



وزارة الصحة
المكتب الإعلامي

الوقاية من
كورونا

الفيروس الجديد
(COVID-19)

دليلك التوعوي عن الفيروس



طرق انتقال



عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرذاذ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين



أعراض الإصابة

بفيروس كورونا الجديد



السعال الجاف



التعب



الحمى

قد يصاب بعض المرضى

احتقان الأنف
أو سيلان الأنف



الأوجاع والآلام



صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق



كيفية الوقاية من عدوى كورونا الجديد:

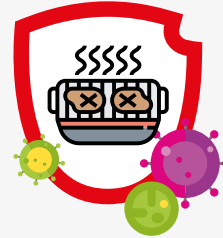
غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف
عند السعال والعطس



طهي اللحوم
والبيض جيداً



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



للمسافرين



ننصح المتجهين لمناطق ظهر فيها
فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

تجنب الاتصال بالحيوانات
(حية أو ميتة) أو المنتجات الحيوانية
أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات

تجنب الاتصال بأشخاص
مصابين بأعراض تنفسية

إذا ظهرت أعراض
الاصابة بعدوى تنفسية، فينبغي:

تغطية الفم والأنف بالمناديل
عند الكحة أو العطاس

البقاء في المنزل
وتجنب الاختلاط بالآخرين

عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية

المحافظة على نظافة اليدين
عبر غسلهما لمدة ٢٠ ثانية على
الأقل بالماء والصابون أو بالمطهرات

طلب الرعاية الصحية فوراً

الطريقة الأصح لغسل اليدين



افرك راحة اليدين
مع تشبيك الاصابع



ادعك
الراحتين



وزع الصابون
على يديك



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث تتشبيك
أصابعها براحة اليد اليسرى



افرك الإبهام
براحة اليد



ضع أصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
وافرك ظهر الأصابع



جفف اليدين

متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة



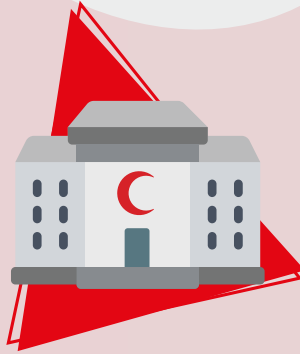
نصائح هامة

عند ظهور أعراض كورونا التنفسية

تعاني من أعراض تنفسية وكنت في إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا خلال الأسبوعين الماضيين؟



ارتداء قناع طبي



توجه إلى أقرب " مستشفى "

آداب العطاس

لتقليل العدوى



أو استخدم
المرفق
عن طريق
ثني الذراع



استخدم
المناديل
الورقية
للعطاس
أو الكحة



تخلص منها
بأسرع وقت



اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون



اسئلة
شائعة



سؤال
وجواب

”أنا قادم من إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا وأشتكي من ارتفاع في الحرارة وضيق في التنفس ماذا أفعل؟“

يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى



كيف تحدث العدوى
بفيروس كورونا المستجد

ينتقل الفيروس من شخص مصاب إلى آخر سليم عن طريق:
- رذاذ الأنف أو الفم عند العطس أو السعال أو الزفير.
- لمس الأجسام والسطوح الملوثة برذاذ الشخص ثم لمس العين أو الأنف أو الفم بالأيدي الملوثة.



هل يوجد لقاح ضد فيروس كورونا المستجد

لا يوجد حتى الآن لقاح ضد الفيروس لأنه فيروس جديد لم يُكتشف من قبل و الأبحاث جارية لانتاج لقاح .



هل يوجد علاج ضد فيروس كورونا المستجد

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



هل يمكن علاج فيروس كورونا المستجد بالمضادات الحيوية

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



ما هي المسافة التي يجب الحفاظ عليها لتجنب الرذاذ الناتج من العطس و السعال

يجب أن تحافظ على مسافة متر تقريبا بينك و بين الاخرين وخاصة الذين يعانون من عدوى الجهاز التنفسي العلوي لتجنب الرذاذ الناتج عن العطس و السعال.

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد

لا. لا يوجد أي دليل علمي على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد. ولكن توجد دلائل على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

هل تساعد الغرغرة بغسول الفم على الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

لا. لا يوجد أي دليل علمي على أن استخدام غسول الفم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.



هل يجب أن ارتدى القناع الطبى لأحمى نفسى من فيروس كورونا المستجد

ارتداء قناع طبي يمكن أن يساعد فى الحد من انتشار بعض أمراض الجهاز التنفسي. ومع ذلك ، فإن استخدام القناع وحده غير مضمون لوقف العدوى ويجب أن يقترن بتدابير وقائية أخرى بما فى ذلك نظافة اليدين والجهاز التنفسي و الاحتفاظ بمسافة آمنة بينك و بين من يعانون عدوى الجهاز التنفسي (متر على الأقل).
و لتجنب الهدر فى استخدام الأقنعة الطبية تنصح منظمة الصحة العالمية باستخدام الأقنعة الطبية لمن يشتبه أو ثبت اصابتهم بفيروس كورونا المستجد و القائمين على رعايتهم من العاملين الصحيين أو المخالطين.



