



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

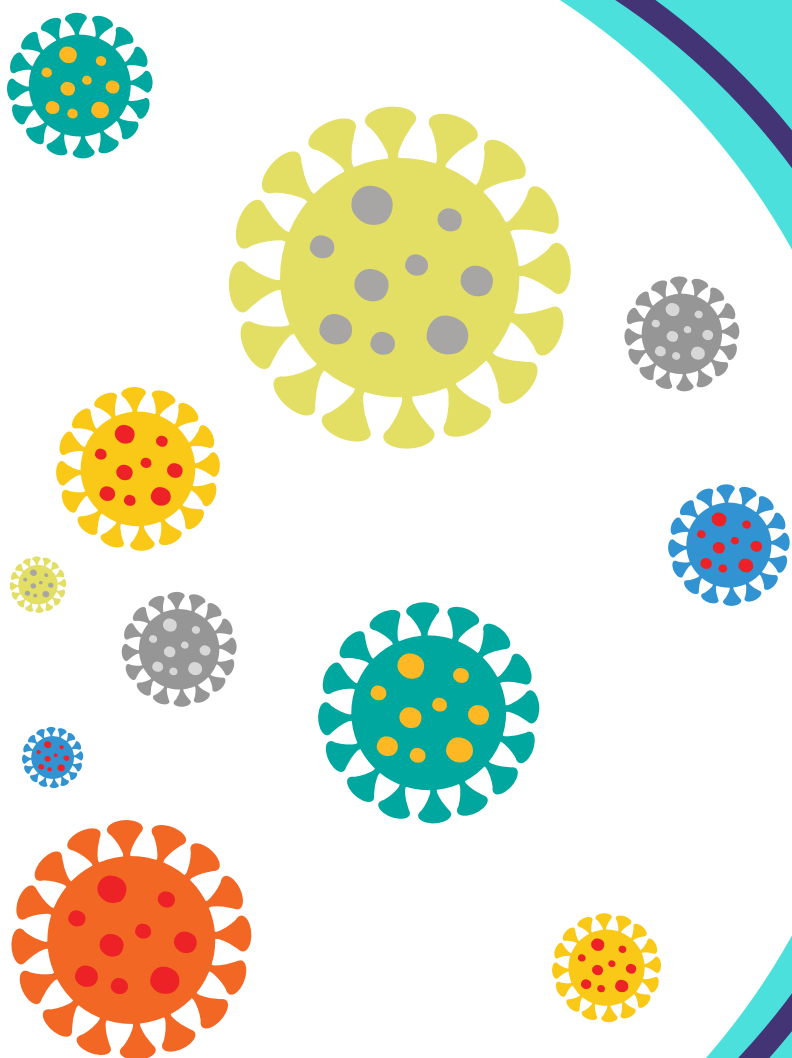
في المملكة العربية السعودية



الجمهورية العربية السورية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة دمشق  
كلية الطب البشري

# الوقاية من كورونا

الفيروس المستجد  
(COVID-19)



دليل توعية  
طبي شامل



# طرق انتقال العدوى

**1**  
الانتقال المباشر من خلال  
الرذاذ المتطاير من المريض  
أثناء الكحة أو العطس

**2**  
الانتقال غير المباشر ( لمس  
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم  
لمس الفم أو الأنف أو العين)

