

نصائح البطة الصغيرة لمكافحة كورونا

قصص مصورة



تحرير: لين هاي - قوه قوانغ جون

ترجمة: نبيلة أسامة سند
إشراف ومراجعة: أحمد السعيد



نصائح البطة الصغيرة

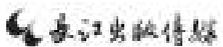
لمكافحة كورونا

قصص مصورة

تحرير: لين هاي - قوه قوانغ جون

ترجمة: نبيلة أسامة سند

إشراف ومراجعة: أحمد السعيد



长江出版传媒 | 湖北教育出版社



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

الطبعة الأولى: 1441هـ / 2020م
الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية
رقم الإيداع: 2020/9340م
ترقيم دولي: 9789776724525

تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين 湖北教育出版社有限公司
نصائح البطة الصغيرة لمكافحة كورونا، تأليف: لين هاي، قوه قوانغ جون ، ترجمة: نبيلة أسامة سند



بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية.
174 شارع التحرير، 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 مجاناً لأي جهة وفي أي مكان وبأي صيغة نشر، شريطة الإشارة إلى اسم صاحب حقوق نشر الدليل باللغة العربية، مجموعة بيت الحكمة للثقافة.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

المتابعة في الصين: تشانغ شين، تنسيق: ما تشياو نا
مسؤول التحرير: عمرو مغيث، إخراج فني: محمد حسام
إشراف عام: أحمد السعيد

Arabic Translation Edition Copyright © 2020 Bayt Alhekma Cultural Investment Company

 湖北教育出版社有限公司
Hubei Education Press Co.,Ltd.

《加油鸭抗疫记（漫画版）》（阿文版）

نصائح البطة الصغيرة لمكافحة كورونا

Copyright © 2020 by Lin Hai, Guo Guangjun, Deng Xiaobo

This edition is authorized by Hubei Education Press Co.,Ltd.

For information address Floor 18, Block C, No. 268 Xiongchu Road, Hongshan District,
Wuhan, Hubei, People's Republic of China.

تمت الترجمة بشركة بيت الحكمة للترجمة

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any part in any form.

ALL RIGHTS RESERVED



... نصائح البطة الصغيرة لمكافحة كورونا

مقدمة

في أوائل عام 2020، اجتاح فيروس كورونا المستجد العالم بشكل مفاجئ، ذلك الفيروس غير المرئي الذي أصبح يهدد الحياة البشرية. والآن هناك مئات الآلاف من الحالات المؤكدة إصابتها بالفيروس حول العالم، بل وتزايد أعدادها يوماً بعد يوم، وهذه الحالات لا تشمل كبار السن والشباب فحسب، بل تشمل أيضاً الأطفال وحديثي الولادة. وصار فيروس كورونا المستجد يهدد حياة كل شخص في العالم ويهدد بناء مجتمع المستقبل المشترك للبشرية، لذلك فالتعاون المشترك لمنع تفشي الفيروس أصبح هو الهدف المشترك للعالم أجمع.

وقد أصدر كل من المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها ولجنة الصحة الوطنية بجمهورية الصين الشعبية، العديد من إرشادات التوعية للحماية والوقاية من الفيروس، وتوجيه العامة لاتخاذ التدابير الوقائية الفعالة للحماية والسلامة الشخصية والمجتمعية. لكن هذه الإرشادات التي كتبت وصيغت بشكل احترافي من الناحية الطبية والمهنية، يصعب على الأطفال الصغار استيعابها؛ ولذلك كان من الضروري نشر المعرفة الوقائية للأطفال بطرق سهلة الفهم، وتوجيههم بإرشادات الوقاية العلمية الفعالة بما يتناسب مع أعمارهم.

واستناداً إلى أهمية العناية بصحة الأطفال كونها من الأولويات الضرورية، و باعتبار المعارف الوقائية والمعلومات الموثقة من جهات رسمية مرجحاً مهماً يجب تداوله، فقد نشر مؤلف هذا الكتاب «النسخة الإلكترونية» من «نصائح البطة الصغيرة لمكافحة كورونا». والذي يقدم من خلاله المعارف اللازمة للصغار حول فيروس كورونا المستجد وأساليب الوقاية الشخصية منه، وطرق الوقاية بالمدارس، وغيرها من أساليب الوقاية بمساعدة شروح من «البطة النصوح» من خلال الرسوم المتحركة، والتي تساعد الأطفال في فهم الوضع الوبائي بطريقة علمية وبسيطة، وتقديم الوعي الوقائي وأساليب السيطرة على الفيروس. وكذلك يقدم تصحيحاً للشائعات بأسلوب علمي سلس، ويقدم الكتاب أيضاً الإرشادات النفسية للأطفال في فترة تفشي الوباء، مما يساعد على تخفيف الذعر الذي يتعرضون له، ومساعدتهم في اكتساب الثقة من أجل التغلب على الفيروس. ويتميز هذا الكتاب بكونه علمياً مشوقاً سهل الشرح، وهو مناسب أيضاً لنفسية الصغار وعادات القراءة لديهم، ولذلك فهو جدير بأن يطالعه الأطفال حول العالم في مراحلهم العمرية المختلفة.

