



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

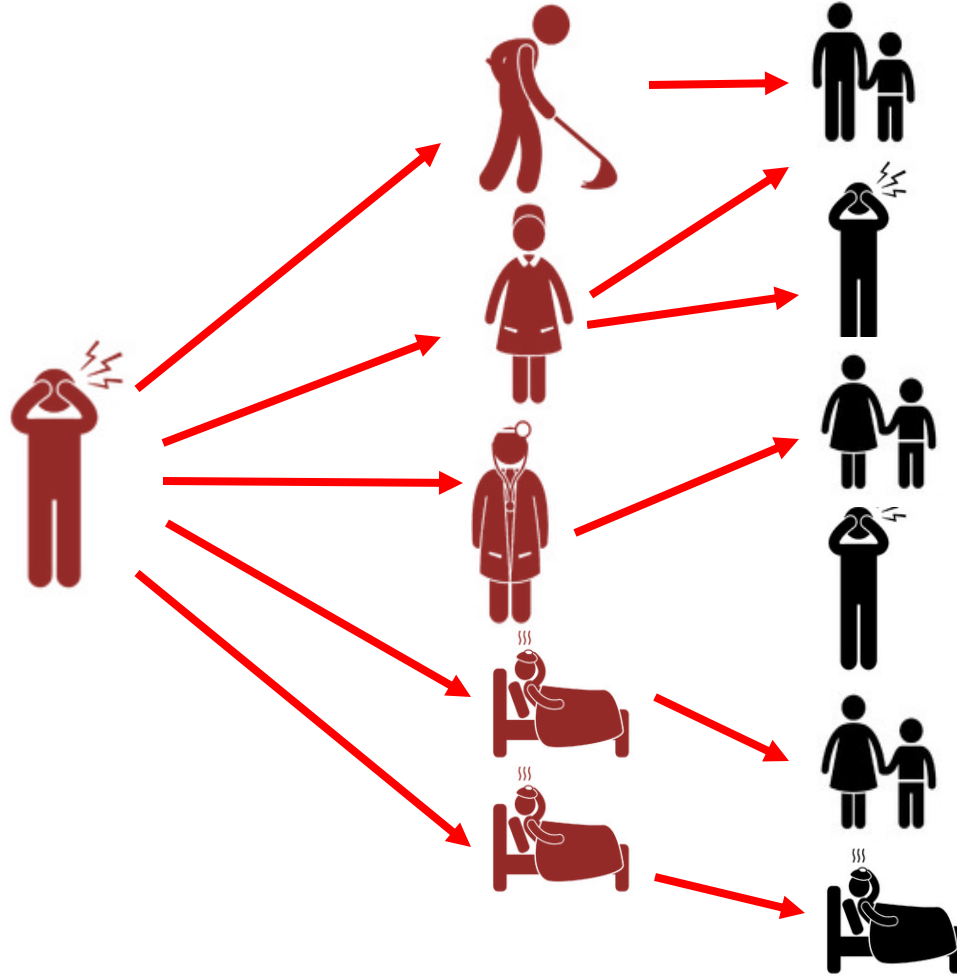
في المملكة العربية السعودية

مكافحة العدوى لمواجهة فيروس الكورونا المستجد

COVID - 19

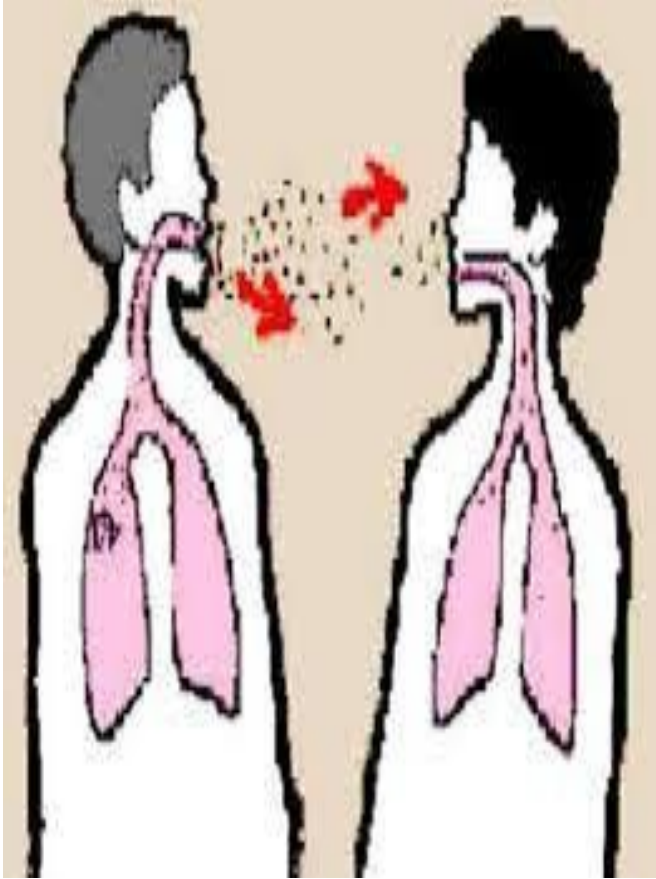
وزارة الصحة والسكان
قطاع الطب الوقائي
الإدارة المركزية للشئون الوقائية
الإدارة العامة لمكافحة العدوى
إدارة التدريب
2020

