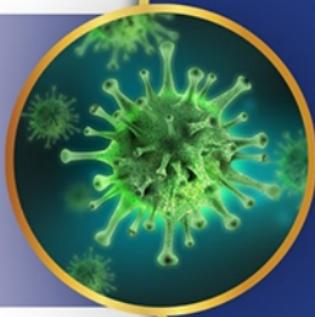


# دليل توعوي صحي شامل

فيروس كورونا  
الجديد (كوفيد ١٩)





ایماننا بواجبنا وحرصاً منا على خدمة الجميع والاسهام الفاعل في المجتمع، نتوكّل على الله ونأخذ بالأسباب ونقدم لكم دليلاً أرشادياً آمليّاً أن يسهم في توعية وأيضاح بعض الأمور عن الوباء.

ونود الإشارة والتنبيه أن علينا جميعاً نحن وأنتم التوكل على الله والأخذ بجميع الأمور ومن أهمها الدينية ( بالرجوع إلى الله وعمل الصالحات ومحاسبة النفس وتنفيذ الأوامر الألهية )

### **قال الله تعالى**

«وَلَا تُقْرِبُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلِكَةِ»

صدق الله العظيم

### **قال الله تعالى**

«مَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ»

صدق الله العظيم

### **قال الله تعالى**

«وَنَنْهَاكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثِّمَرَاتِ وَيُشَرِّقُ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أَوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَواتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهَنَّدُونَ»

صدق الله العظيم

# الفهرس

# الفهرس

| الرقم | المحتويات   |
|-------|---|
| ٢٩    | كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-١٩؟  |
| ٣١    | هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد-١٩ إلى البشر من مصدر حيواني؟                  |
| ٣١    | هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-١٩ عن طريق حيواني الآليف؟                          |
| ٣٣    | كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟                                      |
| ٣٥    | هل من الآمن تلقي الطروادة من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-١٩؟ |
| ٣٥    | هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها؟  |
| ٣٦    | تصحيح المفاهيم الخاطئة حول المرض  |
| ٤٦    | كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى  |
| ٤٨    | كيفية حماية الطلاب والعاملين في المدارس ودور الحضانة                          |
| ٥٠    | كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية حماية أنفسهم                                   |
| ٥٢    | كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر  |
| ٥٤    | الوقاية من كوفيد-١٩ في أماكن العمل  |
| ٥٦    | كيف تغسل يديك   |
| ٥٧    | كيف تفرك يديك   |

تم أخذ البيانات وأغلب الرسومات من المصادر التالية :  
 موقع منظمة الصحة العالمية (المكتب الإقليمي للشرق المتوسط) (٢٠٢٠)  
<http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/information-resources.html>  
<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



| الرقم | المحتويات   |
|-------|---|
| ٧     | أسئلة واجابات عن مرض كورونا المستجد                                 |
| ٧     | ما هو فيروس كورونا؟   |
| ٧     | ما هو مرض كوفيد-١٩؟   |
| ٧     | ما هي أعراض مرض كوفيد-١٩؟   |
| ٩     | كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟   |
| ١١    | هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ أن ينتقل عبر الهواء؟           |
| ١١    | هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟              |
| ١١    | هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-١٩ عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟         |
| ١٣    | كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟                            |
| ١٩    | ما هي احتمالات إصابةي بمرض كوفيد-١٩؟                                |
| ٢١    | هل ينبغي أنأشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-١٩؟                    |
| ٢١    | من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟                      |
| ٢٣    | هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه؟      |
| ٢٣    | هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه؟ |
| ٢٥    | هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-١٩؟                         |
| ٢٥    | هل مرض كوفيد-١٩ هو نفسه مرض سارس؟                                   |
| ٢٧    | هل ينبغي أن أضع كماماً لحماية نفسي؟                                 |
| ٢٨    | طريقة وضع الكماماً واستخدامها ونزعها والتخلص منها                   |

## أسئلة وإجابات عن مرض كورونا المستجد

### ما هو فيروس كورونا؟

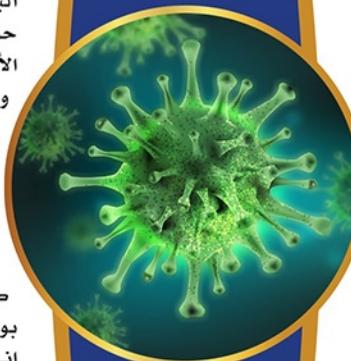
فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والممتلزمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-١٩.

### ما هو مرض كوفيد-١٩؟

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول / ديسمبر ٢٠١٩.

### ما هي أعراض مرض كوفيد-١٩؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادةً ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض



