفصل لتجنب احتكاكها ببعضها البعض، وكذلك يجب تحديد مستخدمي الكمامات المختلفة؛ ولا يجوز غسل الكمامات الطبية أو تطهيرها بالمطهرات أو تدفيتها ولا بأية طرق أخرى؛ ويجب التعامل مع الأنواع الأخرى من الكمامات غير الطبية حسب الإرشادات في كتيب التعليمات.



كيف نتخلص من الكمادات المستخدمة؟

بالنسبة إلى الكمادات التي استخدمها العامة ممن ليس لديهم خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد، يجب وضعها في علبة بلاستيكية مختومة والتعامل معها وفقا لمتطلبات فرز النفايات المنزلية بعد الاستخدام.

والكمادات المستخدمة من قبل المشتبه بإصابتهم وممرضيه، يجب التعامل معها وفقا لمتطلبات التخلص من النفايات الطبية، وبعد ذلك يجب غسل اليدين بشكل جيد.

كيف نختار الكمادات للنساء الحوامل والأطفال؟

- بالنسبة للنساء الحوامل، يجب اختيار كمادات أكثر راحة وفقا لظروفهن الخاصة.
- بالنسبة للأطفال، يجب اختيار كمادات خاصة بالطفل، تناسب أعمارهم، ووجوههم الصغيرة.

ماذا نفعل في حالة عدم ارتياح المسنين والمرضى الذين يعانون من أمراض أخرى عند ارتداء الكمامة؟

قد يشعر المسنون والمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والرئة بعدم الارتياح أو حتى تفاقم المرض الأصلي عند ارتدائهم للكمامات. وفي هذه الحالة، يجب عليهم التوجيه للأطباء المختصين.

القفازات



هل يجب ارتداء القفازات في الحياة اليومية؟

لا: يجب على عامة الناس غسل أيديهم كثيرا في الحياة اليومية، والقفازات ليست ضرورية.

نعم: يجب على أولئك الذين يعملون في الأماكن المكتظة بالناس، مثل العاملين في المجال الطبي والذين احتكوا بالمصابين والمضيفات في العربات والقطارات والطائرات ارتداء القفازات للحد من خطر انتقال العدوى. ومع ذلك، فإن ارتداء القفازات ليس بديلا لتنظيف اليدين. ويجب غسل اليدين دائما.

النظارات الواقية



هل يجب ارتداء النظارات الواقية في الحياة اليومية؟

لا: لا داعي لارتداء النظارات الواقية في الحياة اليومية وأثناء العمل، فيكفي المحافظة على نظافة اليدين عن طريق غسلهما بشكل متكرر. ويجب إيلاء اهتمام خاص بعدم فرك العينين بأيدي متسخة.



التعقيم والتطهير



ما طرق التعقيم والتطهير؟

وفقا لـ «خطة تشخيص الالتهاب الرئوي المسبب لفيروس كورونا المستجد وعلاجه (الإصدار الخامس التجريبي)»، فإن فيروس كورونا المستجد حساس للأشعة فوق البنفسجية والحرارة. ويمكن أن يؤدي التسخين عند ٥٦ درجة مئوية لمدة 30 دقيقة إلى قتل الفيروس، كما يقدر ثنائي إيثيل الإيثر و75% إيثانول (الكحول) ومطهر الكلور ومذيبات دهنية مثل حمض فوق الخليك وكلوروفورم على تعطيل الفيروس أيضا. بينما لا يمكن للكلور هكسيدين أن يقتل الفيروس بشكل فعال. لا يُوصى باستخدام طرق أخرى للتطهير بسبب عدم وجود أدلة مقنعة في فعاليتها لقتل فيروس كورونا المستجد.

ما طرق التعقيم التي يجب اتخاذها في المنزل؟

تطهير البشرة: يمكن تطهير البشرة باستخدام الإيثانول.
تطهير البيئة المنزلية: يمكن تطهير المنزل عن طريق مسح أسطح الأشياء بمطهر الإيثانول أو مطهر الكلور.

يجب الانتباه إلى المكونات النشطة للمطهر والطرق الصحيحة لاستخدامه:

1 الإيثانول مادة قابلة للاشتعال. يجب الاحتفاظ به بعيدا عن مصادر الحريق والمواد القابلة للاشتعال. ولا ترش الإيثانول أو تستخدمه للتطهير على نطاق واسع، وإلا سيؤدي ذلك إلى نشوب حريق بعد ارتفاع تركيز الإيثانول في الهواء.

2 عند استخدام مطهر الكلور، يجب الانتباه إلى طريقة التحضير ونسبة التخفيف. وعلى وجه الخصوص، ينبغي تجنب خلطه مع المطهرات الأخرى، وإلا سيولد ذلك كمية كبيرة من الغازات السامة. ويرجى مراجعة التعليمات عن المنتج لمعرفة طريقة الاستخدام.

تطهير المواد المقاومة للحرارة: يمكن تعقيمها عن طريق الغلي لمدة 15 دقيقة.



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA





متى يجب أن تغسل يديك؟

اغسل يديك عند العودة إلى المنزل من الأماكن العامة، وبعد لمس السلع، وبعد تغطية الفم والأنف باليدين عند السعال أو العطس، وبعد خلع الكمامة، وقبل تناول الوجبات، وبعد استخدام المراض، وبعد لمس الأوساخ، وغير ذلك.