المعرضون للإصابة



الجميع

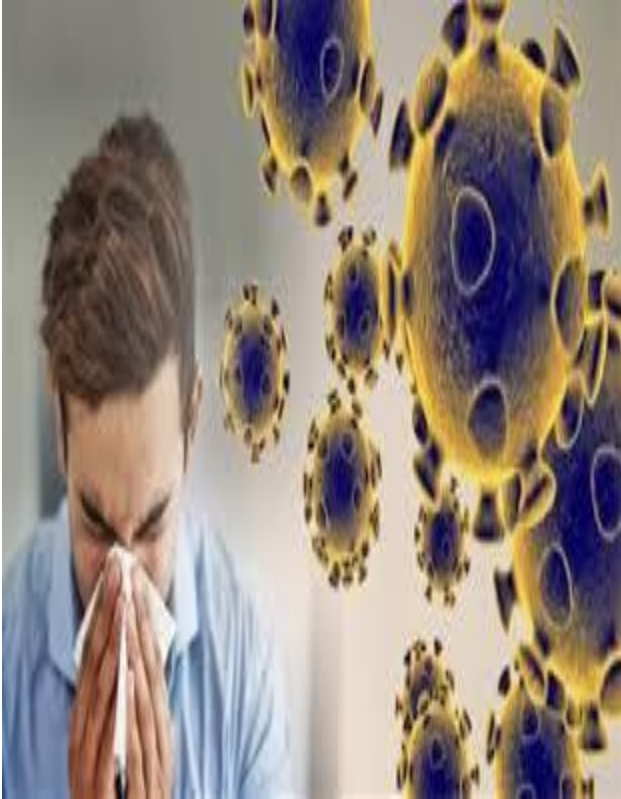
العدوى



تعريف العدوى:

هي انتقال الكائن المسبب للعدوى من مصدره إلى الشخص المعرض للإصابة وإحداث إصابة بالأنسجة قد تظهر في صورة مرضية (أعراض) أو لا.

ما هو فيروس كورونا؟



فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أنها تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى أمراض تنفسية حادة ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19.

ما هي أعراض مرض (كورونا) كوفيد-19؟



- الحمى والإرهاق والسعال الجاف.
- قد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً.
- وقد يصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.
- يتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.
- وتشتد حدة المرض حيث يعاني المريض من صعوبة التنفس.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

يمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق:-

- الرذاذ الذي يتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب تكون محملة بالميكروب.
- تنفس هذه القطيرات من الشخص المصاب يؤدي إلى الإصابة بالعدوى, لذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد
- ملامسة الأسطح الملوثة بإفرازات الشخص المصاب ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم.

كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟



- **نظف يديك جيداً** بانتظام بفركهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.
- **احتفظ بمسافة** لا تقل عن متر واحد بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- **تجنب لمس** عينيك وأنفك وفمك.
- **تأكد من اتّباعك أنت** والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن **تغطي فمك وأنفك عند السعال أو العطس** بكوعك المثني أو بمنديل ورقي، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.



كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

➤ إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، توجهة إلى أقرب وحدة صحية أو مستشفى لتشخيص الحالة وتقديم العلاج اللازم.

➤ في حال الشعور بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) ورشح خفيف في الأنف، اعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا تطلب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتد قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

هل ينبغي أن أضع ماسك لحماية نفسي؟

➤ لا تضع كمامة إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19 (خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يُحتمل أنه مصاب بهذا المرض. ولا يمكنك استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة.

➤ أما إذا لم تكن مريضا أو إذا قائما على رعاية شخص مريض، فستكون قد أهدرت ماسكات دون داع

➤ وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 في تنظيف يديك بشكل متكرر وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، وترك مسافة لا تقل عن متر واحد عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.



