

إجابة الأسئلة كثيرة التداول وتصحيح بعض المفاهيم المغلوطة الخاصة بجائحة فيروس كوفيد-19



إعداد اللجنة العليا للفيروسات التنفسية بالمجلس الأعلى للمستشفيات الجامعية

وزير الصحة الأسبق	أ.د. أشرف حاتم
أمين المجلس الأعلى للمستشفيات الجامعية	أ.د. حسام عبد الغفار
مستشار وزير الصحة للطوارئ والرعاية العاجلة	أ.د. شريف وديع
أستاذ العناية المركزة بكلية الطب جامعة عين شمس	أ.د. وجيدة عبد الرحمن أنور
أستاذ الصحة العامة بكلية الطب جامعة عين شمس	أ.د. هالة السيد بدوى
أستاذ الميكروبيولوجية الطبية والمناعة وإستشارى	
مكافحة العدوى بمعهد تيودور بلهارس للأبحاث	
أستاذ الصحة العامة بكلية الطب جامعة القاهرة	أ.د. غادة نصر

مارس 2020



إجابة الأسئلة كثيرة التداول وتصحيح بعض المفاهيم المغلوطة الخاصة بجائحة فيروس كوفيد-19

المحتوى

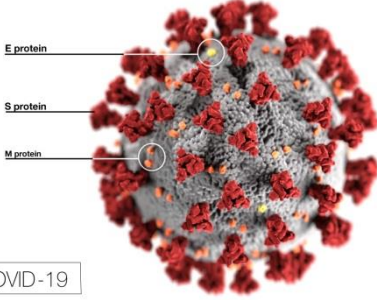
الموضوع
أولاً: مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): أسئلة وأجوبة عامة للمجتمع
ثانياً: أسئلة وأجوبة بشأن الوقاية من العدوى ومكافحتها للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها
ثالثاً: أسئلة وأجوبة بشأن الوقاية من العدوى ومكافحتها للموظفين وأماكن العمل
رابعاً: أسئلة وأجوبة بشأن سلامة الغذاء والتغذية خلال و باء كوفيد-19

مارس 2020



أولاً: مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): أسئلة وأجوبة عامة للمجتمع¹

ما هو فيروس كورونا؟



COVID-19



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 (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كورونا كوفيد-19.

ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجد قبل اندلاع الوباء في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر 2019.

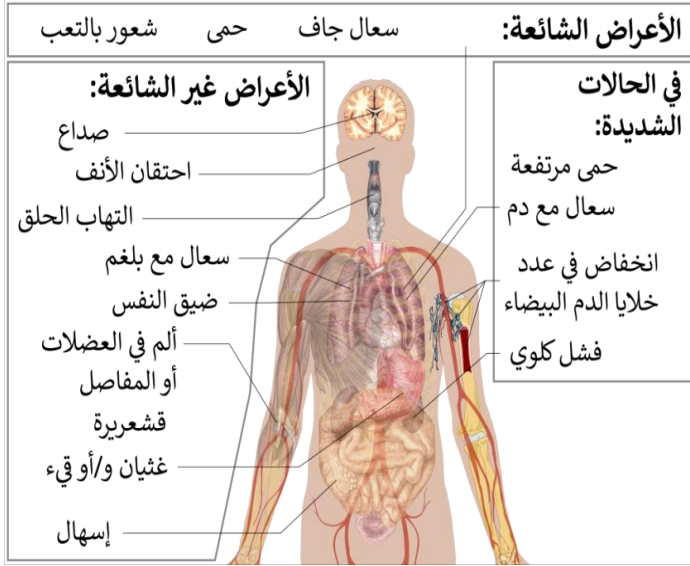
ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

- تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.
- ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين **والحوامل** والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة.
- وقد توفي نحو 2-3% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض **في بداية الجائحة وتصل النسبة حالياً إلى 4-5%.** وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

¹ <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>



• الأعراض السريرية الأكثر شيوعاً في الحالات المؤكدة مختبرياً هي:



- حمى (%88)
- السعال الجاف (%68)
- التعب (%38)
- البلغم (%33)
- ضيق التنفس (%19)
- التهاب الحلق (%14)
- الصداع (%14)
- ألم عضلي أو مفصلي (%15)
- الأعراض الأقل شيوعاً هي:
- الإسهال (%4)
- والقيء (%5)²

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B1%D8%B6_%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3_%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7_2019

• في حالة ظهور اي اعراض، استعمل نظام حساب النقاط التالي و المتبع من وزارة الصحة والمجلس الأعلى للجامعات

- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من ٣٨ (2)
- سعال شديد او متزايد (2)
- احتقان شديد بالحلق (1)
- قيء او اسهال (0)
- مرض مزمن : سكر او ضغط او قلب او كلي الخ (1)
- سفر داخل او خارج مصر : مثال شرم الشيخ / أوروبا (5)
- مخالطة لحالة التهاب تنفسي حاد (4)
- زيارة مكان صحي ثبت فيه وجود حالة موجبه (3)
- ان تكون أحد العاملين بالقطاع الصحي او العزل الصحي (2)

إذا كان مجموع النقاط:

4 او اقل : التزم بالبيت (عزل ذاتي)

5 : استشر الطبيب هاتفياً

6 او اكثر : برجاء التواصل مع الجهات المعنية رقم الطوارئ (105) لاحتمالية الاصابه، الحاجه للعلاج و بدء إجراءات العزل الصحي

Source: <https://ourworldindata.org/coronavirus>²



كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

- يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس.
- وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

الطرق الرئيسية للعدوى



Source: <https://www.instructables.com/id/How-Do-We-Protect-Ourselves-From-Coronavirus/>

هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عبر الهواء؟
تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟
• تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرّة.
• 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-19 عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.



هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد-19 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 للوباء. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.

معدلات الإيجابية لإختبار كوفيد-19

النسبة المئوية للإيجابية	نوع العينة	العد التنازلي من حيث تشخيص الإصابة
93	سانل غسيل الشعب الهوائية	1
46	خزعة بالفرشاة بمنظار الشعب الهوائية	2
72	بصاق	3
63	مسحة من الأنف	4
32	مسحة من الحلق	5
29	براز	6
1	دم	7
0	بول	8

Source:

Wenling Wang, Yanli Xu, Ruqin Gao et al.: Detection of SARS-CoV-2 in different types of clinical specimens. JAMA. e203786, published online 11 Mar 2020:

كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

يمكنك الحد من احتمال إصابتك بمرض كوفيد-19 أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:



1. 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.

2. احتفظ بمسافة لا تقل عن مترين (6 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

○ لماذا؟ عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنتشر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصاباً به.





3. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

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

4. تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل وغسل اليدين على الفور.

◦ لماذا؟ إن القطرات تنشر الفيروس. واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد.



5. إنزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.



◦ لماذا؟ لأن ذلك سيسهم في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

◦ اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد-19. واتبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو وزارة الصحة أو وزارة الصحة و السكان أو المجلس الأعلى للجامعات أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19.

6. نظف و عقم

لماذا؟ تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يومياً. يتضمن هذا الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيز، والحنفيات، والأحواض.

إذا كانت الأسطح متسخة، فقم بتنظيفها: استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل التطهير. للتطهير: استعمل المطهرات المنزلية المسجلة والأمنة. استخدم المطهرات المناسبة للسطح.



تشمل الخيارات الآتية:



1. الكلور يعتبر من أفضل المطهرات التي يمكن ان نستخدمها لتطهير الاسطح والارضيات في المنزل وفي المستشفيات فهو من أفضل المطهرات القاتلة للبكتريا والفيروسات ومنها فيروس كورونا وهو مطهر رخيص الثمن ومتوفر. لكن لابد من مراعاة الآتي عند استخدامه:

○ تخفيف الكلور وهو يعتمد على ماذا نستخدم:

✓ فإذا كنا نستخدم أقراص الكلور التي هي تكون (sodium dichloro isosyanurate).

القرص يحتوى تقريبا على اثنين ونصف جرام. يوضع القرص في لتر مياه ويعطي ألف جزء في المليون . و يعتبر هذا من أفضل تركيزات الكلور لأن القرص لا ينشط إلا عند التحضير فيحضر ويستخدم فوراً.

✓ الكلور التجاري المركز يكون واحد مل على لتر مياه .

✓ الكلور التجاري الموجود بالاسواق (5%) نضع 50 مل (مقدار فنجان قهوة) على لتر مياه.

○ نتبع تعليمات الشركة المصنعة للتطبيق. تحقق للتأكد من أن المنتج لم يتجاوز تاريخ انتهاء صلاحيته وسيكون فعالاً ضد فيروسات الكورونا عند تخفيفه بشكل صحيح.