طلب المساعدة  
والمشورة  
أتصل على الرقم  
المجاني لوزارة الصحة

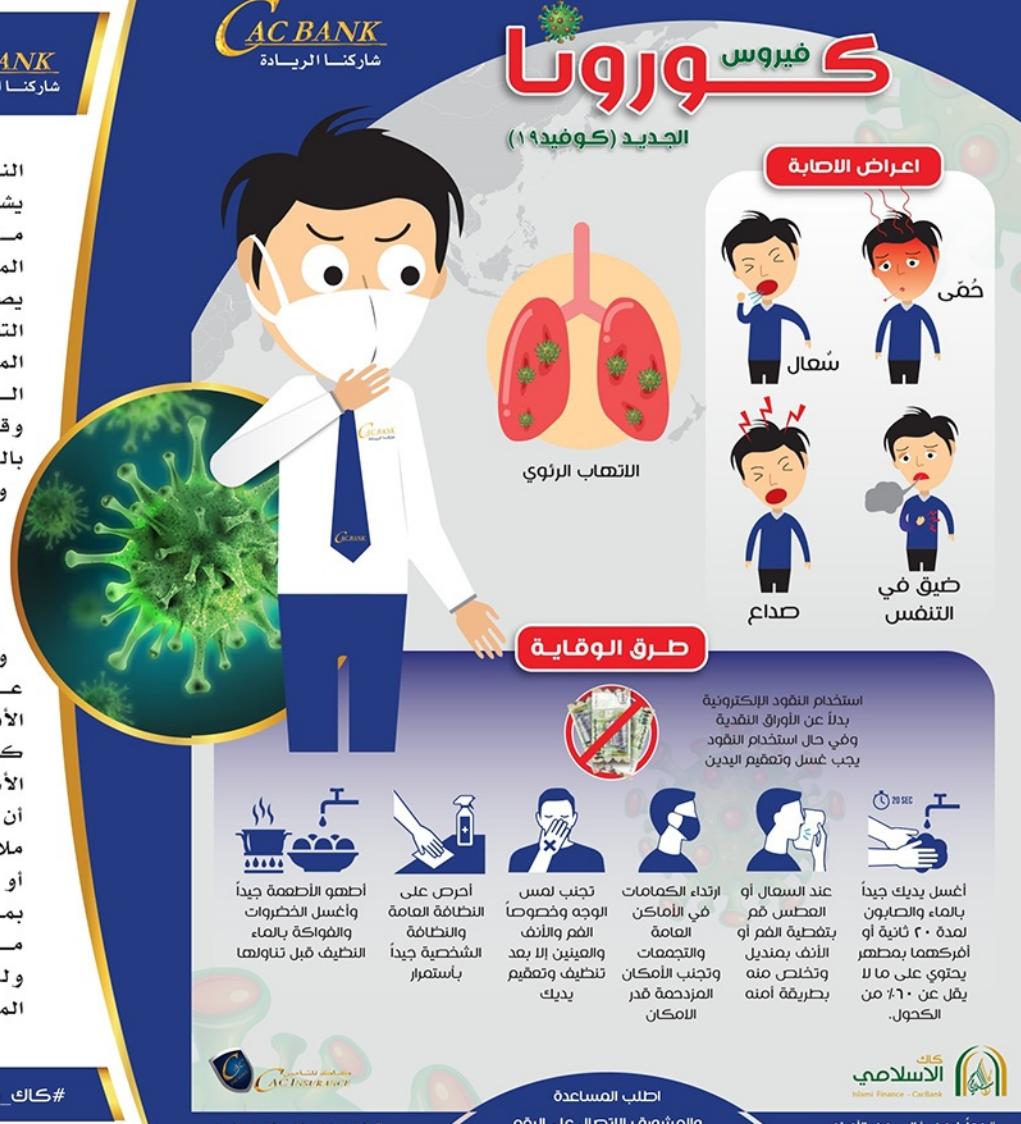


٠١-٢٥٠٨٨٨

الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو ٨٠٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتت حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ٦ أشخاص يصابون بعدهوى كوفيد-١٩ حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفى نحو ٢٪ من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض. وينبغى للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

## کیف ینتشر مرض کوفید-۱۹

يمكن أن يصاب الأشخاص بعذوى مرض كوفيد-١٩ عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصابة بمرض كوفيد-١٩ أو يعطس. وتنساقط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-١٩ عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهما أو أنفهما أو فمهما. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-١٩ إذا تنفسوا القطيرات التي تخرج من الشخص المصابة بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (٣ أقدام).



## هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ أن ينتقل عبر الهواء؟

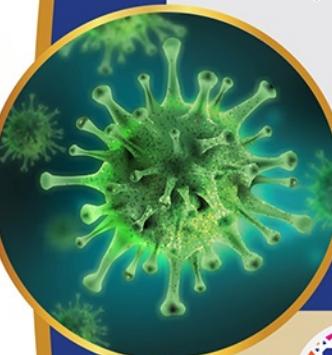
تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩ ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطيرات التنفسية لا عن طريق الهواء. انظر الإجابة عن السؤال السابق: «كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟»

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

تمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطيرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-١٩ عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرة. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-١٩ عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

## هل يمكن أن يصاب بمرض كوفيد-١٩ عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبعد مخاطر انتقال مرض كوفيد-١٩ عن طريق براز الشخص المصابة بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا



## فيروس كورونا والانفلونزا العادية؟

### الإنفلونزا

١٪ نسبة الوفاة بين المصابين

ظهور أعراضه خلال ساعات

يوجد عدة لقاحات متوفرة لعلاجه

صداع خفيف

ارتفاع في درجة الحرارة

العطس ورشح متواصل لدى بعض الحالات

سعال إيجابي بلفم

ضيق تنفس

التهاب في الحلق

الانهاب الرئوي الحاد

يحدث تكاثر السن وذروي الامراض المزمنة

(السكري والبروتو امراض القلب)

شحذيره

إرهاق خفيف

الام في العضلات

### فيروس كورونا

٤٪٣٪ نسبة الوفاة بين المصابين

اعتراضه ظهر في فترة من ٢ - ١٤ يوم

لا يوجد لقاح مضاد للفيروس حتى الآن

صداع شديد ومستمر

ارتفاع شديد في درجة الحرارة

(شام بين ٩٥٪ من الحالات)

سعال حاد (شام بين ٨٢٪ من الحالات)

ضيق وصعوبة في التنفس

لا يوجد التهاب في الحلق

الالتهاب الرئوي (حدث في الحالات المتقدمة)

قطيعة رئوية (نادر الحدوث)

ارهاق شديد (شام بين ٤٤٪ من الحالات)

لا يوجد الام في العضلات



## البعد الاجتماعي



المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للفاشية. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنّه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.

**كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار العرض؟**

### تدابير الحماية للجميع

اطلّع باستمرار على آخر المعلومات عن فاشية مرض كوفيد-١٩ التي تُنَاهِيُّ عن الموقع الإلكتروني والتي تصدرها سلطة الصحة المحلية. لقد سجّلت بلدان كثيرة في العالم حالات إصابة بمرض كوفيد-١٩، وشهد العديد منها فاشيات. ولقد نجحت السلطات المعنية في الصين وفي بعض البلدان الأخرى في إبطاء وتيرة انتشار فاشياتها أو وقفها تماماً. ونظراً لأنّه من الصعب التنبؤ بتطور الوضع، يرجى الاطلاع بانتظام على آخر الأخبار.

يمكنك الحد من احتمال إصابتك بمرض كوفيد-١٩ أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

- **نظف يديك جيداً** بانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.

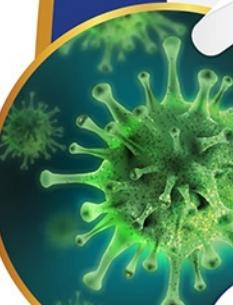
**لماذا؟** إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

**لماذا؟** عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنتشر من

الجديد (كوفيد-١٩)

### طرق الوقاية



**اطهرو الأطعمة  
جيدها وأغسل  
الخضروات  
والفاواكة  
بالماء النظيف**



**استخدم  
المناديل أو  
مرفق اليد  
عند السعال أو  
العطس**



**اغسل يديك  
بالماء  
والصابون لمدة  
٢٠ ثانية أو  
بالمعطر**



**استخدام النقود  
الإلكترونية  
والصابون لمدة  
٢٠ ثانية أو  
بدلاً عن الأوراق  
النقدية**



**تجنب لمس  
الوجه**

**ارتداء  
الكمامات**

أنفه أو فمه قطيرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تنفس هذه القطيرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد ١٩ إذا كان الشخص مصاباً به.

- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

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

• تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك لمارسات النظافة التنفسية الجيدة. يعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.

**لماذا؟** إن القطيرات تنشر الفيروس. وباتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد ١٩.

• إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بققدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتبع توجيهات السلطات المحلية.

**لماذا؟** تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقةك. واتصالك المسبق بققدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرافق الرعاية الصحية المناسب. وسيسمح

تننتقل الفيروسات عبر الأوراق النقدية فاحذر في استخدامها  
واحرص على غسل وتعقيم يديك جيداً بعدها  
كورونا ، كوليرا ، انفلونزا الخنازير ، حمى الضنك .. وغيرها



لتحافظ على صحتك من خلال الأدلة بالأدلة  
للسّيّد المقدّم الإلكتروني

موبايل موني  
ربال الإلكتروني

تحويل أموال

سداد فواتير

دفع مشتريات

دفع الالتزامات

ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائل أنواع العدوى.

- اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد-١٩، واتبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العالمية الوطنية وال محلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والأخرين من مرض كوفيد-١٩.

**لماذا** تتوفر للسلطات الوطنية وال محلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد-١٩ ينتشر في منطقةك. فهي الأقدر على إصداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-١٩ أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربع عشر الماضية)

- اتبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع)

- في حال بدأت تشعر بالتوءك، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (٣٧,٣ درجة مئوية أو أكثر) ورشف خفيف في الأنف، اعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا طلب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتدي قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى آخرين.