**3**  
المخالطة المباشرة  
للمصابين

**4**  
تناول الأطعمة دون طهي  
خاصة اللحوم والبيض





# أعراض الإصابة بفيروس الكورونا المستجد



السعال الجاف



التعب



الحمى

## قد يصاب بعض المرضى

احتقان الأنف  
أو سيلان الأنف



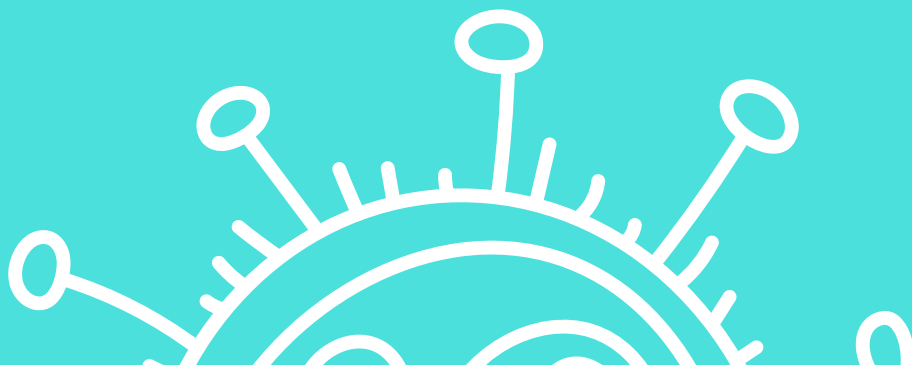
الأوجاع والآلام



صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق





# كيفية الوقاية من العدوى

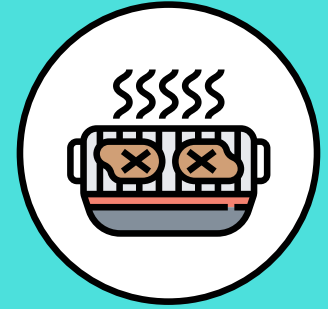
**غسل اليدين** بالماء  
والصابون بانتظام



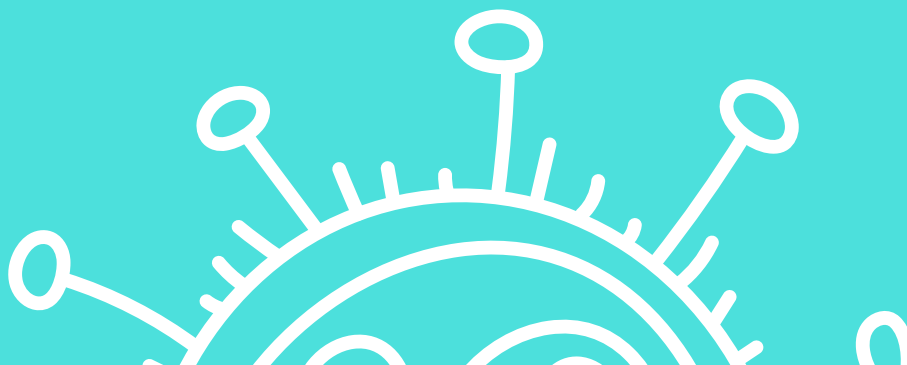
**تغطية الفم والأنف**  
عند السعال والعطس



**طهي اللحوم**  
والبيض جيداً



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



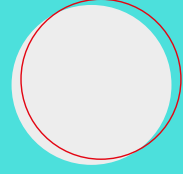


# للمسافرين

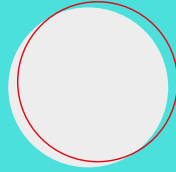


ننصح المتجهين لمناطق ظهر فيها  
**فيروس كورونا الجديد (COVID-19)**

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



تجنب الاتصال بأشخاص  
مصابين بأعراض تنفسية

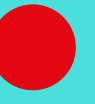


**إذا ظهرت أعراض**  
الأصابة بعدوى تنفسية، فينبغي:

تغطية الفم والأنف بالمناديل  
عند الكحة أو العطاس



البقاء في المنزل  
وتجنب الاختلاط بالآخرين



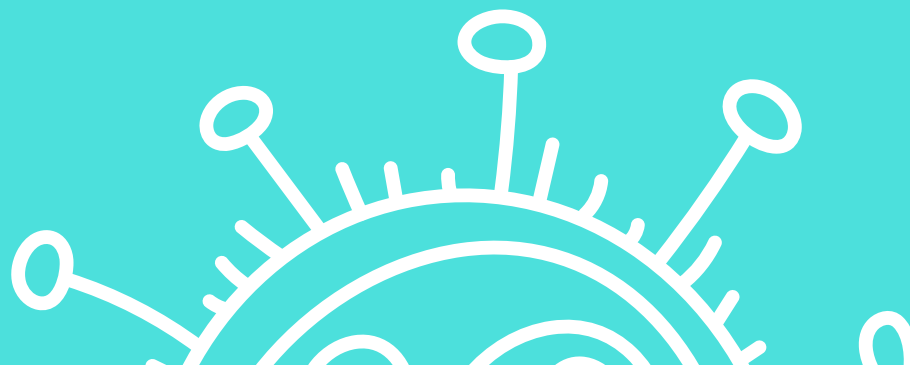
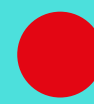
عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية



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



طلب الرعاية الصحية فوراً





# الطريقة الصحيحة 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



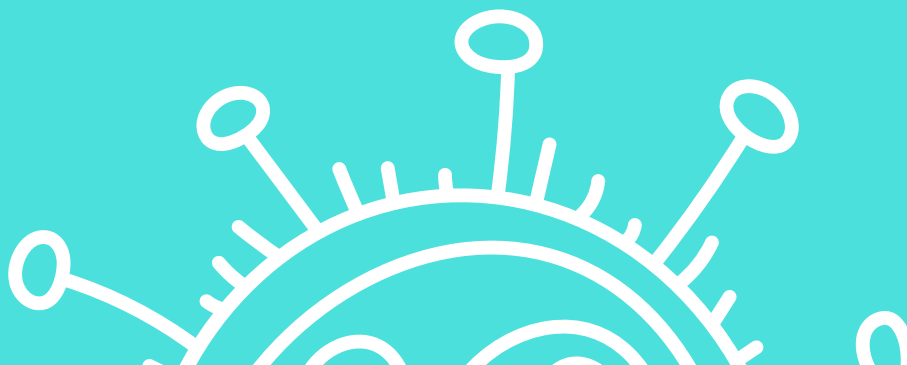
افرك الابهام  
براحة اليد



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





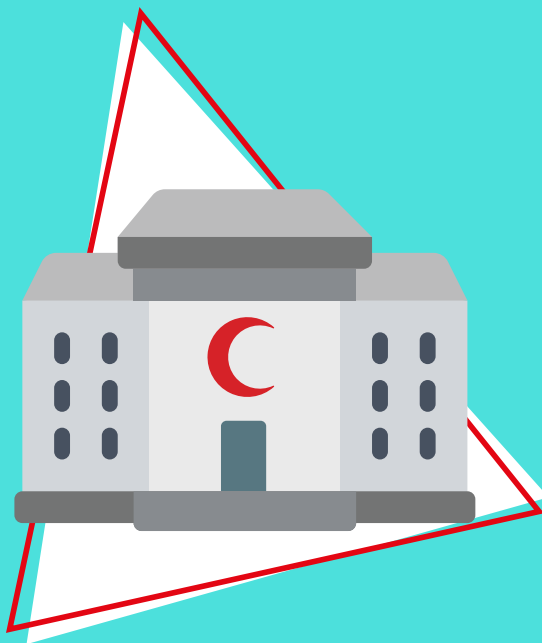


# عند ظهور أعراض كورونا التنفسية

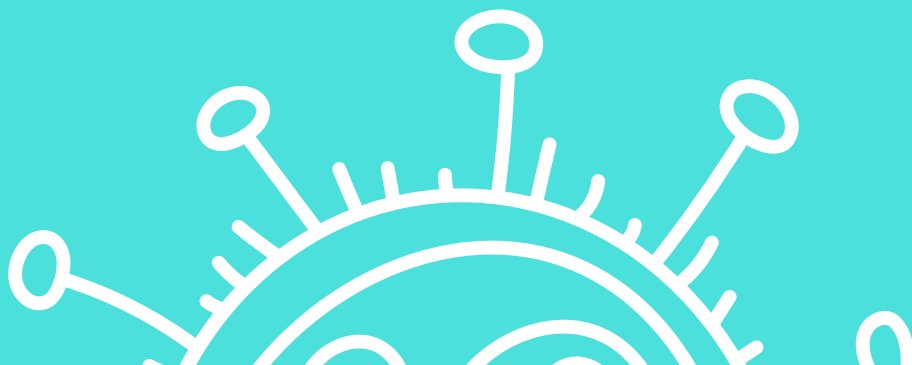
تعاني من أعراض تنفسية وكنت في إحدى الدول التي  
سجلت فيها حالات كورونا خلال الأسبوعين الماضية؟