بيت الحكمة

BAYT ALHEKMA

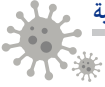
ما الذي يجب أن تستخدمه لغسل يديك؟

اغسل يديك بالمطهر أو بالصابون والمياه الجارية أو بالمطهر الكحولي الذي يمكن التخلص منه.



ما الطريقة الصحيحة لغسل يديك؟

- 1 • بلّل يديك بالماء الجاري.
- 2 • خذ كمية مناسبة من مطهر أو صابون اليد، وضعه بالتساوي على راحة يديك بأكملها وظهر يديك، والأصابع والأجزاء بين الأصابع.
- 3 • افرك يديك بعناية لمدة 15 ثانية على الأقل بالطرق الآتية:
 - افرك يديك بدعك الراحيتين.
 - افرك ظهر يدك اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيكك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى.
 - خلل الأصابع واشبكها مع فرك الراحيتين.
 - افرك كف يدك اليسرى بمفاصل الأصابع ليديك اليمنى، وافعل الشيء نفسه لكف يدك اليمنى.
 - افرك إبهام يدك اليسرى بشكل دائري براحة يدك اليمنى وكرر العملية نفسها بالنسبة لإبهام يدك اليمنى.
 - افرك راحة يدك اليسرى بأصابع يديك اليمنى المتشابكة، والعكس بالعكس.
- 4 • اشطف يديك تحت الماء الجاري.
- 5 • جفف يديك بمنشفة أو بمناديل نظيفة.



1



2



3



بيت الحكمة

BAYT ALHEKMA



4



5



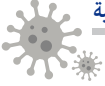
السعال



كيفية السعال

غطِ فمك وأنفك بالمرفقين أو بالمناديل عند السعال أو العطس. ولا تغطِ أبداً فمك وأنفك بيديك. ويمكن أن يؤدي السعال والعطس إلى نشر الكثير من الفيروسات. إذا كانت يديك ملوثة بالفيروسات ولا يمكنك غسلهما فوراً، فستكون الأشياء التي تلمسها بيديك ملوثة بالفيروسات أيضاً، مثل سطح مقابض الأبواب وأزرار المصاعد والطاولات والكراسي، وغيرها. وفي هذه الحالة، إذا لمس الناس السطح الملوث ولم يغسلوا أيديهم فوراً، فقد يصابون بعد لمس فمهم وعينهم وأنفهم بأيديهم الملوثة.





ثانيا: الكلمات المفتاحية للحماية الشخصية

إذا قمت بتغطية أنفك وفمك بمرفقك، سيتناثر الفيروس على ملابسك دون تلويث سطح الأشياء الأخرى. لذلك، يجب أن تولي اهتماما خاصا لآداب السعال. إضافة إلى ذلك، يجب ألا تلمس جسمك دون غسل يديك، ولاسيما الأغشية المخاطية مثل فمك وعينك وأنفك.

التقييم الذاتي للسعال

انظر المعلومات عن «عند طلب المشورة الطبية» للمزيد من التفاصيل.



بيت الحكمة

انتقال

طريق الجهاز
الهضمي



هل يمكن انتقال فيروس كورونا المستجد عن طريق البراز - الفم؟

في الوقت الراهن، تم العثور على الحمض النووي الفيروسي الإيجابي في براز المصابين بفيروس كورونا المستجد فقط، ولكن هذا لا يعني انتقال الفيروس عن طريق الجهاز الهضمي. ولا ينبغي للجمهور أن يفسروه بشكل مفرط، كما يجب ألا يصابوا بالذعر. وحاليا لم يتم تأكيد انتقال الفيروس عبر الفضاء الجوي والجهاز الهضمي والطرق الأخرى. والإجراءات المنطقية للوقاية من الفيروس هي:

- 1 اغسل يديك قبل تناول وجبات الطعام وبعد استخدام المراض. انظر المعلومات المتعلقة بـ «اغسل يديك» للمزيد من التفاصيل.
- 2 لا تنس إغلاق غطاء المراض المستخدم قبل تنظيفه.



هل ينبغي ارتداء الكمامة في المصاعد؟ هل هناك خطر للإصابة بالفيروس عند الضغط على أزرار المصاعد؟

نظرا لسوء التهوية في المصاعد، يُنصح بارتداء الكمامة عندما تكون في أي مصعد. فقد تتسبب قطرات الرذاذ والفيروسات المتبقية على الأزرار في المصاعد في انتقال عدوى الفيروس عن طريق اللمس. ومن الأفضل ألا تضغط على الأزرار في المصعد بأصابعك مباشرة، وفي حال استخدام أصابعك للضغط على الأزرار، يمكنك تجنب لمس أجزاء أخرى من جسمك بيديك، وعليك أن تغسل يديك بعد الخروج من المصعد بشكل متكرر.

يجب ألا تستخدم المصعد كثيرا، وبدلا من ذلك حاول الصعود إلى الطوابق السفلية مستخدما السلالم. وفي المناطق غير الموبوءة، لا داعي للقلق المفرط، كل ما يجب عليك فعله هو ارتداء الكمامة وغسل يديك بشكل متكرر.



مكيفات الهواء



هل يمكننا تشغيل مكيفات الهواء؟

قد يساعد مكيف الهواء المركزي في انتقال عدوى الفيروس. ولذلك في فترة الوباء، يُنصح بإيقاف استخدام مكيف الهواء المركزي أو تقليل استخدامه. وإذا كان من اللازم استخدامه، فيجب الانتباه إلى بعض النقاط الآتية:

- 1 شغّل مراوح العادم في الوقت نفسه.
- 2 يجب تنظيف مكيف الهواء وتعقيمه من حين لآخر. كما يجب تنظيف مكيفات الهواء من النوع المنفصل بشكل منتظم.
- 3 افتح الأبواب والنوافذ لضمان تهوية داخلية جيدة.