**لماذا** سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتـك للمرافق الطبيةـ بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من

## لا تعرـض حـياتـك وحـيـاة أـسـرـتك وـمـن حـولـك لـلـخـطـر



### أتـبعـ الخطـواتـ التـالـيـةـ

عند السعال أو العطس  
قم بتنفسة الفم أو الأنف  
بتغطية وتخлиз منه  
بطريقة آمنة

الصـفـاطـ عـلـىـ الـهـدـوـ وـعـدـ الـهـلـمـ وـالـابـتـعـادـ عـنـ الـأـخـرـينـ وـابـلـاغـ  
الـجـهـاتـ الـمـعـنـيـةـ لـوزـارـةـ الصـحةـ (١٩٥ـ)ـ اوـ (٢٠٠ـ٨٨٨ـ)



اعزل نفسك وأخـرـ منـ حـولـكـ اـنـخـادـيـرـ الـوـاقـيـةـ وـعـدـ الـأـخـلـاطـ  
بالـآخـرـينـ لـاحـتمـالـ اـصـابـتهمـ بـالـعـدـوىـ

## استـهـارـكـ نـهاـيـةـ وـنـهاـيـةـ مـنـ حـولـكـ .. وـعـاقـبـهاـ وـخـيـمةـ فـيـ الدـنـيـاـ وـالـأـخـرـةـ

الفعالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ وسائر الفيروسات.

- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدي الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الدخاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إنك كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.

لماذا؟ إن اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرافق الرعاية الصحية المناسب. وسيساعد ذلك أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ وغيره من الفيروسات.

### ما هي احتفالات إصابةي بمرض كوفيد-١٩؟

يتوقف الخطير على المكان الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديداً، ما إذا كانت عدوى كوفيد-١٩ تتفشى في هذا المكان.

وبالنسبة لمعظم الناس في معظم الأماكن، لا يزال خطير الإصابة بعدي مرض كوفيد-١٩ ضعيفاً. ومع ذلك، هناك بعض الأماكن في العالم (مدن أو مناطق) التي ينتشر فيها المرض حالياً. ويكون خطير الإصابة بعدوى مرض كوفيد-١٩ أعلى لدى الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق أو يزورونها. وتتخذ الحكومة والسلطة المحلية حالياً إجراءات صارمة كلما كشف عن حالة إصابة

لا تكون سبباً .. في تفشي الوباء وتدمير المجتمع .. بسبب أهمالك

## خطوات العزل الذاتي في المنزل لحالة الاشتباه (اجعل من ظلوتك عباده وتقرب إلى الله )



جديدة بمرض كوفيد-١٩. لذا، تأكّد من التزامك بأي قيود تفرض محلياً على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة. فالتعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الأمراض من شأنه أن يحدّ من خطر الإصابة بمرض كوفيد-١٩ وانتشاره.

**هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-١٩؟**

إن المرض الذي تسبّبه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) خفيف بشكل عام، لا سيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضًا خطيرًا، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل ٥ أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقّي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-١٩ عليهم وعلى أحبابهم.

**من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟**

ما زلنا نتعرّف على تأثير مرض كوفيد-١٩ على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنّين والأشخاص المصابين بحالات طيبة موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

**الفيروسات تهدّد حياة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة والأمراض المزمنة وضعف المناعة**

**فحافظو عليهم**

أباه .. أجلسوا في البيت لا تخرجو والذى تشتّوه نحيبه لأنعدكم من أجل لا تعرضاوا

يا ولادي ..  
هيا نخرج السوق

للحافظة عليهم

البقاء في المنزل وإتباع طرق الوقاية وترك مسافة (٣-٢ متر)

اللهم احفظ لنا ابائنا وامهاتنا

اطلب المساعدة والمشورة بالاتصال على الرقم المجاني وزارة الصحة (١٩٥) أو (٢٥٠٨٨٨)

الإسلامي Islamic Finance

#كاك\_بنك\_بنك\_كل\_اليمنيين

#هذا\_لبنن\_هلي\_من\_المؤمن

#موبايل\_موبي\_إربل\_الإلكتروني

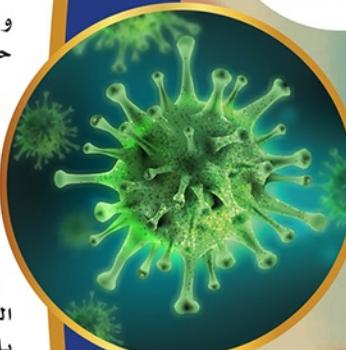
# أحد وسائل الوقاية من فيروس كورونا

هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه؟

لا. لا تقتضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقتضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-١٩ سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقتضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه؟

في حين قد تريح بعض الأدوية الغربية أو التقليدية أو المنزلية من بعض أمراض كوفيد-١٩ أو تخففها، فليس هناك بينة على وجود أدوية حالية من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه. ولا توصي الجهات المعنية بالتطبیب الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو معالجته. غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غربية وتقليدية معاً، وستتواصل الجهات المعنية إتاحة معلومات محدثة بهذا الشأن عندما توفر النتائج السريرية.



تعزيز المناعة في أجسامنا من خلال تناول بعض العناصر الغذائية وشرب كمية كافية من الماء، لأن هذا يساعدهم في المحافظة على الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي.

تتوارد هذه العناصر الغذائية في العديد من أنواع الفداء المختلفة منها:



**قال النبي ﷺ : (ليس من رجل يقم الطاعون ، فيمكت  
في بيته صابرا محتسبا يعلم أنه لا يصيبه إلا ما كتب  
الله له إلا كان له مثل أجر الشهيد) صحيح رواه أحمد**



## البقاء في المنازل قدر الامكان

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-١٩؟

ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-٢٠١٩ أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويعافي معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

ويجري حالياً تحري بعض اللقاحات المحتملة والأدوية الخاصة بعلاج هذا المرض تحديداً. ويجري اختبارها عن طريق التجارب السريرية. وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-١٩ في المواضبة على تنظيف اليدين، وتنطية الفم عند السعال بثنى المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. (انظر: **كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟**)

هل مرض كوفيد-١٩ هو نفسه مرض سارس؟  
لا. هناك ارتباط جيني بين الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ والفيروس المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ولكنهما مختلفان. ويعود مرض السارس أكثر فتكاً من مرض كوفيد-١٩، ولكنه أقل عدوى منه بكثير. ولم يشهد أي مكان في العالم فاشية السارس منذ عام ٢٠٠٣.

## متى ينبغي استخدام الكمامات؟

الرعاية شخص مشتبه في إصابته بعذري كوفيد-١٩ (كوفونا) لا ينصح بأن يرتدي الأصحاب كمامات ويُنصح بارتدائها فقط عند

ارتدى كمامه إذا كنت تعاني من السعال أو العطس  
الكمامة فعالة فقط عند استخدامها مع غسل اليدين بانتظام  
بالماء والصابون أو فركها بمطهر كحولي عند ارتداءه  
يجب معرفة الكيفية السليمة لاستخدامها والتخلص منها

قبل ارتداء الكمامـة، افرـك يديك بمطهر  
كـحولي أو اغسلـهما بالماء والصابـون



قم بتفصيـة الفم والانف بالكمامة، وتأكد من وضعها  
بادکام على وجهك بحيث لا يكون هناك فراغ بين  
الوجه والكمامة



تجنب لمس الكمامات أثناء ارتدانها وفي حالة  
لمسها اغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما  
بمطهر كحولي



تخلص من الكمامات بمجرد ان تصبح رطبة وارتدى اخرى جديدة ولا تستخدم الكمامات وحيدة الاستعمال مره اخرى

**نزع الكمامات : اذتعها من الخلف ( لا تلمس مقدمة الكمامات ) وتخلس منها على الفور بالقائحتها في سلة مهملات مغلقة واغسل يديك بالماء والصابون او افركهما بمطهر كحولي**



**هل ينبغي أن أضع كمامـة لحماية نفسي؟**

لا تضع كمامه إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-١٩ ( خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يتحمل أنه مصاب بهذا المرض. ولا يمكن استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة.  
أما إذا لم تكن مريضاً أو إذا قاتلها على رعاية شخص مريض، فستكون قد أهدرت كمامه دون داع. ونظراً للنقص في إمدادات الكمامات على الصعيد العالمي، فإن الجهات المعنية تحت الناس على التحلّي بالحكمة في استخدامها.