الفهرس

1 . أولاً: ما هو فيروس كورونا المستجد؟

- 1- الهجوم الفيروسي / 1
- 2- التعرف على فيروس كورونا المستجد / 4
- 3- الحرب بين الإنسان والفيروسات / 10

15 . ثانياً: الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد

- 1- ما نوع هذا الفيروس؟ / 15
- 2- طرق انتشار فيروس كورونا المستجد / 17
- 3- الفرق بين الالتهاب الرئوي لفيروس كورونا المستجد ونزلات البرد / 19
- 4- ماذا عن المرضى المشتبه بهم؟ / 22

24 . ثالثاً: الوقاية العلمية الشخصية

- 1- اختيار الكمادات بشكل صحيح / 24
- 2- ارتداء وإزالة الكمادات الطبية بشكل صحيح / 26
- 3- غسل اليدين بشكل صحيح / 28
- 4- الوقاية الشخصية السليمة / 31
- 5- الوقاية والسيطرة وتحديد المخالطين / 35



... نصائح البطّة الصغيرة

لمكافحة كورونا

38 . رابعًا: الوقاية العلمية بالمدارس

1- طرق الوقاية خلال العطلات / 38

2- طرق الوقاية للعودة إلى المدارس / 40

3- الوقاية بعد العودة إلى المدارس / 43

4- إدارة المنشآت التعليمية / 46

49 . خامسًا: تخفيف الضرر والتأقلم الإيجابي

1- لا تصدقوا الشائعات أو تنشروها / 49

2- توثيق المعلومات / 51

3- النظام الغذائي وممارسة الرياضة / 53

4- كيفية التعامل مع الضرر النفسي علميًا / 55

... نصائح البطلة الصغيرة ...

لمكافحة كورونا

أولاً

ما هو فيروس كورونا المستجد؟

1. العجوم الفيروسي

البطة التصوح





.2.