## ارتداء قناع طبي



## توجه إلى أقرب " مستشفى "





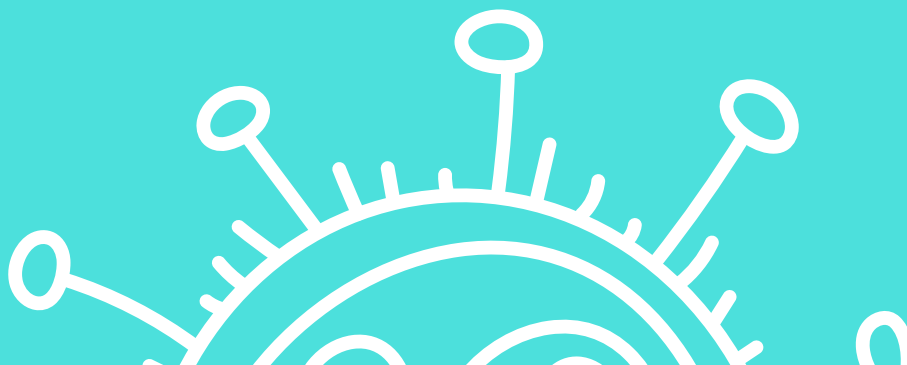
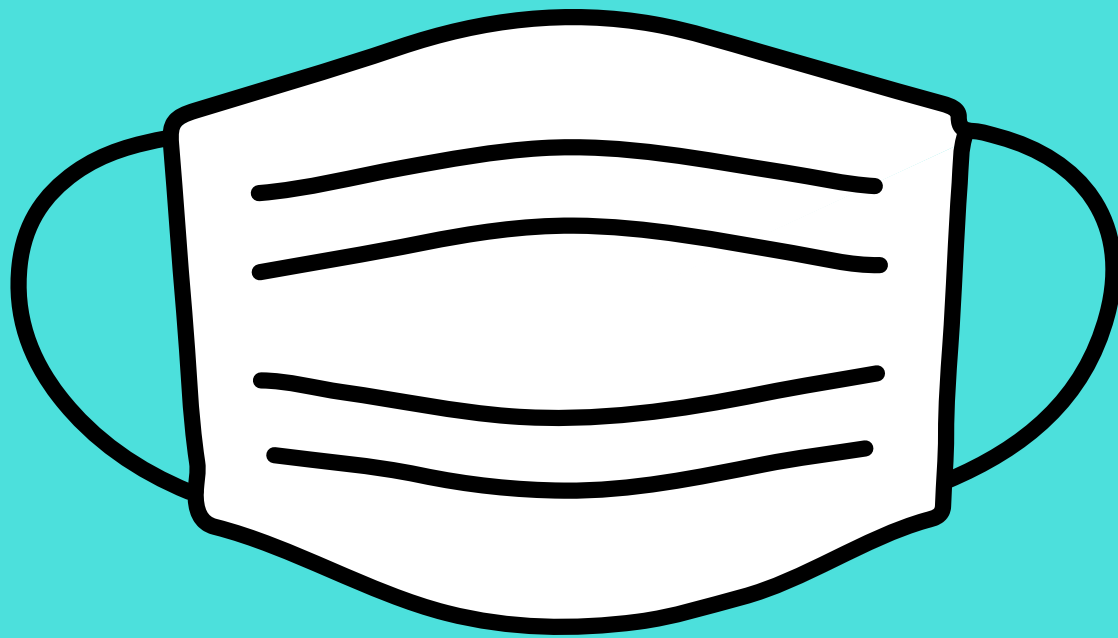
# لا يجب لبس الكمامة