وتنصح الجهات المعنية باستخدام الكمامات  
استخداماً رشيداً لتفادي إهدار الموارد الثمينة  
دون داع وإساءة استخدامها (انظر الإرشادات بشأن  
استخدام الكمامات).

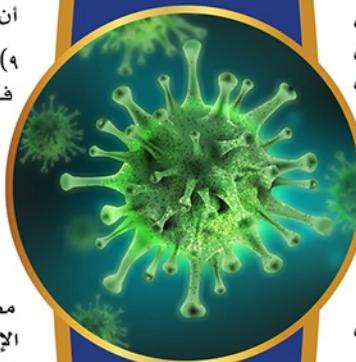
وتمثل السبل الأكثـر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-١٩ في تنظيف يديك بشكل متكرر وتطهير الفم عند السعال بثنى المرفق أو بمنديل ورقـي، وترك مسافة لا تقل عن متـر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعـلـون أو يعطـسـون. ولمزيد من المعلومات، انتظر تدابير الحماية الأساسية من فيروس كورونا المستـحدـ.

وتنصح الجهات المعنية بالاستخدام الرشيد للكمامات الطبية لتلافي إهدار الموارد الثمينة وإياءة استخدام الأقنعة (انظر النصائح الخاصة باستخدام الكمامات). لا تستخدم الكمامة إلا إذا كنت مصاباً بأعراض تفسمية (السعال والعطس)، أو يُشتبه بيصابتك بعدواوى مرض كوفيد-١٩ المصحوبة بأعراض خفيفة، أو كنت تقدم

- (٦) ضع الكمامـة على وجهكـ. اضغطـ علىـ الشـريـطـ المـعدـنيـ أوـ الطـرفـ المـقوـيـ لـلكـمامـةـ ليـتـخـذـ شـكـلـ أـنـفـكـ.
- (٧) اـسـحبـ الـجـزـءـ السـفـلـيـ مـنـ الـكـامـمـةـ لـتـنـفـطـ فـمـكـ وـذـقـنـكـ.
- (٨) بـعـدـ الـاسـتـخـادـ، اـخـلـعـ الـكـامـمـةـ بـنـزـعـ الشـريـطـ المـطـاطـيـ مـنـ خـلـفـ الـأـذـنـيـنـ مـبـعـداـ الـكـامـمـةـ عـنـ وجـهـكـ وـمـلـابـسـكـ لـتـجـنـبـ مـلـامـسـةـ أـجـزـاءـ الـكـامـمـةـ الـتـيـ يـحـتـمـلـ أنـ تـكـوـنـ مـلـوـثـةـ.
- (٩) تـخلـصـ مـنـ الـكـامـمـةـ الـمـسـتـعـمـلـةـ عـلـىـ الـفـوـرـ بـرمـيـهاـ فـيـ صـنـدـوقـ نـفـيـاتـ مـغلـقـ.
- (١٠) نـظـفـ يـديـكـ بـعـدـ مـلـامـسـةـ الـكـامـمـةـ أوـ رـميـهاـ بـفـرـكـهـمـاـ بـمـطـهـرـ كـحـولـيـ، أوـ إـذـ بـغـسـلـهـمـاـ بـالـمـاءـ وـالـصـابـونـ إـذـ كـانـتـ مـتـسـخـتـينـ بـوـضـوـحـ.

### كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-١٩؟

مصطلـحـ «ـفـتـرـةـ الحـضـانـةـ»ـ يـشـيرـ إـلـىـ المـدـدـةـ مـنـ الـإـصـابـةـ بـالـفـيـرـوـسـ إـلـىـ بـدـءـ ظـهـورـ أـعـراـضـ الـمـرـضـ. وـتـرـاـوـحـ مـعـظـمـ تـقـدـيرـاتـ فـتـرـةـ حـضـانـةـ مـرـضـ كـوـفـيـدـ١٩ـ مـاـ بـيـنـ يـوـمـ وـاحـدـ وـ١٤ـ يـوـمـ، وـعـادـةـ مـاـ تـسـتـمـرـ خـمـسـةـ أـيـامـ، وـسـتـحـدـثـ هـذـهـ التـقـدـيرـاتـ كـلـماـ توـفـرـ المـزـيـدـ مـنـ الـبـيـانـاتـ.



الـرـعـاـيةـ إـلـىـ شـخـصـ يـشـتبـهـ بـاصـابـتـهـ بـهـذـهـ الـعـدـوـيـ. وـتـرـتـبـطـ الـعـدـوـيـ الـمـشـتبـهـ فـيـهـاـ بـمـرـضـ كـوـفـيـدـ١٩ـ. بـالـسـفـرـ إـلـىـ الـمـنـاطـقـ الـتـيـ أـبـلـغـتـ عـنـ وـجـودـ حـالـاتـ، أوـ بـالـمـخـالـطـةـ الـوـثـيقـةـ لـشـخـصـ سـافـرـ إـلـىـ تـلـكـ الـمـنـاطـقـ وـأـصـيبـ بـالـمـرـضـ.

وـتـمـثـلـ السـبـلـ الـأـكـثـرـ فـعـالـيـةـ لـحـمـاـيـةـ نـفـسـكـ وـالـآـخـرـيـنـ مـنـ مـرـضـ كـوـفـيـدـ١٩ـ فـيـ الـمـواـظـبـةـ عـلـىـ تـنظـيفـ الـيـدـيـنـ، وـتـغـطـيـةـ الـفـمـ عـنـدـ السـعالـ بـثـنـيـ المـرـفـقـ أوـ بـمـنـدـيلـ وـرـقـيـ، وـالـابـتـعادـ مـسـافـةـ لـتـقلـ عـنـ مـتـرـ وـاحـدـ (٣ـ أـقـدـامـ)ـ عـنـ الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ يـسـعـلـونـ وـأـيـطـسـوـنـ. اـنـظـرـ تـدـابـيرـ الـحـمـاـيـةـ لـلـاطـلاـعـ عـلـىـ الـمـزـيـدـ مـنـ الـمـعـلـومـاتـ.