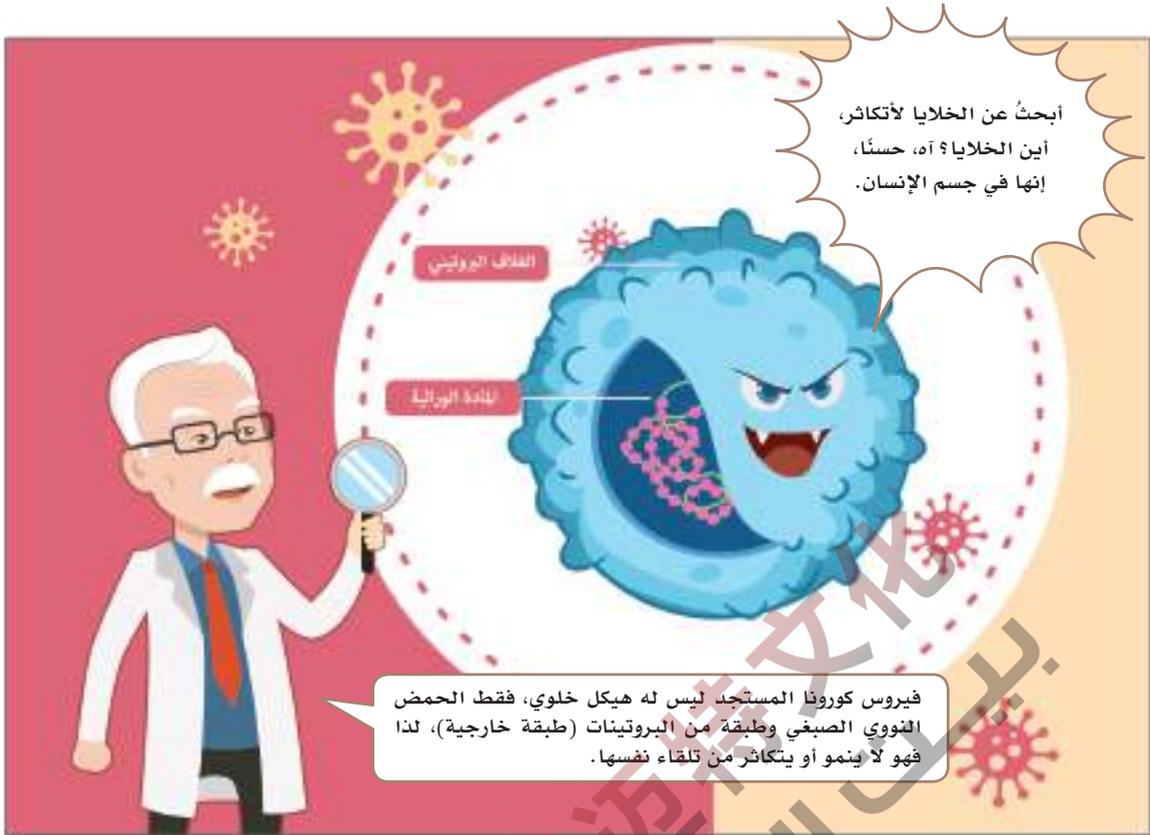
التعرف على فيروس كورونا المستجد

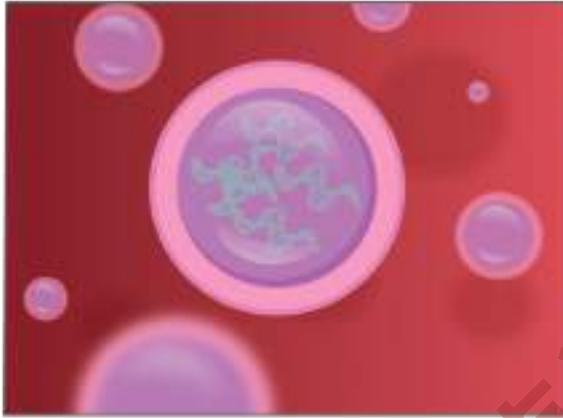
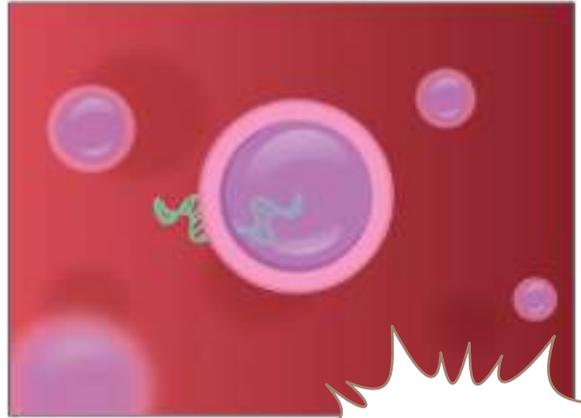
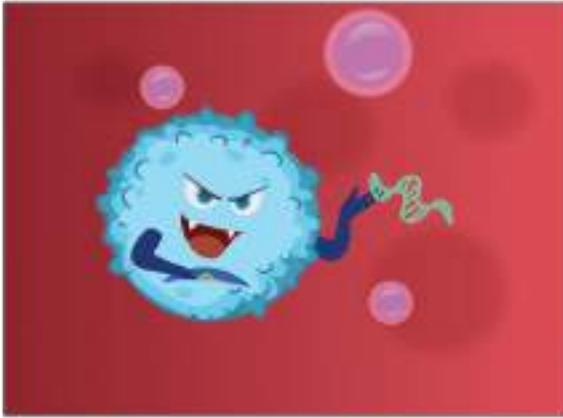
بیت الحکمة
希克迈特文化





ملحوظة: الفيروسات التاجية الستة المعروفة هي: فيروس كورونا البشري 229E، والفيروس التاجي البشري، وفيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، والفيروس التاجي البشري NL63، والفيروس التاجي البشري HKU1، وفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية.





هاهاها، لقد تكاثرت
بنجاح، والآن أصبح جسم
الإنسان ملكًا لي.

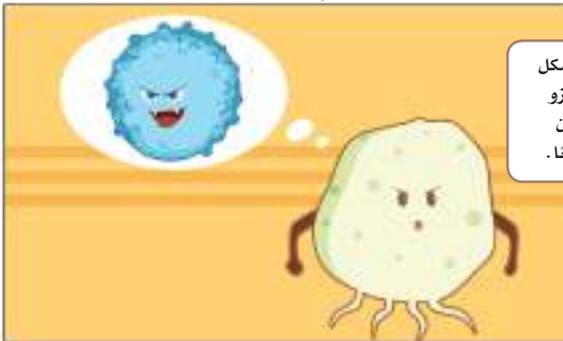


خلايا المناعة

ولكن لا تخف، هنا
ستظهر الخلايا المناعية
لجسم الإنسان للقضاء
على المرض.

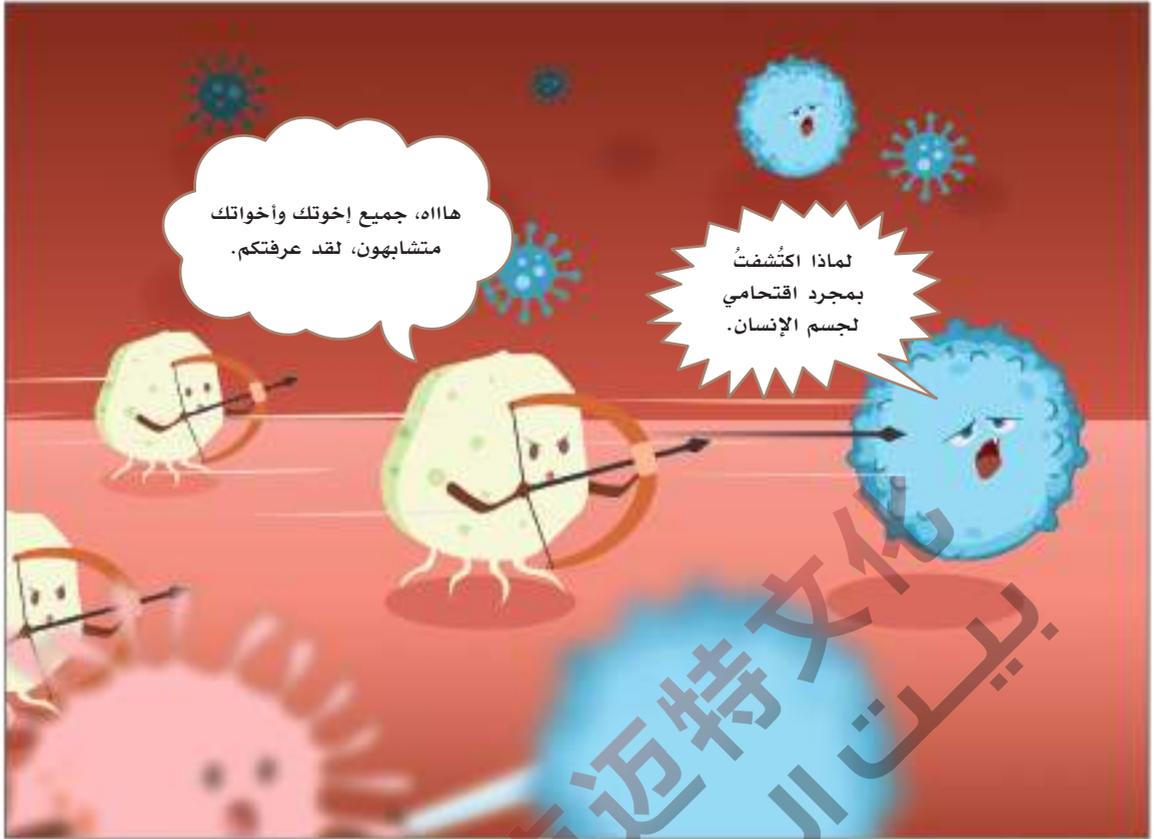


للأسف، من السابق لأوانه
أن تكون سعداء.