## إلا إذا كنت:

**1** تشكو من اعراض تنفسية  
(مثل العطاس و السعال)

**2**

تعتني بشخص لديه اعراض تنفسية





# كيفية العطاس لتقليل العدوى



أو استخدم  
**المرفق**  
عن طريق  
ثني الذراع



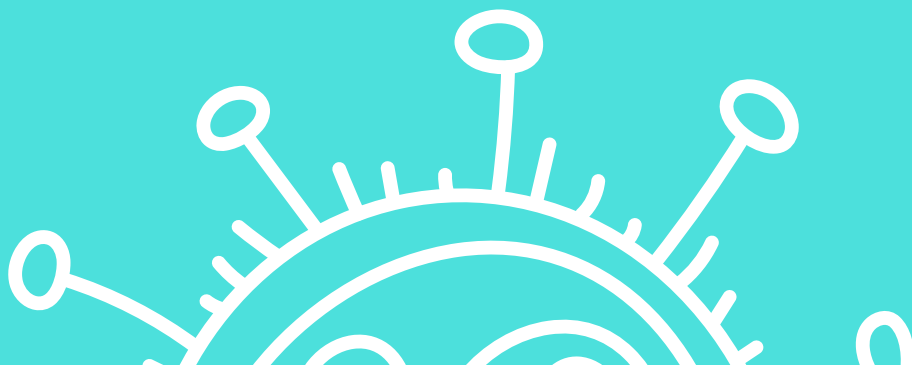
استخدم  
**المناديل  
الورقية**  
للعطاس  
أو السعال



**اغسل يديك بالماء**  
الدافئ والصابون



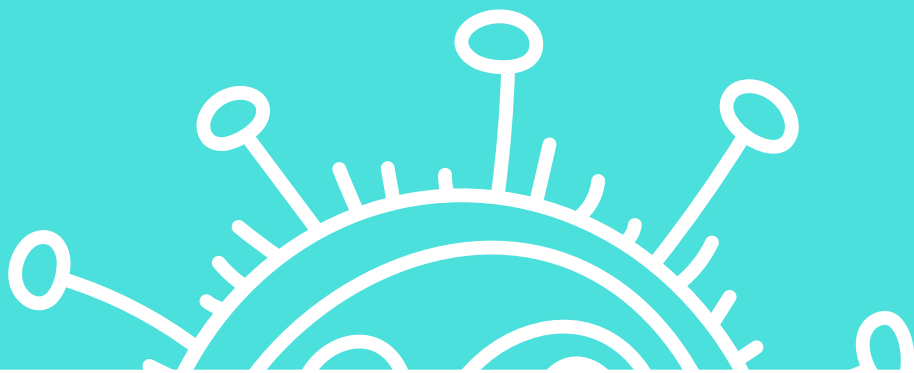
**تخلص منها**  
بأسرع وقت





# أسئلة شائعة

## وأجوبة





## هل ينتقل الفيروس بين البشر؟

نعم ينتقل الفيروس بين البشر من الشخص المصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق المخالطة القريبة دون حماية.

## هل يمكن الشفاء من فيروس كورونا المستجد؟

نعم، وعدد الحالات التي شفيت بعد الإصابة تبلغ نسبتها أكثر من ٩٠٪ من مجموع الحالات المسجلة.





## ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

تشمل الأعراض النمطية لحالة فيروس كورونا المستجد الحمى والسعال و ضيق التنفس. وأحياناً تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، والمسنين، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل السرطان وداء السكري وأمراض الرئة المزمنة.

## هل ينتقل فيروس كورونا عبر الشحنات القادمة من الصين؟

بناء على المعلومات المتوفرة حالياً لا يوجد خطر في البضائع المستوردة من الصين.



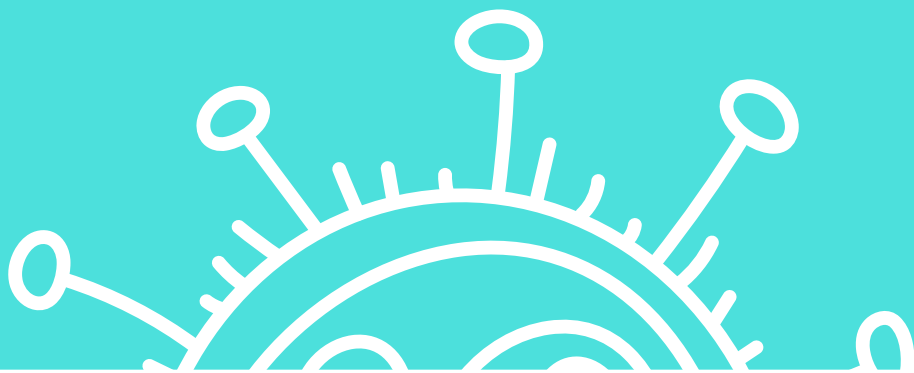


## هل يوجد لقاح ضد فيروس كورونا المستجد؟

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.