ما الفرق بين الاصابة بفيروس كورونا المستجد و الاصابة بأدوار البرد أو الانفلونزا

قد تتشابه الأعراض عند الاصابة بفيروس كورونا المستجد أو الأنفلونزا أو أدوار البرد فيعانى المصاب من الحمى والسعال وسيلان الأنف و من الصعب تحديد نوع الميكروب بناءً على الأعراض وحدها و يجب إجراء اختبارات معملية لتأكيد الاصابة بفيروس كورونا المستجد.
و توصي منظمة الصحة العالمية الأشخاص الذين يعانون من السعال والحمى وصعوبة التنفس و سافروا خارج البلاد خلال ال ١٤ يوما السابقة أو اتصلوا بشخص كان مسافرا خلال الاسبوعين السابقين بطلب الرعاية الطبية مبكرًا.



هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المراحيض العامة مثلا) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال ٣٠ ثانية

كلا، مجففات الأيدي ليست كافية للقضاء على فيروس كورونا المستجد.
لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون ثم تجفيفهما تماما بالمناديل الورقية أو بمجففات الهواء الساخن.

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا الجديد

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

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

كلا ، لا يجب رش الجسم بالكحول أو الكلور فهما لن يقضيا على الفيروسات التي دخلت الجسم بل قد يكون استخدامهما ضارا بالملابس أو العينين والفم. و استخدام الكحول أو الكلور كليهما مفيدا لتعقيم الأسطح اذا تم وضعهما بالنسب الموصى بها .



هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لمس العملات النقدية أو بطاقات الائتمان

إن خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة ملامسة الأغراض بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو بطاقات الائتمان، ضعيف للغاية. تشير المعلومات الأولية لمنظمة الصحة العالمية أن الفيروس يمكن أن يبقى حيا على الأسطح لبضع ساعات فقط و يمكن أن يتعرض أي غرض للتلوث بفيروس كورونا المستجد عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطسه أو ملامسته له. لذا فإنه من الضروري التقيد بقواعد نظافة اليدين الصحيحة سواء باستخدام مطهر كحولي أو فركهما بالصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل ثم غسلهما بالماء لتقليل امكانية انتقال الفيروس عبر الأغراض ان وُجد.



هل يمكن أن ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق الهواء لمسافات طويلة

لا، ان فيروسات كورونا هي فيروسات لا تنتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة. و فيروس كورونا المستجد ينتقل أساسا عن طريق الرذاذ التي يفرزه شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطيرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تُنقل هذه القطيرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب ثقلها. ويمكن أن يصاب الانسان بالعدوى أيضًا نتيجة للمس العينين أو الفم أو الأنف بعد ملامسة سطح أو غرض ملوث لذا فان تنظيف اليدين بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون.



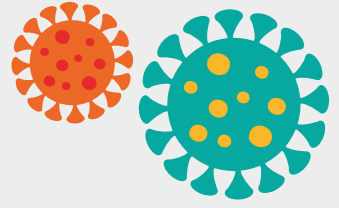
هل يمكن إعادة استخدام الكمامات وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين

كلا، لا ينبغي إعادة استعمال الكمامات أو محاولة تعقيمها بعد الاستخدام. إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بعدوى تنفسية، بما فيها فيروس كورونا المستجد ، فإن الجزء الخارجى من الكمامة يعتبر ملوثاً . لذا ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.



هل السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة للمضاعفات عند الإصابة

لا يوجد أبحاث مؤكدة اذا ما كانت السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة للمضاعفات عند الإصابة و لكن عامة تواجه السيدات الحوامل تغيرات مناعية و فسيولوجية قد تجعلهن عموماً أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسي ، لذا يجب الحرص على منع انتقال هذه الفيروسات إليهن بالالتزام بالسلوكيات الصحية مثل غسل الأيدي و تجنب الأشخاص المصابين بالعدوى و غيرها.



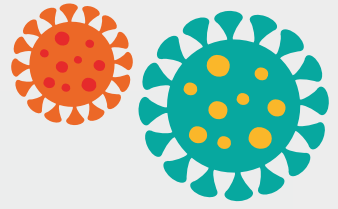
هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض

لا، لا يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض. فهو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل عن طريق الرذاذ الذي يفرزه شخص مصاب أثناء السعال أو العطس أو عن طريق قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي دلائل علمية تشير أن الفيروس الجديد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض.