هذه الخلايا المناعية ستذكر أيضًا شكل
الفيروس، وفي المرة التالية التي يغزو
فيها الفيروس جسم الإنسان، سيكون
الجسم قادرًا على التخلص منه سريعًا.





تحتوي المادة الوراثية للفيروسات على DNA و RNA . ويعد شكل DNA سلسلة مزدوجة، يصعب تغييرها؛ أما RNA فهو عبارة عن سلسلة مفردة، وليست مستقرة. فهو كالعمل السري، ماهرٌ في الاختباء.

للأسف، الأشرطة المزدوجة لا تتمتع بالحرية الكافية، ويجب على السلسلتين أن يجتمعا معا للقيام بأي شيء.

ها ها ها، ما زالت الأشرطة المنفردة تتمتع بالحرية الكافية، فلا تحتاج إلى مناقشة أي شخص إذا كنت تريد التغيير.



الفيروسات العادية



الفيروسات التاجية



وبعد أن يغزو الفيروس التاجي ذو الأشرطة المنفردة جسم الإنسان، ستخرج الخلايا المناعية لتدميره، ولكن أثناء المعركة، وفجأة، يصعب على الخلايا المناعية رؤية الفيروس التاجي، لأنه قد غيّر من شكله، وتفضل الخلايا في التعرف عليه.

ها ها ها، من الصعب رؤيتي، فأنا متنكر.

يا للعجب، أين الفيروس؟



فيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية



فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة



المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة

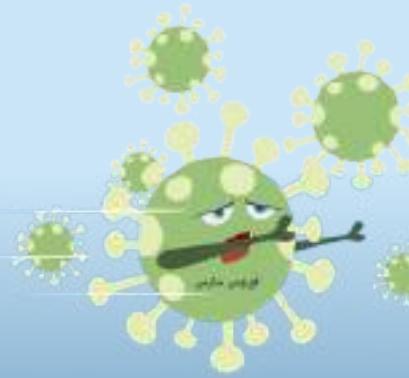
ونظرًا لأن فيروس كورونا المستجد غير مستقر، فمن السهل أن يتحول إلى فيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية وفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة 2، وهما نوعان مختلفان. وتم تصنيف فيروس كورونا المستجد بأنه شقيق لفيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة.



. 3 .

الحرب بين الإنسان والفيروسات

بيت الحكمة
希克迈特文化





فيروس كورونا المستجد قوي للغاية، أليست أمي معرضة للخطر؟

هل الفيروس قوي؟ لا، فالبشر أقوى.



كان أول وباء بشري هو وباء أثينا منذ أكثر من 2400 سنة. حيث كاد الطاعون الذي انتشر في ذلك الوقت أن يدمر المدينة بأكملها.



سببت الكوليرا أمراضاً معدية من أعراضها الإسهال الحاد.

وفي عام 1831، وفي ظل هجوم وباء الكوليرا، مات ما لا يقل عن 140 ألف شخص في بريطانيا.



ولكن ظل البشر يدرسون علم الفيروسات، فمند اكتشف مارتينوس بايرين، الفيروس الأول عام 1899 وهو فيروس تبرقش التبغ، تم تحديد والتعرف على أكثر من 5000 نوع من الفيروسات حتى الآن.

فيروس تبرقش التبغ

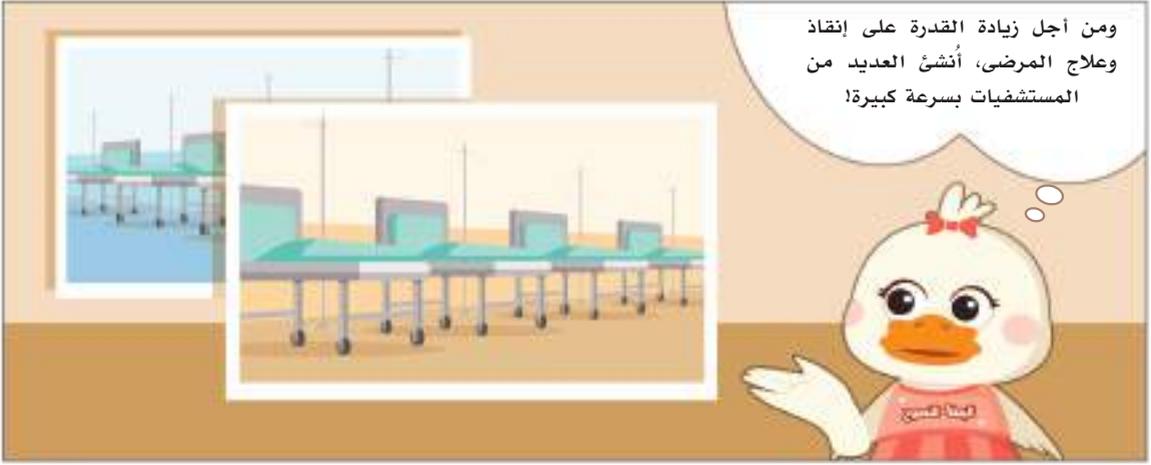




بيلك الحكمة
بيك تديت

وبدا الحصار الوطني ضد فيروس
كورونا المستجد!

ومن أجل زيادة القدرة على إنقاذ
وعلاج المرضى، أنشئ العديد من
المستشفيات بسرعة كبيرة!