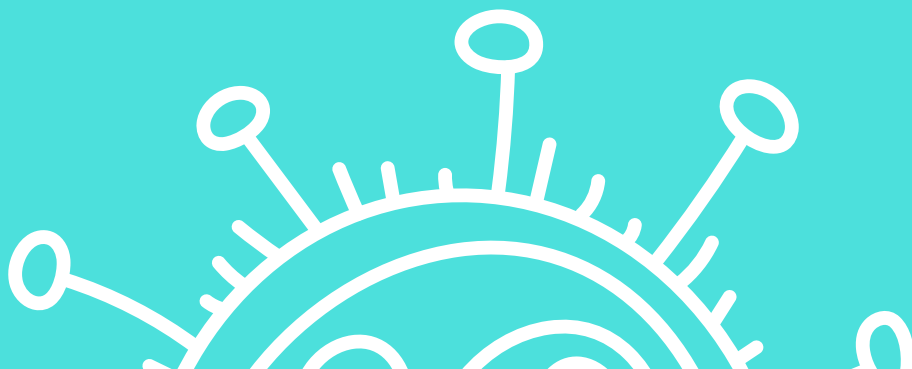


## ما هي المسافة التي يجب الحفاظ عليها لتجنب الرذاذ الناتج من العطس و السعال ؟

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

## هل تساعد الفرغرة بفسول 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 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 يفرزها شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطرات 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 الخارجي 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 إذا 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 إعادة استخدام الكمامات وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين ؟

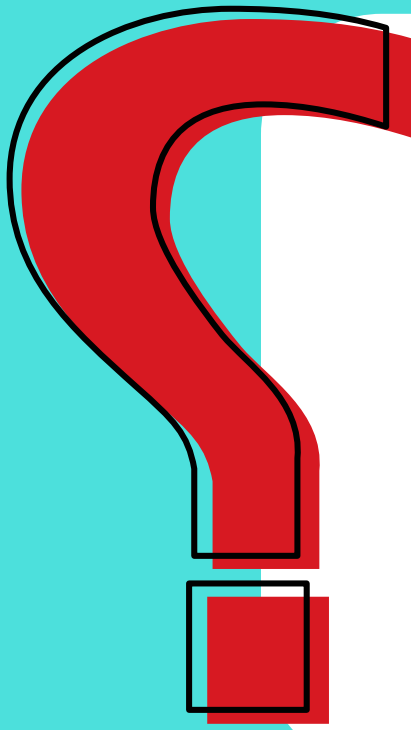
كلا، لا ينبغي إعادة استعمال الكمامات أو محاولة تعقيمها بعد الاستخدام. إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بعدوى تنفسية، بما فيها فيروس كورونا المستجد، فإن الجزء الخارجي من الكمامة يعتبر ملوثاً. لذا ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر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

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

لا يوجد أبحاث مؤكدة إذا 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 سيوقف الطقس الدافئ انتشار فيروس كورونا المستجد ؟