### طـرـيـقـةـ وـضـعـ الـكـامـمـةـ وـاستـخـدـامـهـاـ وـنـزـعـهـاـ وـالتـخلـصـ مـنـهـاـ

- ١) تـذـكـرـ أـنـ اـسـتـخـدـامـ الـكـامـمـةـ يـنـبـغـيـ أـنـ يـقـتـصـرـ عـلـىـ الـعـالـمـلـيـنـ الصـحـيـينـ وـمـقـدـمـيـ الـرـعـاـيـةـ وـالـأـشـخـاصـ الـمـصـابـينـ بـأـعـراـضـ تـنـفـسـيـةـ مـثـلـ الـحـمـىـ وـالـسـعالـ.
- ٢) قـبـلـ لـمـسـ الـكـامـمـةـ، نـظـفـ يـديـكـ بـفـرـكـهـمـاـ بـمـطـهـرـ كـحـولـيـ، أوـ بـغـسـلـهـمـاـ بـالـمـاءـ وـالـصـابـونـ.
- ٣) أـمـسـكـ الـكـامـمـةـ وـافـحـصـهـاـ لـتـأـكـدـ مـنـ أـنـهـ غـيـرـ مـمـزـقـةـ أـوـ مـثـقـوـبـةـ.
- ٤) حـدـدـ الـطـرفـ الـعـلـوـيـ مـنـ الـكـامـمـةـ (مـوـضـعـ الشـريـطـ المـعـدـنـيـ).
- ٥) تـأـكـدـ مـنـ تـوـجـيهـ الـجـانـبـ الصـحـيـحـ مـنـ الـكـامـمـةـ إـلـىـ الـخـارـجـ (الـجـهـةـ الـمـلـوـنـةـ).

# الوقاية من عدو كورونا

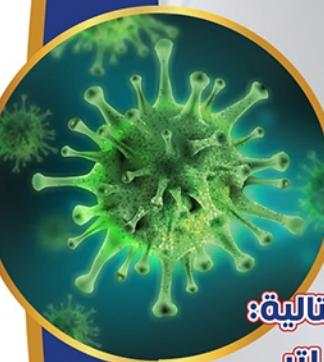
هل يمكن أن تنتقل عدو مرض كوفيد-١٩ إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدي هذه الفيروسات التي ينقولها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-١٩.

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوكس العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة واللحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطبوخة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-١٩ عن طريق حيواني الأليف؟

على الرغم من تسجيل حالة إصابة كلب بعدي كوفيد-١٩ في هونغ كونغ، فلا يوجد حتى اليوم دليل علمي على إمكانية انتقال عدو كوفيد-١٩ من كلب أو قطة أو أي حيوان أليف. فمرض كوفيد-١٩ ينتشر بشكل أساسي عن طريق القطيرات التي



## تحضير المعقم المنزلي



**يمكنك تحضير معقم منزلياً بالخطوات التالية:**  
**ضعي مبيض الفلسيل (كلور) عبوة نصف لتر**  
**في ٥ لتر ماء ثم رجها جيداً ويتمن تمقيم**  
**الاسطام التي يتم ملامستها**



يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ولحماية نفسك من العدوى، ننصح بيديك بشكل جيد ومتكرر.

وتواصل منظمة الصحة العالمية رصد آخر الأبحاث في هذا المجال وغيره من المراضي المتصلة بكورونا-١٩ وتحرص على تحديث هذه المعلومات كلما توفرت احتياجات جديدة في هذا الصدد.

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

لا يُعرف على وجه اليقين فتره استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩ حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروсовات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسوت كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩) قد تظل حية على الأسطح لبعض ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

إذا كنت تعتقد أن سطحًا ما قد يكون ملوثاً، ننصح بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. وننصح بيديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.



# لكم من الوقت يعيش فيروس كورونا على الأسطح؟



**الكارتون**  
٤ ساعات



**الهواء**  
٣ ساعات



**الخشب**  
٤ أيام



**الأوراق والملابس**  
٣ أيام



**البلاستيك**  
٢ أيام



**الفولاذ**  
٢ أيام



هل من الأمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلفت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-١٩؟

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩ عن طريق طرد نقل وشحن وتعرض لمحنة الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

**هل هناك أمور ينبغي أن تجنحها؟**

التدابير التالية غير فعالة في مواجهة مرض كوفيد-١٩ بل قد تكون ضارة:

- التدخين

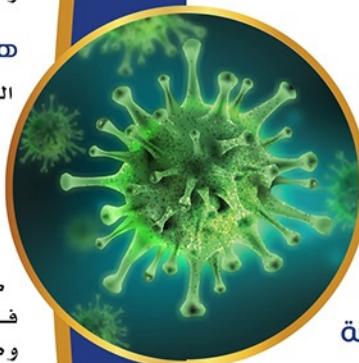
- استخدام

- 185

- مکالمہ

- تعاطي المضادات الحيوية (أنظر هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه<sup>(٤)</sup>)

في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدها أشد وطأة، وتأكد من إطلاع مقدم الرعاية الصحية على أي أماكن سافرت إليها في الأونة الأخيرة.



إلى الآن لا يوجد ما يثبت مخاطر انتقال الفيروس عبر الرضاعة لكن تبقى احتمالية انتقاله أثناء اتصالك الوثيق مع طفلك بعد الولادة واردة، لذلك التزمي بالاتي:



٤) أغسل يديك جيداً قبل لمس الطفل أو مرضه.  
الثدي أو زجاجة الحليب.

٢) ارتدي الكمامه أثناء الرضاعه الطبيعية.

**٣) اختياري جيداً الشخص الذي بإمكانه إعداد الحليب وحمله أثناء الرضاعة من الزجاجة.**

**٤) التزمي وبشكل صارم بارشادات التعقيم أثناء تحضير الحليب لطفلك من الحليب المعيا.**

الالتزام بالارشادات الوقائية أفضل سبل الوقاية وبقية المفاهيم هي عوامل مساعدة وليس طرق وقاية أو شافية

### **تصحيم المفاهيم الخاطئة حول المعرض**

هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المرافق العامة مثلاً) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال ٣٠ ثانية؟

كلا، مجففات الأيدي ليس فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد.

لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهـما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. وبعد تنظيف اليدين يجب تجفيفهما تماماً بمـحـارـمـ وـرـقـيـةـ أوـ مجـفـفـاتـ الهـوـاءـ السـاخـنـ.

هل تقضـيـ مـصـابـيـحـ مـصـابـيـحـ فـوقـ الـبـنـفـسـجـيـةـ علىـ فيـرـوـسـ كـوـرـوـنـاـ الجـدـيـدـ؟

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

ما مدى فعالية المساحات الضوئية الدracaria في اكتشاف الأشخاص المصابين بفيروس كورونا الجديد؟  
تعد المساحات الضوئية فعالة في الكشف عن الأشخاص الذين أصيبوا بالحمى (أي ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعتاد) بسبب الإصابة بفيروس كورونا الجديد.



كورونـاـ الجـدـيـدـ.  
لـحـمـاـيـةـ نـفـسـكـ منـ الفـيـرـوـسـ الجـدـيـدـ يـجـبـ المـداـوـمـةـ عـلـىـ تـنـظـيفـ الـيـدـيـنـ بـفـرـكـهـماـ بـوـاسـطـةـ مـطـهـرـ كـحـولـيـ أوـ غـسـلـهـماـ بـالـمـاءـ وـالـصـابـونـ.ـ وـبـعـدـ تـنـظـيفـ الـيـدـيـنـ يـجـبـ تـجـفـيفـهـماـ تـامـاـ بـمـحـارـمـ وـرـقـيـةـ أوـ مجـفـفـاتـ الهـوـاءـ السـاخـنـ.