الكثير من الباحثين يعملون ليلاً ونهاراً، وقد أحرزوا تقدماً مهماً في فحص
عقاقير الفيروس التاجي الجديد، فهم يعملون بجد على تطوير اللقاح.



فهمت، يكمننا إذن هزيمة
الفيروس من خلال تماسكنا
معا.

نعم، عد إلى منزلك وستكون
والدتك على ما يرام! وسنهزم
الفيروس بالتأكيد!



ثانيًا

الالتهاب الرئوي لفيروس كورونا المستجد



1. ما نوع هذا المرض؟

·2·

طرق انتشار فيروس كورونا المستجد

بيت الحكمة
希克迈特文化



الطريقة الأولى لمنع انتشار العدوى بفيروس كورونا المستجد، هي قطع طرق انتشاره. وقد تم تحديدها عن طريق الهواء والاتصال المباشر، وفي ظل ظروف معينة قد ينتشر عن طريق الرذاذ.

وكيف يمكننا مواجهة ذلك الفيروس المخيف؟

وعن طريق الهواء أيضاً، ويحدث ذلك من خلال استنشاق الرذاذ الناتج عن العطس والسعال.

الاتصال المباشر، تحدث العدوى الفيروسية عندما يلامس البشر أنفهم أو يفركون أعينهم بأيديهم التي تعرضت للفيروس.

ارتدِ الكمامة، واغسل يدك باستمرار، واعمل على تهوية المنزل جيداً، وعدم الخروج من المنزل هي طريقة الوقاية الأكثر فاعلية.

حسناً، لا بد أن أشتري كمامة بسرعة!

وما الذي يجب علينا فعله تحديداً؟

· 3 ·

الفرق بين الالتهاب الرئوي لفيروس كورونا
المستجد ونزلات البرد





يا إلهي، أشعر بالحمى! خذني إلى المستشفى فوراً، من المؤكد أنني أصيبت بالفيروس التاجي الجديد!

ارتد كما متك، وهيا نذهب!



دكتور، يبدو أنني مصابة بالفيروس التاجي الجديد، ماذا أفعل؟ أنقذني بسرعة!

كما أشعر أيضًا بالدوار، ونبضات قلبي سريعة، وأتففس بصعوبة، ساعدني!

أنت متوترة للغاية، تعالي واستريحي، سأسألك بعض الأسئلة!



حسنًا، هناك حالات مؤكدة إصابتها في المنزل، وتظهر عليك أعراض الحمى... من الممكن أن تكون حالة مشتبه بها، لذا عليك بإجراء اختبار الحمض النووي وفحص الصدر بالأشعة المقطعية.





كل شيء سيكون على ما يرام، قد تكونين مصابة بنزلة برد فقط، لا داعي للقلق.



أيها الطبيب، ماذا تقصد بأنني حالة متشبه بها؟



قبل 14 يوماً من الإصابة، فإن الذين عاشوا في مناطق انتشر فيها الفيروس أو خالطوا حالات مؤكدة، يُشار إليهم بأنهم حالات مشتبهاً بها، ويُطلب منهم إجراء المزيد من الاختبارات. أظهرت النتائج أنك بصحة جيدة، فقط تعانيين من نزلة برد.

وعلى الرغم من أنها نزلة برد، فعليك الانتباه إلى الوقاية الشخصية، لتجنب العدوى.



شكراً لك أيها الطبيب، الآن اطمأنتت.

نصائح البطة الصغيرة لمكافحة كورونا:

إذا كنت تعاني من أعراض مثل السعال والحمى، فلا داعي للذعر، فقط توجه إلى المستشفى لتلقي العلاج حتى تتمكن من التشخيص المبكر والعلاج المبكر أيضاً. وفي الوقت نفسه، عليك القيام بإجراءات الوقاية الشخصية بشكل جيد.



·4·

ماذا عن المرضى المتشبه بهم؟

بيت الحظ
希克迈特文化





تماسكي أيتها البطة،
ماذا لو كنتِ أصبِ
بالضلع بفيروس كورونا
المستجد؟

لا تقل هذا ولا تتوقع
السيئ، نضال قليلا.

ولكن، أنا أيضا أود معرفة
الإجابة، دعنا نسال دكتور
تشونغ.



أولاً، يجب ارتداء الكمامة، وتجنّب الأماكن
المزدحمة، والحفاظ على مسافة كافية بين أفراد
الأسرة، وتهوية الغرفة جيداً، والعناية بالنظافة
الشخصية.

وبعد ذلك، عليك التوجه مباشرة إلى عيادة الحمى
بأقرب مستشفى، وإخبار الطبيب فوراً بالأشخاص الذين
تعاملت معهم، والتعاون مع الطبيب أثناء الفحوصات.



أمي، يجب أن
تتماسكي...

في الوقت الحالي، فإن أدوية
ولقاحات فيروس كورونا
المستجد مازالت قيد البحث
والتطوير.

هل هناك علاج
للمريض المؤكد
إصابته بالمرض؟

ثَلَاثًا

الوقاية العلمية الشخصية



1.

اختيار الكمامات بشكل صحيح

البطّة التّصوّح



من الجيد ارتداء الكمامة عند الخروج، ولكن كمامتك القطنية لا تحميك من الفيروسات.

وكيف يمكننا اختيار الكمامة؟

دعني أخبرك! تنقسم الكمامات إلى أربعة أنواع، وهي: الكمامات القطنية العادية، وكمامة الغبار، وكمامات جراحية تستخدم مرة واحدة فقط، وكمامات واقية طبية.