هل يمكن أن ينقل الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي فيروس كورونا المستجد لآخرين

الحجر الصحي يعني الفصل بين شخص أو مجموعة من الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معدي عن غيرهم من الأشخاص الذين لم يتعرضوا للعدوى من أجل منع الانتشار المحتمل لهذا المرض. وعادة تستمر فترة الحجر الصحي طوال فترة الحضانة للمرض الساري و هي ١٤ يوماً في حالة فيروس كورونا المستجد. و لا يُعتبر الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي مصدراً لنشر الفيروس للآخرين.



هل سيوقف الطقس الدافئ انتشار فيروس كورونا المستجد

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



هل تختلف أعراض فيروس كورونا المستجد في الأطفال عن البالغين

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



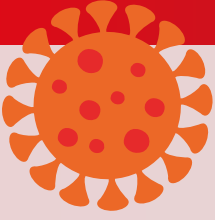
”ارشادات صحية للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا المستجد و أسرهم.“

ارشادات للشخص الخاضع للحجر الصحي المنزلي:

- عليك الالتزام بعدم الخروج من المنزل طوال فترة الحجر الصحي المقررة و اتباع نصائح الفريق الطبي.
- من الأفضل البقاء في غرفة خاصة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك على قدر الإمكان.
- يُفضل استخدام حمام منفصل إذا كان ذلك متاحًا.
- ارتداء الكمام الطبي عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين (على سبيل المثال عند مشاركة غرفة).
- الالتزام بآداب العطس و السعال: غط الأنف و الفم بمنديل ورقي ثم تخلص منه في سلة مهملات مغلقة و اغسل يديك فوراً .
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر لليدين يحتوي على كحول يحتوي على ٦٠ ٪ من الكحول على الأقل بحيث يغطي جميع أسطح اليدين وفركهما معًا.
- يفضل استخدام الصابون والماء لتنظيف اليدين إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس العين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- من الأفضل عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين و بعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيدًا بالماء والصابون.
- تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا كل يوم مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، قبضات الأبواب، الهواتف المنزلية ، تجهيزات الحمام ، الطاوات بجانب السرير.
- تنظيف أي أسطح قد يحتوي على دم أو سوائل الجسم.
- راقب الأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة و سيلان الأنف و السعال و اتصل على الفور بمقدمي الرعاية الصحية إذا ظهرت أحدها.
- إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة غير مرتبطة بأعراض فيروس كورونا المستجد ، فاتصل بمقدمي الرعاية الصحية .

”ارشادات صحية

للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا المستجد و أسرهم.“



ارشادات لأسرة ومخالطي الشخص تحت الحجر الصحي المنزلي:

- يجب على أفراد الأسرة البقاء في غرفة غير غرفة الشخص الخاضع للحجر الصحي المنزلي قدر الإمكان.
- يجب على أفراد الأسرة استخدام غرفة منفصلة للنوم وحمام منفصلاً إذا كان ذلك متاحاً.
- منع الزوار الذين ليس لهم حاجة أساسية ليقنونا في المنزل.
- التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تدفق هواء جيد ، مثل مكيف الهواء أو نافذة مفتوحة إذا سمح الطقس.
- الاهتمام بنظافة اليدين و غسلهما باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو استخدام منظفًا لليدين يحتوي على كحول يحتوي على ٦٠ ٪ على الأقل من الكحول ، بحيث يغطي جميع أسطح اليدين وفركهما معاً.
- تجنب لمس العينين و الفم و الأنف بأيدي غير مغسولة.
- ارتداء الكمامات الطبية عند التواجد مع الشخص الخاضع للحجر الصحي في نفس الغرفة.
- ارتداء قفاز عند لمس سطح ملوث بسوائل جسم الشخص الخاضع للحجر، مثل الألعاب والبلغم والمخاط الأنفي والقيء والبول.
- التخلص من الكمامات الطبية والقفازات فور الاستخدام ثم غسل اليدين بالماء و الصابون أو معقم اليدين المعتمد على الكحول
- عدم إعادة استخدام الكمامات الطبية و القفازات.
- ازالة و غسل الملابس أو الفراش الذي يحتوي على سوائل جسم الشخص الخاضع للحجر مع ارتداء القفازات التي يمكن التخلص منها أثناء التعامل مع الأغراض المتسخة والحفاظ على الأشياء المتسخة بعيدا عن الجسم وتنظيف اليدين مباشرة بعد إزالة القفازات.
- وضع جميع الكمامات الطبية و القفازات المستخدمة في كيس أو حاوية مغلقة ثم اتباع ارشادات الفريق الطبي في كيفية التخلص منها



عندك سؤال عن فيروس كورونا المستجد

اتصل على

24970967

على مدار الساعة



وزارة الصحة
المكتب الإعلامي