هل يـسـاعـدـ رـشـ الجـسـمـ بـالـكـحـولـ أوـ الـكـلـورـ فيـ القـضـاءـ عـلـىـ فيـرـوـسـ كـوـرـوـنـاـ الجـدـيـدـ؟

كـلاـ،ـ رـشـ الجـسـمـ بـالـكـحـولـ أوـ الـكـلـورـ لـنـ يـقـضـيـ عـلـىـ الفـيـرـوـسـاتـ التـيـ دـخـلـتـ جـسـمـكـ بـالـفـعـلـ.  
بـلـ قـدـ يـكـوـنـ ضـارـاـ بـالـمـلـابـسـ أوـ الـأـغـشـيـةـ المـخـاطـيـةـ (ـكـالـعـيـنـيـنـ وـالـفـمـ).ـ مـعـ ذـلـكـ،ـ فـيـنـ الـكـحـولـ وـالـكـلـورـ كـلـيـهـماـ قـدـ يـكـوـنـ مـفـيـدـاـ لـتـعـقـيمـ الـأـسـطـحـ وـلـكـنـ يـنـبـغـيـ استـخـدـمـهـماـ وـفـقـاـ لـلـتـوـصـيـاتـ الـمـلـائـمـةـ.

هل من الأمـنـ استـلـامـ الرـسـائلـ أوـ الطـرـودـ منـ الصـينـ؟

تـعـدـ الـمـاسـحـاتـ الضـوـئـيـةـ فـعـالـةـ فـيـ الكـشـفـ عـنـ الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ أـصـبـيـوـاـ بـالـحـمـىـ (ـأـيـ اـرـفـاقـ درـجـةـ حرـارـةـ الـجـسـمـ عـنـ الـمـعـتـادـ)ـ بـسـبـبـ الإـصـابـةـ بـفـيـرـوـسـ كـوـرـوـنـاـ الجـدـيـدـ.

وـمـعـ ذـلـكـ،ـ لـاـ يـمـكـنـ لـلـمـاسـحـاتـ الـحرـارـيـةـ اـكـتـشـافـ الـأـشـخـاصـ الـمـصـابـيـنـ بـالـعـدـوـيـ وـلـمـ يـصـابـوـاـ بـعـدـ بـالـحـمـىـ.ـ السـبـبـ فـيـ ذـلـكـ هـوـ أـنـ الـأـمـرـ يـسـتـغـرـقـ مـاـ بـيـنـ يـوـمـيـنـ وـعـشـرـةـ أـيـامـ قـبـلـ أـنـ يـصـبـحـ الـأـشـخـاصـ الـمـصـابـيـنـ بـالـعـدـوـيـ مـرـضـيـ وـيـصـابـوـنـ بـالـحـمـىـ.

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

لا. لا توجد أي بُيَّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد. ولكن توجد بُيَّنات محدودة 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 يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

يعد الثوم طعاماً صحيّاً، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بُيَّنة من الفاشية الحالية ثبتت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

## هل يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا المستجد إلى الجسم؟

لا. لا يقضي زيت السمسم على فيروس كورونا المستجد. هناك بعض المطهرات الكيميائية التي تقتل فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ على الأسطح. وتشمل مطهرات تحتوي على مُبيّضات/كلور، وغيرها من المذيبات، والإيثانول بتركيز ٧٥٪، وحمض البيروكسي آستيك، والكلوروفوروم. إلا أن تأثيرها على الفيروس ضعيف أو منعدم إذاً وُضعت على البشرة أو أسفل الأنف مباشرة. بل من الخطير وضع هذه المواد الكيميائية على البشرة.



## هل تنشر الحيوانات الأليفة بالمنزل فيروس كورونا (COVID-١٩) المستجد؟

في الوقت الحاضر، لا توجد أي بُيَّنة على أن الحيوانات المراقبة/الأليفة، مثل الكلاب أو القطط، قد تصيب فيروس كورونا المستجد.

ومع ذلك، من الجيد غسل اليدين بالماء والصابون بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة. ويساعد ذلك على الوقاية من العديد من الجراثيم الشائعة، مثل الإشريكية القولونية والسامونيلا، التي تنتقل من الحيوانات الأليفة إلى البشر.

## هل تعمل اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي على الوقاية من فيروس كورونا المستجد؟

لا. لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط «ب»، الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

هذا الفيروس جديد تماماً و مختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد ٢٠١٩، -، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.

ورغم أن هذه اللقاحات غير فعالة ضد فيروس كورونا المستجد ٢٠١٩، -، يُوصى بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض التنفسية لحماية صحتكم.

## هل هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟

حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد موصى به للوقاية من فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ أو علاجه. ومع ذلك، يجب أن يحصل المصابون بالفيروس على الرعاية المناسبة لتخفيض الأعراض وعلاجهما، كما يجب أن يحصل المصابون بمرض وخيم على الرعاية الداعمة المثلثي. ولا تزال بعض العلاجات تخضع للاستقصاء، وسيجري اختبارها من خلال تجارب سريرية. وتعمل منظمة الصحة العالمية مع مجموعة من الشركاء على تسريع وتيرة جهود البحث والتطوير.

**مفهوم مفلوط:** يمكن للقطيرات التي يفرزها شخص ما عند السعال أو العطس أن تنقل فيروس كورونا المستجد لمسافة قد تصل إلى ٨ أمتار

**حقيقة:** تصل قطرات الجهاز التنفسى إلى مترا واحد من الشخص الذى يسعل أو يعطس عندما يسعل أو يعطس الأشخاص المصابون بفيروس كورونا المستجد، يُنقل الفيروس في قطرات يمكن أن تقطع مسافة معينة من ذلك الشخص. لذا، حرصا على حماية نفسك من أي فيروس من فيروسات الجهاز التنفسى، تجنب المخالطة الوثيقة مع أي شخص مصاب بالحمى والسعال، ونظف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو أغسلهما بالماء والصابون.



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

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد-٢٠١٩. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الرُّبو، وداء السُّكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.

وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع الخطوات الالزمة لحماية أنفسهم من الفيروس، مثل غسل اليدين جيداً والنظافة التنفسية الجيدة.

## هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد وعلاجه؟

لا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضى على الجراثيم فقط. يعد فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ من الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه.

ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك بعديوى جرثومية مصاحبة.

## مفهوم مفلوط: يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق لغات البعض

**حقيقة:** فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لا يمكن أن ينتقل عن طريق لغات البعض

فيروس كورونا المستجد هو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسى ينتقل أساساً نتيجة مخالطة شخص مصاب، وبالتالي عن طريق قطريرات الجهاز التنفسى التي يفرزها أثناء السعال أو العطس مثلاً، أو عن طريق قطريرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي معلومات أو بيانات توحى بأن فيروس كورونا المستجد يمكن أن ينتقل عن طريق البعض. وللحماية نفسك من الفيروس، تجنب المخالطة الوثيقة مع أي شخص مصاب بالحمى والسعال، والتزم بقواعد نظافة اليدين والمسالك التنفسية.

## مفهوم مفلوط : البرد والثلج يمكن أن يقتل فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

**حقيقة:** البرد والثلج لا يمكن أن يقتل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) تتراوح درجة حرارة جسم الإنسان العادى بين ٣٦,٥ و ٣٧ درجة مئوية، بغض النظر عن درجة الحرارة أو الطقس الخارجىين. وبناء على ذلك، ليس هناك ما يدعى إلى الاعتقاد بأن البرد يمكن أن يقتل فيروس كورونا المستجد أو غيره من الأمراض. إن تنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون هي أكثر الطرق فعالية لحماية نفسك من الفيروس

## مفهوم مفلوط: يمكن أن ينتشر فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق الهواء لمسافات طويلة

**حقيقة:** فيروسات كورونا هي فيروسات لا تنتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) هو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسى ينتقل أساساً عن طريق القطيرات التي يفرزها شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطريرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تنتقل هذه القطيرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب ثقلها. ويمكنك أن تُصاب بالعدوى أيضاً نتيجة لمسك لعينيك أو فمك أو أنفك بعد ملامسة سطح ملوث. وللحماية نفسك، نظف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون.