التصنيف الأساسي للكمامات

الكمامات التي لا توفر الحماية الفعالة من الأمراض المعدية

- الكمامات القطنية: التي تقوم بفضله
- الكمامات الخفيفة ذات الطبقات العديدة: لحاوية للغبار
- الكمامات ذات طبقات الهواء متقوية العاز (الغسائية الدقيقة)
- الكمامات الجراحية الطبية
- الكمامات الواقية الطبية

يمكن استخدام الكمامات للوقاية من الأمراض التنفسية المعدية



تذكر جيدًا، أن الكمامات القطنية وكمامات الغبار ليس لهما أي تأثير في عزل الفيروسات! فعندما تخرج، يمكنك ارتداء الكمامات الجراحية التي تستخدم مرة واحدة. ولكن إذا كنت ذاهبًا إلى مكان شديد الخطورة مثل المستشفيات، أو ستخالط مريضًا حالته مؤكدة (أو متشبه به)، فعليك ارتداء الكمامات الطبية مثل (N95) أو غيرها من الكمامات التي ذُكرت من قبل، وعليك أيضًا ارتداء نظارة واقية.

وينبغي عدم احتكار أو تخزين أو التهافت على شراء الكمامات الطبية والنظارات الواقية وغيرها من المستلزمات الطبية، وإتاحة الفرصة لغيرك للوقاية من الوباء.

.2.

ارتداء وإزالة الكمامات الطبية بشكل صحيح

بيت الحكمة
希克迈特文化



الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة

1 قبل أول تعليق الكمامة على أذنيه بالحلاب الأيمن، نوجهنا للظرف.



2 أمسك الطيات لأعلى ولأسفل لتغطية الفم والأنف.



3 يامر إلى أسفل من أعلى الحزمة المرنة من الداخل إلى الخارج، اجلس معك من حزمة الأذن.



4 قم بتغيير حواف الكمامة بكثافة يدك تحسباً مناسبة لوجهك.



الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة

ارتد الكمامة بشكل صحيح
وقب لمسك من الفيروسات



2 استخدم حواف الكمامة وأعلى وأسفل لتغطية الفم والأنف.



1 تغيير حواف الكمامة بكثافة يدك تحسباً مناسبة لوجهك.



يوصى بتغيير الكمامة كل 4 ساعات.
ولا ترمي الكمامات المستخدمة، بل
توضع في أكياس بلاستيكية محكمة
الغلق قبل التخلص منها لتجنب
العدوى.



.3.

غسل اليدين بشكل صحيح

بیت الحكمة
希克迈特文化





الأمر خطير جداً، لقد
خزناً السلع سريعاً
استعداداً للبقاء في
المنزل، وعلينا الاستعداد
للمعركة الطويلة!

جميعها وجبات
سريعة! يا لك من
شخص جشع!



اغسل يديك عند عودتك
من الخارج، قد تكون
حاملاً للفيروس.



لقد غسلتها
بالفعل!

لا يجب شطف اليدين
بهذه البساطة!

هناك طرق علمية لغسل
اليدين، سأعلمك!



إنه مجرد غسل يدين، هل
هناك شيء يجب تعلمه؟





أولاً، بلل يديك بالماء الجاري، ثم ضع الصابون أو معقم اليدين.



هذه طريقة غسل اليدين ذات السبع خطوات! ويجب غسل اليدين لمدة لا تقل عن 20 ثانية، وأخيراً اشطف الرغوة بالماء النظيف ثم جفف يديك.



حسناً، الآن يمكنك تناول الطعام، وعلى الجميع أن يغسلوا أيديهم جيداً.

.4.

الوقاية الشخصية السليمة

بیت الحكمة
希克迈特文化





أيتها البطءة، هناك العءءء من
الحالات المؤكءة، ماذا نفعل؟

لا داعى للذعر، الوقاءة
أهم شىء.



كفء تكون الوقاءة، هل من الجفء
ارتءاء الكمامات وءسل الءفءء
بشكل مءكرر؟

لا أعرء بالضبط،
ولكن دعنا نساءل ءكءور
ءشونء.



لا داعى للذعر والقلق، وءءءر النقاط الأربعة للوقاءة
الءءء عن النءظافة والنءاء، الفهم الجفء للمراقبءة وملاءءة
الحالات، الحماية الجفءة، ءءبء الءرءق قءر الإمكان،



تقليل الخروج، بمعنى تجنب زيارة الأسواق،
والمواصلات العامة وغيرها من الأماكن
المزدحمة، وتجنب تناول الطعام مع الآخرين
وزيارة الأقارب والأصدقاء.



وللوقاية، علينا ارتداء الكمامات عند الخروج، وغسل اليدين
بالصابون أو المطهر قبل وبعد تناول الطعام وعند العودة
إلى المنزل، ويجب تطهير المنزل والمكتب بالمطهرات.

لذلك، علينا مراقبة صحتنا وصحة عائلتنا بدقة، والتحقق من درجة حرارة الجسم يوميًا، وملاحظة ما إذا كان هناك سعال أو ربو أو غيرها من الأعراض، وتسجيل ذلك جيدًا، وإذا لاحظنا وجود أعراض، نستشير الطبيب فورًا.

لماذا توجه المسدس نحوي هكذا؟

هذا لقياس درجة حرارة الجسم!

أما عن النظافة، فيجب فتح نوافذ المنازل والمكاتب للتهوية، والحفاظ على نظافة المنزل جيدًا، وغسل الملابس باستمرار. وبالطبع ممارسة الرياضة بقدر مناسب!

لا داعي للذعر أثناء مواجهة الفيروس، بل نلتزم بالوقاية الجيدة لكسب المعركة!

.5.