هل تنقل الحيوانات الأليفة فيروس كورونا المستجد؟

حاليا لا يوجد دليل قاطع على أن الحيوانات الأليفة، مثل القطط والكلاب، يمكن أن تصاب بفيروس كورونا المستجد. ومع ذلك، بعد لمس الحيوانات الأليفة، يجب أن تغسل يديك بالصابون والماء، لتجنب تفشي البكتيريا الشائعة الأخرى مثل بكتيريا كولاي وبكتيريا السالمونيلا بين البشر والحيوانات الأليفة. وهناك أنواع عدة من الحيوانات الأليفة، وحتى الآن لم يتم تحديد المصدر ولا المضيف الوسيط لفيروس كورونا المستجد بالنسبة لها، ولذلك لا يُوصى بتربية الحيوانات مجهولة المصدر، ولاسيما الحيوانات البرية.

كيف نطهر الحيوانات الأليفة بعد عودتها من الخارج؟

لا داعي لتطهير الحيوانات الأليفة. ويكفي تنظيفها وعرضها على الطبيب البيطري بانتظام.



هل يمكن للحيوانات الأليفة أن تلعب معا في الهواء الطلق؟

نعم.

هل ينبغي وضع الحيوانات الأليفة التي خالطت حالة مشتبه بها
بفيروس كورونا في الحجر الصحي؟

خلال هذه الفترة الوبائية، يُفضل وضعها في الحجر الصحي.



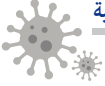
المخالطون



من هم الأشخاص المخالطون؟

المخالطون هم أولئك الذين احتكوا بالحالات المشتبه بها بفيروس كورونا المستجد أو بالحالات المؤكدة دون اتخاذ أي احتياطات وقائية فعالة:

- 1 الأشخاص الذين يعيشون أو يدرسون أو يعملون معا، ويتشاركون الغرفة نفسها أو يعيشون في المنزل نفسه.
- 2 العاملون في مجال الرعاية الطبية الذين قدموا الرعاية الصحية للمرضى وأفراد الأسرة الذين قاموا بزيارة المرضى، والأشخاص الذين يزورون أو يقيمون في بيئة محدودة مع المرضى، والمرضى الآخرون ومقدمو الرعاية الذين يتشاركون الجناح نفسه مع مثل هذه الحالات.
- 3 الأشخاص الذين يتشاركون السيارة أو القطار أو الطائرة أو غيرها من وسائل النقل، والذين يسافرون معا (مثل أفراد العائلة والزملاء والأصدقاء وما إلى ذلك)، وغيرهم من الركاب والمضيفات الذين قد يكون لديهم اتصال وثيق بالحالات المشتبه بها بفيروس كورونا المستجد أو بالحالات المؤكدة.
- 4 الأشخاص الآخرون المخالطون حسب تقييم المحققين.



كيف تعرف ما إذا كنت على اتصال وثيق بحالات الإصابة؟

لتحديد جهات الاتصال الوثيقة بحالات الإصابة وتحليل احتمالية الإصابة بفيروس كورونا المستجد، يجب عليك مراعاة كل العوامل، بما فيها الأعراض السريرية للحالات التي كانت على اتصال وثيق بها، وطريقة الاتصال بالحالات، وإجراءات الوقاية عند الاتصال بالحالات، ودرجة التعرض للبيئة والأشياء الملوثة بالفيروس، وغيرها من أجل الحكم الشامل عليها.

لذلك تقع مسؤولية تحديد جهات الاتصال الوثيقة بحالات الإصابة على عاتق الأشخاص المحترفين. وبالنسبة إلى العامة، فلا يطلب منهم سوى تقديم المعلومات ذات الصلة والإبلاغ عنها بصراحة وصدق. وإضافة إلى هؤلاء أقارب المرضى وأصدقاؤهم وزملاؤهم، ومن المرجح أن يكون الركاب الذين يستخدمون وسيلة النقل نفسها مع المرضى هم الأشخاص المخالطون. ولذلك يجب عليك الانتباه إلى رقم رحلتك أو رقم القطار، والمعلومات المعلنّة عن وسائل النقل العامة التي كان يستقلها أي مصاب بفيروس كورونا المستجد. فإذا كنت تشارك وسيلة نقل عامة مع مصاب بالفيروس، فينبغي عليك الإبلاغ بمعلوماتك وإلزام نفسك بالحجر الصحي المنزلي.

ما الذي يجب الانتباه إليه بشأن الأشخاص المخالطين؟

يجب عليك الإبلاغ بالمعلومات الخاصة بك ووضع نفسك في الحجر الصحي المنزلي. انظر المعلومات المتعلقة بـ «الحجر الصحي أو العزل المنزلي» للمزيد من التفاصيل.