## هل يمكن إعادة استخدام الكمامات من فئة ٩٥ ؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟

كلًا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الطبية المسطحة أو الكمامات من فئة . ٩٥

إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا الجديد أو بعدو تنسية أخرى، فإن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل. ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

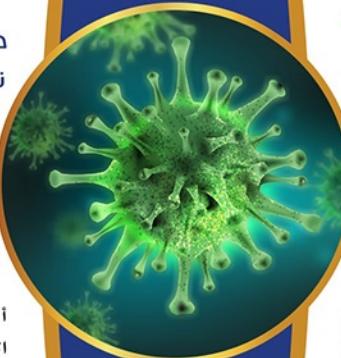


ويتمثلون للشفاء التام من الفيروس. في حال إصابتك بالمرض، احرص على علاج الأعراض. إذا كنت تعاني من السعال والحمى وصعوبة في التنفس، فاسرع إلى التماس الرعاية الطبية - ولكن اتصل أولاً بالمرفق الصحي إن أمكن. وأعلم أن معظم المرضى يتعافون بفضل الرعاية الداعمة.

#### حقيقة

تعرض نفسك لأشعة الشمس أو لدرجات حرارة أعلى من ٢٥ درجة مئوية لا يساعد على الوقاية من مرض كوفيد-١٩.

قد تصاب بمرض كوفيد-١٩، مهما كان الطقس مشمساً أو حاراً. لقد أبلغت بلدان ذات طقس حار عن حالات إصابة بمرض كوفيد-١٩. ولحماية نفسك من المرض، احرص على غسل يديك جيداً وتجنب ملامسة العينين والأنف والفم.



**مفهوم مفلوط: الكوكايين يمكن أن يحمي من فيروس كورونا المستجد (COVID-19)**

**حقيقة:** الكوكايين لا يحمي من فيروس كورونا المستجد، بل يمكن أن يشكل خطراً على الصحة. الكوكايين مخدر منشط يسبب الإدمان، وتترتب عليه آثار جانبية خطيرة، وهو مضر بصحة الإنسان.

**مفهوم مفلوط: يمكن لبول الأطفال أن يحمي من فيروس كورونا المستجد (COVID-19)**

**حقيقة:** لا يمكن لبول الأطفال أن يحمي من فيروس كورونا المستجد. البول لا يقتل الفيروسات أو الجراثيم. وفي الواقع، قد يحتوي البول على كميات صغيرة من المواد الفيروسية أو الجرثومية. إن غسل يديك أو تنظيف الأسطح ببول الأطفال لن يحميك من فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وبدلاً من ذلك، نظف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو أفالههما بالماء والصابون. ونظف الأسطح باستخدام المطهرات المنزليّة المأمورّة.

#### حقيقة

يمكنك التعافي من مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩).

فاصابتكم بفيروس كورونا المستجد لا يعني أنكم ستظل مريضين إلى الأبد. يمكن أن يتعافى معظم المصابين بمرض كوفيد-١٩

## كيف تحمي نفسك والأخرين من العدوى أمور يجب تجنبها

تجنب المخالطة اللصقية للأشخاص الذين سافروا إلى مناطق تشهد فاشية، أو الذين تظهر عليهم أعراض الزكام أو أعراض تشبه الأنفلونزا.



تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية والاسطح التي تلامسها الحيوانات.



تجنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية، بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض، وتجنب شرب الحليب غير المغلي أو غير المبستر.



تجنب تناول لحوم الحيوانات النافقة من جراء المرض.



## كيف تحمي نفسك والأخرين من العدوى اتبع هذه الممارسات الجيدة

اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك يمكنك فركهما بمطهر كحولي للدين أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتها.



قم بتغطية الأنف والفم بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، وتخلص منه فوراً بعد الاستخدام.



تواصل مع أقرب مقدم خدمات رعاية صحية إذا كنت تعاني من حمى يصحبها سعال أو صعوبة في التنفس، وكانت قد سافرت إلى أحد البلدان الموبوءة.



عليك بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثلثي، إذا لم تجد منديلًا.



## كيفية حماية الطالب والعاملين في المدارس ودور الحضانة

يجب ملاحظة الأعراض الرئيسية للمرض، وهي: الحمى، والسعال، وصعوبة في التنفس.

في حال ظهور الأعراض فجأة على أحد الطالب، يجب عزلة عن باقي زملائه، وإخطار والديه ومقدم الرعاية الصحية في أسرع وقت ممكن.

يجب ضمان بقاء الطالب والعاملين الذين تبدو عليهم الأعراض في المنزل.

رتب مواعيد دخول الطلاب إلى الفصول الدراسية وخروجهم منها، للحد من الازدحام بقدر الإمكان.



## كيفية حماية الطالب والعاملين في المدارس ودور الحضانة اتبع هذه الممارسات الجيدة

يجب على الطالب والعاملين غسل اليدين بالماء الجاري والصابون لمدة تتراوح بين ٤٠ أو ٦٠ ثانية عندما يظهر عليهما اتساخ، وإذا لم يظهر عليهما اتساخ، فيمكن فركهما بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

احرص على توعية الطالب والعاملين بأهمية تنظيف الفم والأذن بالجزء العلوي من الأكمام أو بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، والتخلص من هذا المنديل بعد استعماله مباشرة في سلة مهملات مغلقة.

يجب الموازنة على تنظيف الحمامات والأرضيات والمناضد والكراسي والألعاب وغيرها من الأسطح، مثل مقابض الأبواب والنوافذ بمطهر.

احرص على تهوية الفصول الدراسية جيداً، أثناء الحصص أو في أوقات الراحة على الأقل، حتى في فصل الشتاء.



## كيفية حماية الطالب والعاملين في المدارس ودور الحضانة

شجع الطلاب والعاملين على عدم تبادل الأحضان والقبلات عند التحية، لا سيما إذا بدا عليهم أحد الأعراض.

انصح الطلاب والعاملين بعدم تبادل الأغراض الشخصية مثل الأكواب والمناشف، وتجنب ملامسة العينين والفم والأنف بيد غير مغسولة وغير نظيفة.

## كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية حماية أنفسهم

### اتبع هذه الممارسات الجيدة

- اغسل يديك بالصابون أو أفرك يديك بممعقم للدين لمدة لا تقل عن ٤٠ ثانية:
- قبل التعامل مع المريض.
- قبل البدء في أي إجراءات تتطلب النظافة والتعقيم.
- بعد التعرض لسوائل الجسم التي قد تمثل خطراً.
- بعد التعامل مع المرض والبيئة المحيطة بهم.
- قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية وبعد نزعها.

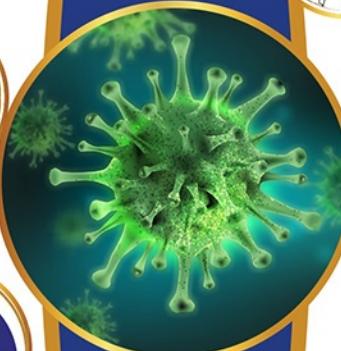
اتبع ممارسات النظافة التنفسية داخل مرافق الرعاية الصحية، بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، وشجع الآخرين على ذلك.

ارتدي كماماً طبياً أثناء التعامل الروتيني مع المرضى المصابين بأعراض تنفسية حادة.