معلومات عن واقيات الجهاز التنفسي (الماسك)

- لا توجد منفعة من ارتداء واقيات الجهاز التنفسي في المجتمع وخصوصاً في الأماكن المفتوحة.
- يفضل ارتدائه في الأماكن المغلقة في حالة مخالطة المصابين بأعراض تنفسية.
- في حالة ارتداء الماسك يجب الإلتزام بالآتي:-

- يجب أن يغطي الأنف والفم.
- يجب التخلص منه فور حدوث بلل له.
- لا يعاد استخدامه مرة أخرى.
- يحظر لمس الجزء الخارجي منه.
- يجب غسل الأيدي بعد خلع الماسك أو ذلك الأيدي بالكحول.



هل يمكن إعادة استخدام الماسكات أو تطهيرها بمطهرات الأيدي؟

- لا ينبغي إعادة استعمال ماسكات الوجه، إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا لجديد أو بعدوى تنفسية أخرى،
- مقدمة الماسك تعتبر ملوثة بالفعل. ينبغي إزالة الماسك دون لمسها من الأمام والتخلص منه على النحو السليم.
- بعد نزع الماسك، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون

كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

➤ لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا.

➤ قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

➤ إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين.

➤ نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.



إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس



- الابتعاد قدر الإمكان (مسافة متر واحد على الأقل) عن الأشخاص الأصحاء.
- تغطية الفم والأنف، عند السعال أو العطاس، بمناديل أو مواد أخرى مناسبة، لاحتواء الإفرازات التنفسية والتخلص من تلك الموارد فوراً بعد استعمالها أو غسلها وتنظيف الأيدي فوراً بعد لمس الإفرازات التنفسية.
- الحرص على تحسين تدفق الهواء في الأماكن التي يعيشون فيها بفتح النوافذ قدر الإمكان
- استخدم المناديل الورقية المخصصة للاستخدام الواحد في التخلص من إفرازات الجهاز التنفسي.
- اغسل يديك باستمرار باستخدام الماء والصابون أو الدلك بالكحول في حالة عدم تلوثها.
- تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة والمغلقة
- في حالة تواجدك في الأماكن المغلقة والمزدحمة قم بتغطية الفم والأنف باستخدام الماسك.
- تجنب لمس الأسطح باستمرار بدون الحاجة لذلك
- توجه إلي أقرب مستشفى لتشخيص حالتك وتقديم الرعاية الطبية لك.

كيفية حماية الطلاب



- لا ينصح بارتداء الطلاب للماسكات
- يجب على الطلاب غسل اليدين بالماء الجاري والصابون لمدة تتراوح بين 40 و 60 ثانية عندما يظهر عليهما اتساخ. وإذا لم يظهر عليهما اتساخ، فيمكن فركهما بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.
- الحرص على توعية الطلاب بأهمية تغطية الفم والأنف بالجزء العلوي من الأكمام أو بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، والتخلص من هذا المنديل بعد استعماله مباشرة في سلة مهملات مغلقة.

كيفية حماية الطلاب

- انصح الطلاب بعدم تبادل الأغراض الشخصية، مثل الأكواب والمناشف،
- تجنب البصق في الأماكن العامة وتجنب ملامسة العينين والفم والأنف بيدٍ غير مغسولة وغير نظيفة.
- تشجّع الطلاب على عدم تبادل الأحضان والقبلات عند التحية.

هل تنتشر الحيوانات الأليفة بالمنزل فيروس كورونا المستجد؟

في الوقت الحاضر، لا يوجد أي دليل على أن الحيوانات الأليفة، مثل الكلاب أو القطط، قد تُصاب بفيروس كورونا المستجد. ومع ذلك، من الجيد غسل اليدين بالماء والصابون بعد التعامل مع معها. ويساعد ذلك على الوقاية من العديد من الجراثيم.



مَنْ الأكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، كبار السن أم صغار السن؟

➤ يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد ولكن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات بأمراض مزمنة (مثل الربو، وداء السكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة.

➤ وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس، مثل غسل اليدين جيدًا والإلتزام بأداب العطس والسعال.



هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد وعلاجه؟

➤ لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات وينصح بعدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه.

➤ ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية الإصابة بعدوى بكتيرية مصاحبة له.



مصر تتحدى الأزمات

معاً لمواجهة فيروس الكورونا المستجد

COVID – 19