ثالثاً: خطط وسيناريوهات الوقاية المختلفة من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه

في المنزل



كيف نقي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه في المنزل؟

- استرح بشكل منتظم، ومارس التمارين الرياضية، واحصل على قسط كاف من النوم.
- حافظ على عادات النظافة الشخصية الجيدة من خلال غسل اليدين بشكل متكرر (انظر المعلومات المتعلقة بـ «غسل اليدين»)، ويجب عدم لمس العينين والأنف والفم بيد متسخة، ويجب تغطية فمك وأنفك باستخدام المناديل عند العطس أو السعال (انظر المعلومات المتعلقة بـ «السعال»).
- يجب ألا تستخدم المناشف نفسها مع أفراد الأسرة، ويجب الحفاظ على نظافة المنزل.
- قم بالتهوية الجيدة للغرف وحافظ على نظافتها.
- قم بغلق غطاء المراض قبل تنظيفه.
- أحضر ترمومتر الحرارة والكمادات الطبية المستخدمة لمرة واحدة، والكمادات الجراحية الطبية وكمادات N95/KN95، ولوازم التطهير المنزلي في المنزل.
- قلّل من الأنشطة الخارجية.



- تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص الذين يعانون من أعراض أمراض الجهاز التنفسي، مثل الحمى أو السعال أو العطس وما إلى ذلك.
- تجنب التجمعات أو الحفلات أو زيارة الأماكن المزدحمة أو المحدودة.
- تجنب الاحتكاك أو الاتصال مع الحيوانات البرية والدواجن والمواشي.
- انتبه جيداً إلى الأعراض المشتبه بها مثل الحمى والسعال، وإذا كان لديك مثل هذه الأعراض فراجع المعلومات المتعلقة بـ «عند طلب المشورة الطبية» للمزيد من التفاصيل.



بيت الحكمة كيف تجري التعقيم والتطهير في المنزل؟ BAYT ALHEKMA

انظر المعلومات المتعلقة بـ «التعقيم والتطهير» للمزيد من التفاصيل.

هل يمكن الوقاية من فيروس كورونا المستجد عن طريق تناول أدوية نزلات البرد وجذر إيزاتيس أو التبخير بالخل؟

لا. إن أدوية علاج نزلات البرد وجذر إيزاتيس ليست فعالة للوقاية من فيروس كورونا المستجد، كما أن التبخير بالخل ليس طريقة فعالة للقضاء على فيروس كورونا المستجد.

ما الملاحظات المهمة حول النظام الغذائي؟

- لا تأكل لحوم الحيوانات المريضة ومنتجاتها.
- اشتر لحوم الدواجن المبردة من المتاجر والمحلات السليمة، ويجب طهي البيض والحليب ولحوم الدواجن جيدا.
- افصل بين ألواح التقطيع والسكاكين للأطعمة النيئة والمطبوخة؛ واغسل يديك بين إعداد الأطعمة النيئة والمطبوخة.
- في المناطق الموبوءة، يمكن استهلاك اللحوم بأمان إذا طبخت جيدا أو إذا تم التعامل معها وطهيت بأسلوب صحيح أثناء تحضيرها.
- التزم بالنظام الغذائي المنتظم والتغذية المتوازنة.



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA





هل يجب تطهير المواد المشتراة من «السوبرماركت»؟

لا. كل ما عليك فعله هو غسل يديك باستمرار.

قد يؤدي لمس أي مواد ملوثة بفيروس كورونا المستجد ومن ثم لمس عينيك وفمك وأنفك باليد نفسها إلى انتقال العدوى بشكل غير مباشر. ولكن لا داعي للتوتر لأن وقت بقاء الفيروس على قيد الحياة محدود واحتمالية تعرض المواد في محلات السوبرماركت في المناطق غير الموبوءة للتلوث بقطرات رذاذ المصابين بفيروس كورونا المستجد ضئيلة.



هل الطعام الجاهز آمن؟ هل يجب تطهيره؟

يكون الطعام الجاهز آمناً بشكل عام، ولكن يجب شراؤه من المتاجر الموثوقة للتأكد من أن اللحوم المستهلكة والأغذية الطازجة يتم تصنيعها ومعالجتها وفقاً للوائح ذات الصلة.

إذا كنت قلقاً بشأن التعرّض لخطر انتقال فيروس كورونا المستجد عن طريق الاحتكاك بموظفي التوصيل أو عن طريق قطرات الرذاذ، فيمكنك أن تطلب منهم ترك الطعام عند الباب لاستلامه. وبعد فتح العلبة، يجب غسل اليدين قبل تناول الطعام الجاهز.



كيف نتعامل مع الطرود السريعة من المناطق الموبوءة الرئيسية أو المناطق الأخرى؟

إن وقت بقاء فيروس كورونا المستجد على قيد الحياة محدود بعد مغادرته جسم الإنسان، ولذلك فإن احتمالية بقاء الفيروس على سطح الطرود السريعة التي جاءت من المناطق الموبوءة الرئيسية منخفضة نسبياً، بحيث يمكنك استلامها كالمعتاد. وإذا كنت قلقاً بالفعل بشأن تلوث سطح الطرود السريعة بالفيروس، يمكنك رمي صناديق التغليف بعد فتحها، ثم اغسل يديك فوراً، وخاصة قبل لمس فمك أو أنفك أو عينيك.



بيت الحكمة

BAYT ALHEKMA

هل الاستحمام بالماء الساخن أو بحمام البخار يساعدان في قتل فيروس كورونا المستجد؟

يمكن قتل فيروس كورونا المستجد عند 56 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة. ومع ذلك، لن يكون هذا قابلاً للتطبيق في الحياة. ومن المرجح أن تسبب درجة حرارة الماء المرتفعة أثناء الاستحمام ولوقت طويل عدم الراحة، فقد يشعرون بالدوخة ويتسارع ضربات القلب، أو الإغماء في أسوأ الحالات. ومع ذلك، فإن الاستحمام بشكل متكرر يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد.