عند القيام بإجراء خاص، مثل التثبيب ارتدي:

- رداء طويل الأكمام.
- قفازات.
- نظارات واقية للعينين.
- كمامة مرشحة للجسيمات، مثل كمامـة N95.

أبلغ السلطات المعنية بمرضك على الفور، إذا بدأ السعال أو العطس أو الشعور بالحمى بعد تقديم الرعاية لمريض مشتبه في إصابته بالمرض.



تجنب السفر في حالة الإصابة بالحمى والسعال.



تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال.



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، وتجنب تناول الطعام غير المطهي جيداً.



تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع الحيوانات أثناء السفر.



## كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر

### اتبع هذه الممارسات الجيدة

إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، فأخبر طاقم العاملين أو موظف الصحة بالمبيناء، والتمس الرعاية الطبية. أخبر مقدم خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة.



اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمطهر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهم.



إذا اخترت ارتداء كمامـة، فتأكد من أنها تغطي الفم والأنف بإحكام، وتجنب لمس الكمامـة بمجرد ارتدائـها. وتخلىـنـ من الكمامـة وحـيـدة الاستـعمال على الفور بعد استـخدامـها في كل مـرـة، وأغسل يديك بعد نـزعـها.



عند السعال أو العطس، قـمـ بـتـغـطـيـةـ الفـمـ وـالـأـنـفـ بـالـمـنـدـيلـ أوـ الـكـوـعـ المـنـتـنـيـ. وـيـجـبـ التـخـلـصـ مـنـ الـمـنـدـيلـ بـمـباـشـرـةـ بـعـدـ اـسـتـعـمـالـ، وـغـسـلـ الـيـدـيـنـ.

## الوقاية من كوفيد ١٩ في أماكن العمل

شجع اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجديدة، واحرص على توافر الكمامات الطبية / أو المناديل (المخارق) الورقية، في مكان العمل كي يتسعى للأفراد الذين يعانون من الرشح أو السعال استخدامها أثناء العمل . ويجب توفير سلال مهملات مغلقة لضمان التخلص من الكمامات والمناديل بطريقة صحية.



انصح الموظفين والمعاقدين بالرجوع إلى النصائح الوطنية بشأن السفر قبل رحلات العمل.



شجع الموظفية على غسل اليدين جيداً، وضع موزعات مطهر اليدين في أماكن بارزة في مكان العمل، وخصص أماكن للعاملين والمعاقدين والعاملاء لغسل أيديهم بالماء والصابون.



- احرص على أن يكون مكان العمل نقليطاً وصحياً.
- شجع الموظفية على غسل اليدين جيداً.
- شجع اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجديدة.
- راجع النصائح الوطنية بشأن السفر قبل رحلات العمل.
- انصح المرضى بابقاء في المنزل.



## الوقاية من كوفيد ١٩ في أماكن العمل

يجب المواظبة على مسح الأسطح ( مثل المكاتب والمناضد ) والمستلزمات المكتبية ( مثل الهواتف ولوحات المفاتيح ) بمطهر



شجع العمل عن بعد على مستوى المؤسسات بانتظام ، وفي حال اندلاع فاشية كوفيد ١٩ في مجتمعك ، قد تتصبح السلطات الصحية الناس بتجنب المواصلات العامة والأماكن المزدحمة . ويساعد العمل عن بعد في الحفاظ على سير العمل وسلامة الموظفين في آن واحد .



يجب على الموظفين الامتثال لأي قيود محلية مفروضة على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة.



أخبر الموظفين والمعاقدين والعاملاء أنه في حال انتشار كوفيد ١٩ في المجتمع، يجب على أي شخص يعاني من سعال، ولو بسيط، أو حمى البقاء في المنزل.

# كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساعهما  
بشكل ظاهر للعيان.

مدة الاجراء من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية



افرك اليدين بدعوك  
الراحتين.



املاً راحلة احدى يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين.



اغسل يديك عند اتساعهما بشكل ظاهر للعيان !  
او استخدم مستحضر لفرك اليدين

مدة الاجراء من ٤ إلى ٦ ثانية



افرك ظهر اليدين اليسرى  
براحة اليدين اليمنى مع  
تشابك الأصابع ثم اقبل  
نفس الشئ باليد اليمنى.



ضع مقداراً من الصابون  
يكفي لغسل اليدين معاً.



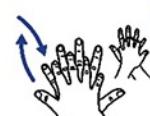
بلل اليدين بالماء



افرك ظهر أصابع اليد  
اليمنى مع راحة اليد  
اليسرى، وظهر أصابع اليد  
اليسرى مع راحة اليد  
اليمنى مع قبض الأصابع.



خلل الأصابع وشبكهما مع فرك  
الراحتين.



افرك ظهر اليدين اليسرى  
براحة اليدين اليمنى مع  
تشبابك الأصابع ثم اقبل  
نفس الشئ باليد اليمنى.



افرك راحة اليدين اليمنى  
بحركة دائريّة إلى الخلف  
وإلى الأمام بحيث تشتابك  
أصابع اليدين اليمنى براحة اليدين  
اليسرى والعكس بالعكس.



افرك بظهر أصابع اليدين  
راحة اليدين اليسرى، وظهر  
أصابع اليدين اليسرى براحة اليدين  
اليمنى مع قبض الأصابع.



خلل الأصابع وشبكهما مع  
فرك الراحتين.



عندما تجف يديك، تصبح  
آمنة لتقديم الرعاية.



افرك اليدين اليمنى بحركة  
دائريّة إلى الخلف وإلى الأمام  
 بحيث تشتابك أصابعها براحة  
 اليدين اليسرى والعكس بالعكس.



افرك إبهام اليدين اليسرى  
بشكل دائري براحة اليدين  
اليمنى وترك نفس العملية  
بالنسبة لإبهام اليدين اليمنى.



ها قد أصبحت يديك  
آمنتين لتقديم الرعاية.



استخدم المنشفة لخلق  
الصنيور.



جفف اليدين جيداً بمنشفة.  
تستخدم لمرة واحدة فقط.



اشرطف يديك بالماء.



## يقيك من خطر الأصابة

اطلب المساعدة

والمشورة بالاتصال على الرقم  
المجاني لوزارة الصحة (١٩٥) او (٢٥٠٨٨٨)



## النقود الإلكترونية .. وقاية من الوباء

أمان - سهولة - حماية - مواكبة



## الأوراق النقدية .. أصابة بالوباء

فيروسات - تلف - ضياع - سرقة



اطلب المساعدة

والمشورة بالاتصال على الرقم  
المجاني لوزارة الصحة (١٩٥) او (٢٥٠٨٨٨)

# مهما يهن خالي من الوباء  
# موبايل موني، ريلك الإلكتروني

# CAC BANK

## شاركنا الريادة



اللهم احفظ بلادنا  
وأصلح حالنا وابعد عنا كل مكروره ووباء

كاك  
الإسلامي  
Islamic Finance - CacBank



كاك للتأمين  
CAC INSURANCE

بنك التسليف التعاوني والزراعي  
Cooperative & Agricultural Credit Bank

لمزيد من المعلومات أو للاستفسار يرجى زيارة الموقع الإلكتروني  
أو الاتصال على الأرقام المجانية :

[www.cacbank.com.ye](http://www.cacbank.com.ye) - [cac.info@acbank.com.ye](mailto:cac.info@acbank.com.ye)

GSM : 3033 - CDMA : 8003033