الوقاية والسيطرة وتحديد المخالطين

بيت الحكمة
希克迈特文化





تقول الأخبار إن
المخالطين للمرضى
في خطر، ولكن ما
المقصود بـ "المخالطين
للمرضى"؟

ربما يكونون...
الأشخاص الذين
لمسوا المرضى؟!



أمي مصابة
بالفيروس، فهل أنا
من المخالطين
الآن؟

لا أعرف... دعنا
نسال دكتور تشونغ!

شياو هان، وفقاً لحالتك أنت والبطة، فانتما
الآن من مخالطي المرضى، ويجب عزلكم
ومراقبتكم.



حسناً أيها الطبيب!



إذا كنت تعيش أو تدرس أو
تعمل في نفس الغرفة مع
مريض مشتبه به أو مؤكد
إصابته بالمرض، فأنت من
المخالطين.



فالمخالطون هم أولئك الذين يذهبون للمستشفى لرعاية ذويهم من المرضى وزيارتهم، أو من يقيمون في غرف المرضى.

والمخالطون هم من استخدموا نفس وسائل النقل التي استخدمها المرضى المتشبه بهم أو المؤكد إصابتهم بالمرض.

ولا داعي للخوف أو الذعر من كونك مخالطاً للمرضى، ففترة حضانة الفيروس في جسم الإنسان 14 يوماً، وبعد عزل الشخص لمدة 14 يوماً، وإذا لم تظهر عليه أي أعراض، يُرفع العزل عنه ويمارس حياته الطبيعية.

لقد أتممتنا فترة العزل الصحي، ولسنا مرضى الآن، شكراً لك أيها الطبيب!

نعم، دعونا نحارب الفيروس معاً!

كما يجب ألا نخاف من المخالطين أو نتنمر عليهم، وعندما نصبح نحن أنفسنا من المخالطين، فلا داعي للذعر، طالما أننا نتبع طرق العزل العلمية، يمكننا ضمان السلامة للجميع.

رابعاً

الوقاية العلمية بالمدارس



1.

طرق الوقاية خلال العطلات



·2·

طرق الوقاية للعودة إلى المدارس

بیت الحكمة
希克迈特文化

خروج







وإذا ظهرت عليك الأعراض في الطريق،
مثل الحمى والسعال وغيرها، فاستشر
الطبيب على الفور.



وعند زيارة الطبيب، أبلغه بتاريخ سفرك
للمناطق التي انتشر بها المرض، وتعاون
مع الأطباء لإجراء الفحوصات اللازمة.



وتذكر حفظ وثائق التنقل مثل
تذاكر السفر، لتسهيل التعرف
على المخالطين للمرضى إذا
تطلب الأمر.

· 3 ·

الوقاية بعد العودة إلى المدارس





قبل العودة إلى المدرسة، يجب على الطلاب الذين عاشوا أو سافروا إلى المناطق التي انتشر فيها المرض، البقاء في الحجر الصحي 14 يوماً، ويُسمح لهم بالعودة بعد التأكد من زوال الأعراض.



وبعد العودة إلى المدرسة، يجب الانتباه جيداً إلى درجة حرارة الجسم والأعراض الأخرى، وعدم الخروج وتجنب الاجتماعات.



حافظ أيضاً على مسافة مع الآخرين، وارتد الكمامة الطبية أو كمامة N95، مع محاولة تقليل الأنشطة.



كما يجب على المدرسة مراقبة الحالة الصحية للطلاب مثل
درجة الحرارة مرتين، صباحاً ومساءً، وعند الاشتباه بالإصابة،
يجب إبلاغ إدارة الأمراض الوبائية فوراً، بالإضافة إلى التطهير
الجيد واتخاذ إجراءات العزل.



ويجب على المدارس تجنب الأنشطة الجماعية،
واتخاذ التدابير الوقائية اللازمة مثل تنظيف
وتطهير الفصول الدراسية وقاعات الطعام
وغيرها.



أما الطلاب الذين تخلفوا عن الحضور بالفصول والمشاركة
بالامتحانات، فيجب على المدارس توفير الدراسة عبر الإنترنت
وتعويض دروسهم السابقة وإجراء امتحانات الفصول التالية
فيما بعد.

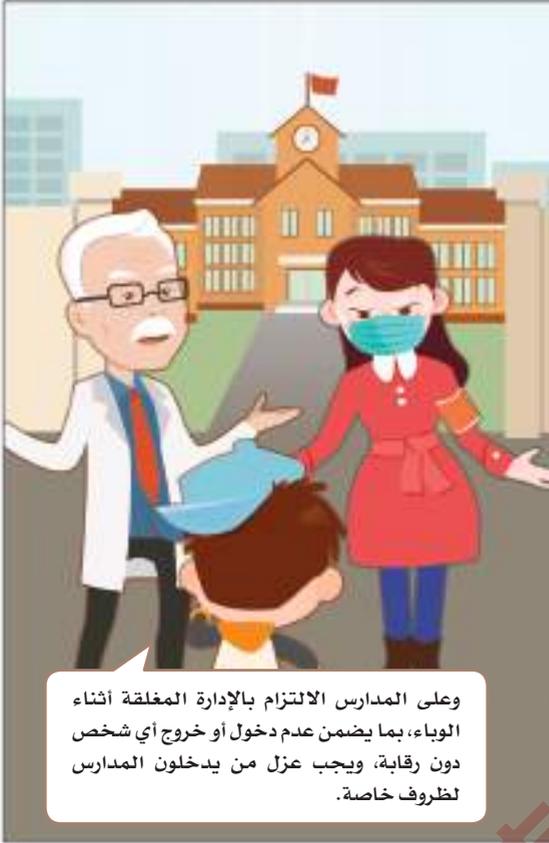


.4.