هل تشغيل مكيفات الهواء في المنزل آمن؟

انظر المعلومات المتعلقة بـ «مكيفات الهواء» للمزيد من التفاصيل.

لن يسبب تشغيل مكيفات الهواء المنزلية انتقال فيروس كورونا المستجد بين الغرف المختلفة. ومع ذلك، إذا كنت بحاجة إلى تشغيلها، فيجب عليك أن تفتح النوافذ من حين لآخر لضمان تهوية داخلية جيدة وأن تنظف فلاتر مكيفات الهواء بانتظام.



هل يبقى الفيروس في المرافق العامة مثل درابزين السلم ومعدات اللياقة البدنية؟

من المرجح أن يبقى الفيروس على سطح المرافق العامة، لذلك تجنب لمس الأشياء في المرافق العامة وفرك عينيك ولمس أنفك وفمك بيدك الملوثة. ويجب عليك أن تغسل يديك فوراً بمجرد لمس أي شيء بالمرافق العامة.

يجب على الموظف المسؤول عن الحي تكثيف جهوده لتنظيف المرافق العامة وتطهيرها.



بيت الحكمة

هل هناك خطر الإصابة بفيروس كورونا عند استعمال
المصاعد؟

انظر المعلومات المتعلقة بـ «المصاعد» للمزيد من التفاصيل.
يجب على الموظف المسؤول عن الحي تكثيف جهوده لتنظيف المصعد وتطهيره.

هل يمكن انتقال الفيروس عن طريق نفايات المصابين؟

من غير المرجح أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق نفايات المصابين.
ويجب غسل اليدين بشكل متكرر وعدم لمس أي ملوثات مشتبها بها واتخاذ إجراءات
الوقاية الاحترازية عند التخلص من النفايات. وإذا اقتضت الظروف، يجب ارتداء
القفازات المعدة للاستخدام مرة واحدة.



ما الذي يجب الانتباه إليه عند الخروج؟

- ارتد الكمامة في الأماكن العامة، وخاصة عند استعمال وسائل النقل العامة في الأماكن المزدحمة.
- إذا سمحت الظروف، يمكن الخروج سيراً على الأقدام أو ركوب الدراجة أو قيادة السيارة الخاصة.
- تجنب الاحتكاك بالأشخاص الذين لديهم أعراض مثل الحمى والسعال وما إلى ذلك. وإذا صادفتهم في طريقك، يجب الحفاظ على مسافة تزيد عن متر واحد بعيداً عنهم.
- غطّ فمك وأنفك جيداً بالمناديل أو بمرفقك عند العطس أو السعال (انظر المعلومات المتعلقة بـ «السعال» للمزيد من التفاصيل).
- قلّل من لمس الأشياء في الأماكن العامة.
- تجنب لمس فمك وأنفك ولا تفرك عينيك بيديك المتسختين.
- اغسل يديك باستمرار. وحضّر مطهرات كحولية يمكن التخلص منها في المنزل ومناديل التطهير المبللة وغيرها.
- تجنب حضور الحفلات أثناء فترة الوباء.

ما الذي ينبغي الانتباه إليه عند عودتنا إلى المنزل؟

اخلع معطفك كالمعتاد — علّق المعطف عند الباب (أو في مكان جيد التهوية) — اخلع كمامتك — اغسل يديك — استحم فوراً بعد العودة إلى المنزل بدلاً من الاستحمام قبل النوم. إذا كنت قد اتخذت مثل هذه الإجراءات الاحتياطية، فستجعل احتمالية الإصابة بفيروس كورونا المستجد منخفضة جداً.

يُنصح أن تعلق معطفك في مكان محدد عند الباب، واحفظه بعيداً عن ملامسك النظيفة. وإذا لم تحتك بأي حالة مصابة، فمن المستبعد أن يبقى الفيروس على سطح معطفك. ومع ذلك، يُنصح بعدم أخذ معطفك معك إلى غرفة النوم بسبب وجود الكثير من الغبار عليه.

بالنسبة إلى كيفية التعامل مع الكمامة وغسل اليدين. انظر المعلومات المتعلقة بـ «الكمامات» في المعلومات المتعلقة بـ «غسل اليدين» للمزيد من التفاصيل.

كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد عندما نمارس الرياضة في الهواء الطلق؟

انظر المعلومات المتعلقة بـ «أثناء الخروج» للمزيد من التفاصيل.

أثناء فترة الوباء، تجنب الذهاب إلى الأماكن المغلقة المزدحمة، مثل مركز اللياقة البدنية.

تجنب القيام بالأنشطة الخارجية في الأماكن المزدحمة. ويمكن ممارسة بعض أنشطة اللياقة البدنية في المنزل، مثل التمارين الرياضية واليوغا وما إلى ذلك.



ثالثاً: خطط وسيناريوهات الوقاية المختلفة من فيروس كورونا المستجد



بيت الحكمة BAYT ALHEKMA

ما الذي يجب الانتباه إليه عند استخدام وسائل النقل العامة؟

انظر المعلومات المتعلقة بـ «أثناء الخروج» للمزيد من التفاصيل.
لا تنس ارتداء الكمامة عند الخروج واغسل يديك بعد لمس الدرابزين وغيرها من الأشياء في الأماكن العامة.