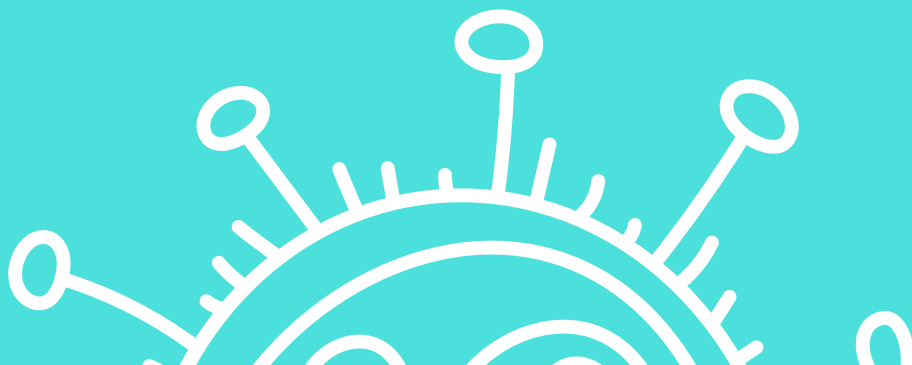


لم يُعرف بعد ما إذا كان الطقس ودرجة الحرارة يؤثران على انتشار فيروس كورونا المستجد. بعض الفيروسات الأخرى ، مثل نزلات البرد والانفلونزا ، تنتشر أكثر خلال أشهر الطقس البارد ، لكن هذا لا يعني أنه من المستحيل أن تصاب بهذه الفيروسات خلال شهور أخرى. في الوقت الحالي ، لا يُعرف ما إذا كان انتشار فيروس كورونا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







## هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض ؟

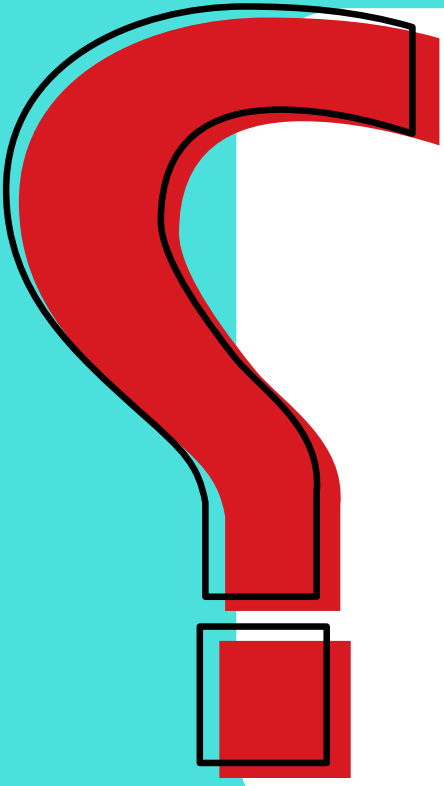
لا، لا يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض. فهو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل عن طريق الرذاذ الذي يفرزه شخص مصاب أثناء السعال أو العطس أو عن طريق قطيرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي دلائل علمية تشير أن الفيروس الجديد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض.

## هل يمكن أن ينقل الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي فيروس كورونا المستجد للآخرين ؟

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 .