إدارة المنشآت التعليمية

بيت الحكمة
希克迈特文化





وعلى المدارس الالتزام بالإدارة المغلقة أثناء الوباء، بما يضمن عدم دخول أو خروج أي شخص دون رقابة، ويجب عزل من يدخلون المدارس لظروف خاصة.



يجب على المدارس أن تجمع المعلومات والإحصاءات حول المعلمين والطلاب القادمين من المناطق التي ينتشر بها المرض أو حتى التي لم ينتشر بها، وتقديم المعلومات حول المخالطين، ووضع القوائم وخطط الوقاية والسيطرة.



و بمجرد ظهور أعراض مثل الحمى والسعال على المعلمين والموظفين، يجب استشارة الطبيب فوراً، وبعد التأكد من عدم الإصابة، يمكنهم العودة إلى المدرسة ومباشرة عملهم.



وعلى المدارس أيضاً، إعداد غرف الحجر الصحي للطلاب الذين ظهرت عليهم الأعراض لعزلهم وعلاجهم.



كما يجب دمج المواد الدراسية، ومساعدة الطلاب عبر الإنترنت وغيره من شبكات التواصل الأخرى. وتنظيم التدريس جيدًا أثناء تأجيل الدراسة. وتأدية الاستعدادات اللازمة قبل بدء الدراسة.



كما يجب على المدارس أيضًا تنظيم عمل الأطباء النفسيين، وفتح الخط الساخن للإرشادات النفسية، وإجراء استشارات نفسية للطلاب.



لا بد من اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة في أماكن التجمع بالمدارس، ويجب تنظيف وتطهير الفصول، وغرف النوم، وقاعات الطعام، وأماكن التجمعات الأخرى بانتظام، وفتح النوافذ للتهوية، وفي الوقت نفسه، يجب شراء كميات كافية من الكمادات، وترومترات الحرارة، والمطهرات لضمان الوقاية والسيطرة.



هذه الطرق الوقائية بالمدارس علمية ومثالية للغاية!

نعم، بمجرد انتهاء الوباء، يمكننا العودة إلى المدرسة!

خامسا

تخفيف الذعر والتأقلم الإيجابي



.1.

لا تصدقوا الشائعات أو تنسروها



·2·

توثيق المعلومات

بیت الحکمة
希克迈特文化





حاليًا لا يوجد علاج لالتهاب
الرئوي الناتج عن فيروس كورونا
المستجد، ولكن إذا التزمنا
بالوقاية العلمية، فيمكننا
منعه والسيطرة عليه بشكل
فعال. كما يمكننا استخدام
الكحول الإيثيلي بتركيز 75%
والمطهرات التي تحتوي على
الكلور، وحمض البيروكسيتيك
لتطهير الأشياء والغرف.



غسل اليدين، وفتح
النوافذ للتهوية، وغسل
الملابس باستمرار.



كما يجب طهي اللحوم
جيدًا، وكذلك الخضروات،
والأغذية الأخرى.



دكتور تشونغ، دكتور العلوم الشعبية

مؤخرًا، أجرت العديد من المؤسسات الطبية ومراكز البحث العلمي فحوصًا
على بعض العقاقير من خلال التجارب السريرية، لتطوير علاج سريع لالتهاب
الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، وتم اكتشاف العديد من العقاقير
التي كان لها تأثير في منع الفيروس. ولا يزال العلماء يعملون بجد ليلاً ونهارًا،
وعلينا أن نشق في العلم.

· 3 ·

النظام الغذائي وممارسة الرياضة

بيت الحكمة
希克迈特文化





نصائح دكتور تشونغ

- 1- تناول الأطعمة الجيدة الغنية بالبروتين، وأكثر من تناول الخضروات والفاكهة، واجمع بين اللحوم والخضروات لتحقيق التوازن الغذائي.
- 2- اشرب المياه بكثرة.
- 3- اعمل واسترح بانتظام لضمان النوم الكافي.
- 4- مارس التمارين بقدر مناسب.

.4.

كيفية التعامل مع الذعر النفسي علمياً

بيت الحكمة
希克迈特文化





أنا خائف، أفتقد
أمي بشدة!

لا تخف، اطمئن،
ستكون والدتك بخيرا!



عندما تشعر بالعجز والذعر، تواصل
مع الأهل والأصدقاء وتبادلوا الدعم
والتشجيع.



مرحبًا، أشعر
بالحزن!

مرحبًا، هنا الخط الساخن
لتقديم الاستشارات النفسية...



يمكنك الاتصال بالخط الساخن لتقديم
الاستشارات النفسية



مارس هواياتك ولا تنتبه لما يزعجك.



إن فرق مكافحة الوباء
تؤدي عملاً عظيمًا.

نعم، يجب أن
نقدّر عملهم!

فكر في فرق مكافحة الوباء الذين
يخاطرون بحياتهم ويقاتلون في
الصفوف الأمامية، إننا لسنا وحدنا،
وعلينا أن نستمد منهم القوة والمثابرة!



أفادت التقارير الإخبارية بأن فيروس كورونا المستجد يصيب الكثير من البشر حول العالم، كنت خائفاً في بداية الأمر من فقدان أمي، وخائفاً من الإصابة، ولكني الآن لست خائفاً، لأننا جميعاً متحدون وأكثر قوة من الفيروس.

أيها الأصدقاء الصغار في كل مكان، دعونا نتعاون جميعاً، ودائماً ستكون البيئة معكم. هيا!