كيف نحمي أنفسنا من الفيروس عندما نستخدم السيارة الخاصة مع الآخرين؟

ينبغي لكل شخص في السيارة الخاصة ارتداء الكمامة وتقليل محادثتهم والانتباه إلى آداب السعال والعطس، وفتح نوافذ السيارة لضمان التهوية الجيدة قدر الإمكان.

إذا كان بين الركاب في السيارة الخاصة أي حالة مشتببه بها، فيجب تطهير الجزء الداخلي من السيارة جيدا. انظر المعلومات المتعلقة بـ "التعقيم والتطهير" للمزيد من التفاصيل.

ما الذي يجب الانتباه إليه عندما نساfer بالقطار أو الطائرة؟

انظر المعلومات المتعلقة بـ «أثناء الخروج» للمزيد من التفاصيل.

عند دخول محطة أو مغادرتها، تعاوّن مع الموظفين لقياس درجة حرارتك، وقلل من تناول الطعام وتجنب محاولة خلع كمامتك؛ وتجنب لمس فمك وأنفك وعينيك بشكل متكرر؛ وغطّ فمك وأنفك بالمناديل أو بملابسك عند السعال أو العطس؛ وحاول الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين وأول اهتماما خاصا بصحة الركاب





ثالثاً: خطط وسيناريوهات الوقاية المختلفة من فيروس كورونا المستجد

حولك؛ وأبلغ عن أي حالة مشتبه بها وحاول تغيير مقعدك إن أمكن ذلك؛ وابتعد عن الممرات المزدحمة وحاول عدم التحرك ذهاباً وإياباً داخل القطار أو الطائرة؛ وتجنب استخدام موزع المياه العامة وحاول شراء المياه المعبأة في زجاجات.

يجب الانتباه إلى رقم رحلتك ورقم القطار والمعلومات المعلنة عن وسائل النقل العام التي يأخذها أي مصاب بفيروس كورونا المستجد. وإذا صادفت أي حالة إصابة أثناء الرحلة، يجب الإبلاغ بمعلوماتك ووضع نفسك في الحجر الصحي المنزلي.



هل يمكن للأشخاص من المناطق غير الموبوءة العودة إلى العمل مباشرة؟ وما الذي يجب أن ينتبهوا إليه؟

● إذا لم تكن قد اتصلت بأي حالة مصابة أو لم يكن لديك أعراض مشتبه بها، فيمكنك العودة إلى العمل في الوقت المحدد وفقاً للوائح الحكومية والقطاع الخاص.

● إذا كنت قد اتصلت بأي حالة مصابة أو لديك أعراض مشتبه بها، فيجب الإبلاغ بمعلوماتك ووضع نفسك بالحجر الصحي في المنزل، أو الذهاب إلى المستشفى لطلب المشورة الطبية إذا استدعى الأمر. ويجب عليك أن تقرر ما إذا كنت ستعود إلى العمل وفقاً لحالتك الصحية والتوجيه العلمي من قبل الأطباء.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين عاشوا في المناطق الموبوءة أو الذين سافروا إليها خلال أسبوعين، ما الذي يجب عليهم الانتباه إليه عند العودة إلى العمل؟

- سجّل لدى لجنة الحيّ السكني أو لجنة القرية في أقرب وقت ممكن، وقُلّل من الأنشطة الخارجية، ولاسيما الأنشطة في الأماكن العامة المزدحمة.
- راقب حالتك الصحية لمدة 14 يوما منذ تاريخ مغادرتك أي منطقة موبوءة، وراقب درجة حرارتك مرتين يوميا، وانتبه إلى أي أعراض تنفسية مثل السعال والبلغم وضيق الصدر، وصعوبة التنفس وغيرها. عندما تسمح الظروف بذلك، حاول أن تعيش بمفردك أو في غرفة فردية جيدة التهوية، وأن تقلل من الاحتكاك المباشر بأفراد الأسرة. انظر المعلومات المتعلقة بـ «الحجر الصحي المنزلي» للمزيد من التفاصيل.
- في حال ظهور أعراض مشتبه بها (مثل الحمى والسعال والتهاب الحلق، وضيق الصدر، وصعوبة التنفس، وفقدان الشهية والتعب وعدم التركيز، والغثيان والقيء، والإسهال والصداع وسرعة ضربات القلب، والتهاب الملتحمة، والوجع الخفيف في الأطراف وفي العضلات أسفل الظهر وما إلى ذلك)، اطلب المشورة الطبية فورا. انظر المعلومات المتعلقة بـ «عند طلب المشورة الطبية» للمزيد من التفاصيل.





الذهاب إلى العمل



هل هناك خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد عند استعمال المصاعد؟

انظر المعلومات المتعلقة بـ «المصاعد» للمزيد من التفاصيل.



بيت الحكمة

ما الذي يجب القيام به عند نقل الملفات؟

يجب ارتداء الكمامة عند نقل الملفات، وبعد ذلك يجب غسل اليدين.

هل يجب تطهير الهواتف المحمولة والهواتف الثابتة ولوحات مفاتيح الكمبيوتر؟

يجب تطهير معدات المكتب بانتظام. قم بتطهير الهواتف المحمولة والهواتف الثابتة ولوحات مفاتيح الكمبيوتر باستخدام كرات قطنية مبللة بالكحول. انظر المعلومات المتعلقة بـ «التعقيم والتطهير» للمزيد من التفاصيل.

كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد عندما نستخدم المكتب مع الآخرين؟

- تأكد أن بيئة عملك نظيفة وصحية، وحافظ على التهوية الجيدة داخل المكتب.
- المكتب الذي يعمل فيه العديد من الأشخاص معا هو مكان عام. ويجب ارتداء الكمامة إذا لم تكن متأكدًا ما إذا كان هناك أي خطر للإصابة بفيروس كورونا المستجد.
- أوقف أو قلل استخدام مكيفات الهواء المركزية أثناء فترة الوباء. وإذا كان من الضروري استخدامها، فيرجى تشغيل مراوح العادم. كما يجب تنظيف مكيفات الهواء بانتظام.
- افتح الأبواب والنوافذ للتهوية بانتظام كل يوم.
- طهر معدات المكتب ومقابض الأبواب بالمطهرات بانتظام.
- انتبه إلى نظافة اليدين. يجب ضمان وجود الصابون ومعقمات اليدين والمناديل وآلات تجفيف اليدين في الأماكن العامة. ويجب الحفاظ على عادة غسل اليدين باستمرار.
- في حالة ظهور أي أعراض مثل الحمى والتعب والسعال الجاف، وضيق الصدر، وغيرها، يجب ألا تذهب إلى العمل مؤقتًا، واطلب المشورة الطبية فورًا. انظر المعلومات المتعلقة بـ "عند طلب المشورة الطبية" للمزيد من التفاصيل.





هل ينبغي ارتداء الكمامة عند حضور الاجتماعات؟

- ارتد الكمامة طوال فترة الاجتماعات.
- حافظ على مسافة آمنة عند التحدث مع الآخرين.
- افتح نوافذ غرفة الاجتماعات لضمان التهوية الجيدة.
- قلّل من الاجتماعات.
- قلّل مدة الاجتماعات.



هل يمكن استخدام نظام التكييف المركزي في أماكن العمل؟ وهل يجب تطهيرها أولاً؟

- افتح الأبواب والنوافذ لضمان التهوية الجيدة.
- أوقف استخدام نظام التكييف المركزي أو قلّل من استخدامه. وإذا كان من الضروري استخدامه، فقم بتشغيل مراوح العادم في الوقت نفسه.
- نظف مكيف الهواء بانتظام. انظر المعلومات المتعلقة بـ «مكيفات الهواء» للمزيد من التفاصيل.





ما الذي يجب الانتباه إليه عند سفر المكلفين بالأعمال أو استقبال الزوار؟

- يجب على جميع الأفراد ارتداء الكمامات.
- قس درجة حرارة الزوار، وحدد ما إذا كانوا قد عاشوا في مناطق موبوءة، وما إذا كانوا على اتصال بحالات مؤكدة أو حالات مشتبه بها، وما إذا كانوا يعانون من أعراض مثل الحمى والسعال وضيق التنفس وما إلى ذلك.
- طهر سيارات الاستقبال بمطهرات الإيثانول أو المطهرات التي تحتوي على الكلور. انظر المعلومات المتعلقة بـ «التعقيم والتطهير» للمزيد من التفاصيل.



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

الأماكن
العامة



كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا المستجد في أماكن التسوق؟

- انظر المعلومات المتعلقة بـ «أثناء الخروج» للمزيد من التفاصيل.
- لا تأكل لحوم الحيوانات البرية.
- تجنب تناول اللحوم النيئة، أو الاحتكاك بالحيوانات الضالة، والنفايات، ومياه الصرف، وما إلى ذلك. إذا احتككت بهذه الأشياء، فاغسل يديك فوراً.

كيف نحمي أنفسنا من الفيروس عند الذهاب إلى المستشفى؟

انظر المعلومات المتعلقة بـ «عند طلب المشورة الطبية» للمزيد من التفاصيل.

كيف نحمي أنفسنا من الفيروس عند تناول الطعام في المطعم؟

تجنب تناول الطعام مع الآخرين وحاول تناول الطعام بمفردك. وإذا لم تتمكن من تناول الطعام على طاولة واحدة فقط، فيجب تناول وجبتك بشكل منفصل.



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

عند طلب
المشورة
الطبية



إذا ظهرت أعراض الإصابة المشتبه بها، متى يجب طلب المشورة الطبية؟

أولاً، إذا كنت مطالباً بالحجر الصحي المنزلي (انظر المعلومات المتعلقة بـ «الحجر الصحي المنزلي» للمزيد من التفاصيل)، فيجب عليك أن تبلغ عن وضعك وأن تطلب المشورة الطبية. وانظر المعلومات المتعلقة بـ «ما الذي يجب مراعاته



عند طلب المشورة الطبية» لمعرفة الملاحظات التي يجب الانتباه إليها عند طلب المشورة الطبية.

إذا لم تكن مطالبًا بالحجر الصحي المنزلي، ينبغي عليك إجراء التقييم الذاتي وفقا للخطوات الآتية:

• تأكد من أن درجة حرارة جسمك لا تتجاوز 38 درجة مئوية وأنه لم تظهر عليك أي أعراض مثل ضيق التنفس وغيره.

• تأكد من أن عمرك أقل من 60 عاما وما فوق 5 أعوام.

• تأكد من أنك لست حاملا أو مصابا بأي مرض مزمن (مثل أمراض الرئة وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكلى المزمنة وأمراض المناعة وغيرها)، أو مصابا بالسمنة.