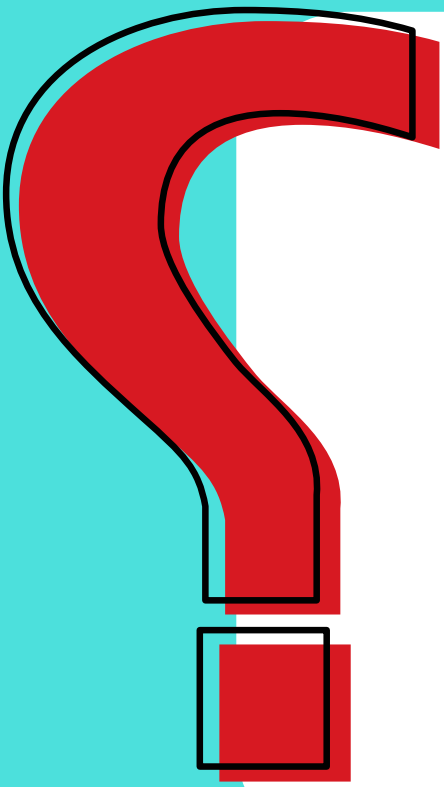


## هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض ؟

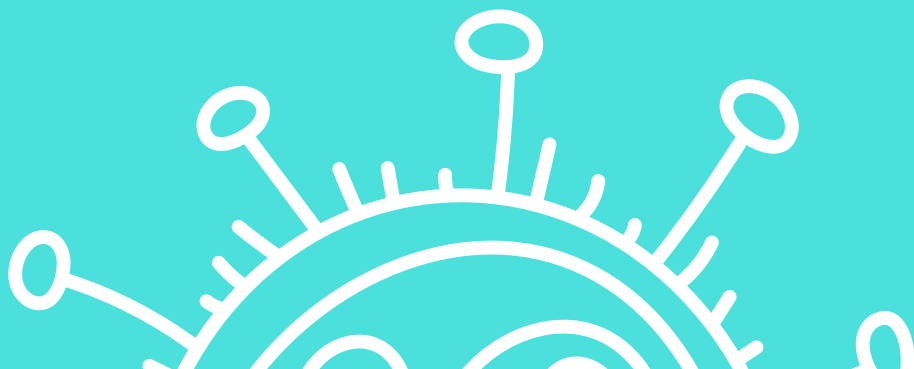


تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطيرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق شخص عديم الأعراض. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض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

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



تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد - ١٩ عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للفاشية. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد - ١٩ وستواصل نشر النتائج الجديدة. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر



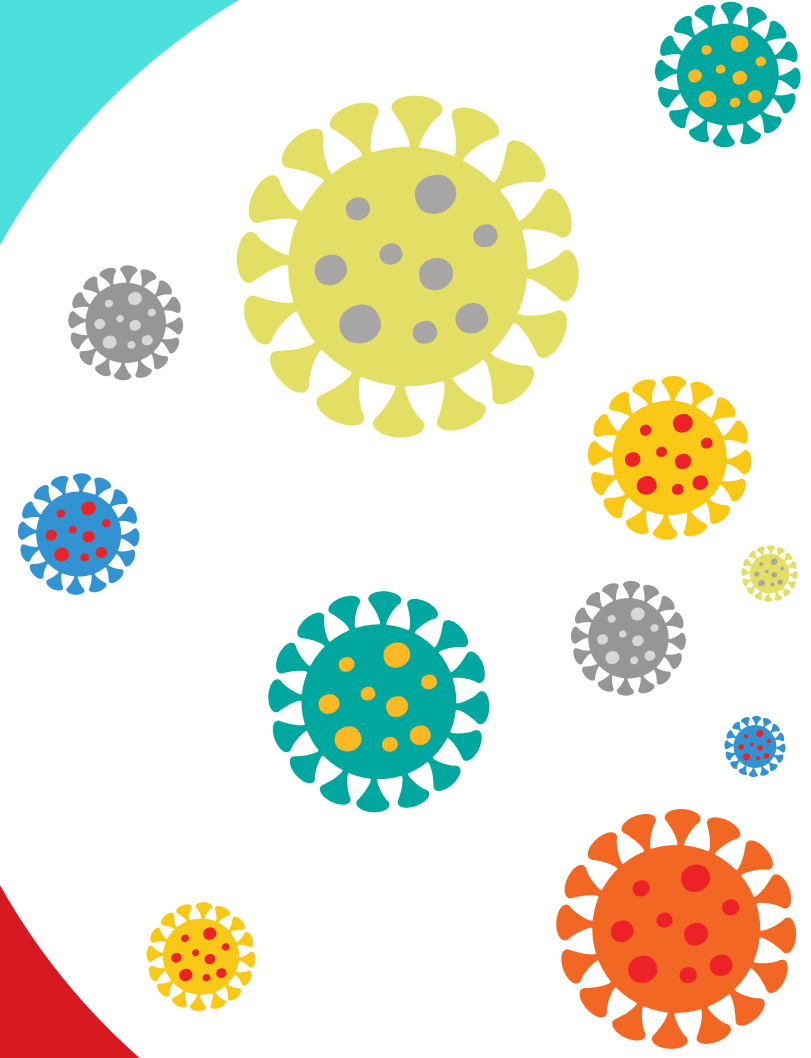


## من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد - ١٩ على الناس،  
ومع ذلك يبدو أن المسنين والأشخاص المصابين  
بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم  
 وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم  
أكثر من غيرهم

## كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس  
المسبب لمرض كوفيد - ١٩ حياً على الأسطح، ولكن  
يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير  
الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك  
المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض  
كوفيد - ١٩) 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



# مع أطيب التمنيات بالصحة والعافية