• إذا تم استيفاء جميع الشروط المذكورة أعلاه، يجب البقاء في المنزل للاستراحة والمراقبة الذاتية. وأثناء فترة بقائك في المنزل، يجب عليك أن تشرب الماء كثيرا



وتأخذ بعض أدوية نزلات البرد. وفي الوقت نفسه، يجب عليك ارتداء الكمامة وغسل اليدين بشكل متكرر وضمان التهوية الجيدة وغيرها من الإجراءات من أجل حماية نفسك وأهلك من فيروس كورونا المستجد.

1 عند حدوث أي من الحالات الآتية، يجب عليك طلب المشورة الطبية مباشرة:
لم يتحسن وضعك بعد بقائك في المنزل للاستراحة ليوم واحد أو يومين.

2 لديك اتصال مباشر بأي مريض ظهرت عليه الأعراض مثل الحمى والسعال في الماضي القريب، أو زرت بعض الأماكن المزدحمة، مثل المستشفيات ومحلات السوبرماركت وأسواق المنتجات الزراعية، أو لديك أي احتكاك بالحيوانات البرية.

3 إذا كنت مسناً أو حاملاً أو سميناً، أو كنت تعاني من أمراض الرئة المزمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الكلى والكبد ونقص المناعة.



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA





ما الذي يجب مراعاته عند طلب المشورة الطبية؟

👑 في الطريق إلى المستشفى والعودة منه

- ارتد كمامة وانتبه إلى آداب السعال. وغطِ أنفك وفمك باستخدام المناديل أو بالمرفقين بدلا من يديك.
- تجنب ركوب وسائل النقل العامة مثل مترو الأنفاق والحافلات وغيرها، وتجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة قدر الإمكان.
- يجب على العاملين تطهير وسائل النقل العامة.

👑 طلب المشورة الطبية

- أخبر الطبيب عن تاريخ سفرك إلى المناطق الموبوءة أو إقامتك بها، وحالات الإصابة المؤكدة أو حالات الإصابة المشتبه بها التي احتككت بها، والأشخاص الذين احتككت بهم قبل ظهور الأعراض، ويجب عليك أن تتعاون مع الطبيب لإجراء التحقيقات ذات الصلة.
- إذا كنت تشك في إصابتك بفيروس كورونا المستجد، فيجب عليك التوجه إلى عيادة الحمى مباشرة دون التجول داخل المستشفى.
- إذا كنت تطلب المشورة الطبية لأسباب أخرى، فلا تدخل عيادة الحمى وقسم الطوارئ لتجنب الاحتكاك بالمرضى الذين لديهم أعراض مثل الحمى والسعال وما إلى ذلك. إن كنت تصادف هذا النوع من المرضى، فيجب عليك الحفاظ على مسافة تزيد على متر واحد بعيدا عنهم.
- بعد طلب المشورة الطبية، لا تبق في الخارج لوقت طويل وعليك العودة إلى المنزل بسرعة.

هل يمكن للحوامل الحصول على الرعاية الطبية قبل الولادة؟

يمكن للحوامل الذهاب إلى المستشفى للحصول على الرعاية الطبية قبل الولادة بعد أن يتخذن الاحتياطات وإجراءات الوقاية الفعالة. في حال ظهور أي أعراض مشتبه بها مثل الحمى والسعال وضيق الصدر وغيرها، فيجب عليهن إبلاغ الطبيب بحالتهم فوراً.

هل يمكن للأطفال أن يأخذوا لقاحاً أثناء فترة تفشي فيروس كورونا المستجد؟

بناء على الوضع الوبائي، يمكن للوالدين الاتصال بوكالات التطعيم أو مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها من أجل الاستفسار عما إذا كان يمكن للأطفال أن يأخذوا لقاحاً. ويمكن تأجيل أخذ بعض اللقاحات بشكل مناسب. والمراجع ذات المصدقية هي الأخبار الصادرة عن وكالات التطعيم المحلية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.





المصادر والمراجع:

1. المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها، الالتهاب الرئوي المسبب من فيروس كورونا المستجد [/http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803](http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803)
2. المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها- الالتهاب الرئوي المسبب من فيروس كورونا المستجد - إرشادات الوقاية العامة: إرشادات مؤقتة لارتداء الكمامات. http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/jszl_2275/202001/t20200129_211523.html
3. منظمة الصحة العالمية، إرشادات المعالجة السريية لالتهاب جهاز التنفس الحاد الذي قد يكون ناتجا عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد. [https://www.who.int/publications-de-tail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-de-tail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
4. منظمة الصحة العالمية، الرعاية والحجز الصحي المنزلي للمرضى الذين تعرضوا لإصابة مشتبه بها وظهرت عليهم الأعراض الخفيفة- [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)
5. خطة تشخيص الالتهاب الرئوي المسبب من فيروس كورونا المستجد وعلاجه (الإصدار التجريبي الخامس).
6. إرشادات عيادة المرضى الذين عانوا من الحمى والسعال، حساب سينا ويبو الرسمي للجنة الصحة البلدية في بكين. <https://m.weibo.cn/2417852083/4464198442961826>
7. إرشادات اختبار الكمامات واستخدامها للفئات المختلفة للوقاية من فيروس كورونا المستجد. <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7916/202002/485e5bd019924087a5614c4f1db135a2.shtml>
8. جمعية الطب الصينية، القضاء على فيروس كورونا المستجد: "الأيدي" تتحمل العبء الأكبر! https://www.cma.org.cn/art/2020/2/3/art_2926_32347.html