○ لا تخلط مطلقاً الكلور مع الأمونيا أو أي منظف آخر لأنه يتفاعل مع أي مواد تضاف إليه فإذا أضيفت إليه مواد حمضية مثل الفلاش الذي يزيل الصدا يتفاعل مع الكلور و ينتج عنه غاز الكلور السام ويسبب إحتراق وإذا أضيف له مواد قاعدية مثل الصابون فبالتالي يلغي تأثيره لأن كثير من الناس يضعون الكلور مع الصابون فهذا يلغي التأثير المطهر للكلور.

○ الكلور غير مستقر ولهذا السبب يجب أن نحضره قبل الإستخدام مباشرة ويكون تحضيره يومي لأنه لا يستمر مفعوله أكثر من 24 ساعة فلا يجب تحضير الكلور بتخفيفاته وتركه لمدة تزيد عن 24 ساعة.

○ ا يتفاعل الكلور مع الضوء فيتم تعينته في زجاجات معتمه غير منفذه للضوء.
○ يسبب الكلور تهيج الجلد والأغشية المخاطية فيجب أن نرتدي عند استخدامه جوانتي وقناع عند تطهير الأسطح مع التهوية المناسبة.
○ هو مادة متطايرة ومن الضروري عدم تركه في حاوية مفتوحة معرضة للجو.

طريقه الإستخدام :

○ نمسك البخاخ في يد وفي اليد الأخرى قطعة من القماش ومن الأفضل ان تكون غير وبرية ونظيفة ويرش على الأسطح المراد تطهيرها ونوزع باستخدام قطعة القماش في إتجاه واحد وهذا مهم جداً لكي لا تعود الميكروبات على جزء السطح الذي تم تنظيفه.

○ ويمكن أن يوضع في بخاخات كبيرة ويرش على الأرضيات والحوائط في حجرة المريض أو غابر المرضى او المكاتب الإدارية في المستشفيات أو الفصول الدراسية في المدارس أو البنوك أو أي مكان به تجمعات كثيرة وفي حالة وجود مريض بالمنزل.

2. محاليل الكحول.

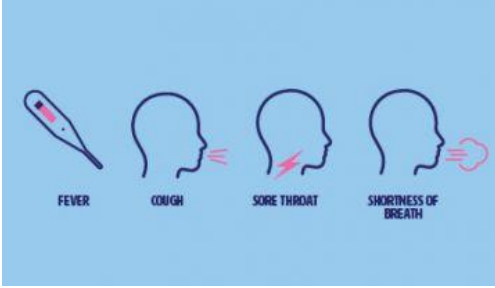
تأكد من أن المحلول يحتوي على 70% من الكحول على الأقل³.



³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>



تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)



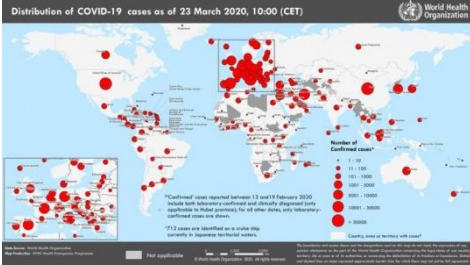
- اتّبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع)
- في حال بدأت تشعر بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) وشرح خفيف في الأنف، اعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا تطلب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتد قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

لماذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعد هذا على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وسائر الفيروسات.

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

لماذا؟ إن اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيساعد ذلك أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وغيره من الفيروسات.

ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد-19

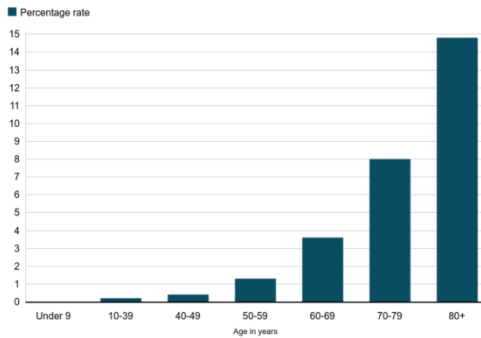


- يتوقف الخطر على المكان الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديداً، ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 تنفسي في هذا المكان
- هناك بعض الأماكن في العالم (مدن أو مناطق) التي ينتشر فيها المرض حالياً. ويكون خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 أعلى لدى الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق أو يزورونها.

- وتتخذ الحكومات والسلطات الصحية حالياً إجراءات صارمة كلما كشف عن حالة إصابة جديدة بمرض كوفيد-19. لذا، تأكد من التزامك بأي قيود تُفرض محلياً على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة. فالتعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الأمراض من شأنه أن يحد من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 وانتشاره.

هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

Coronavirus fatality rate in China



Source: Chinese Centre for Disease Control

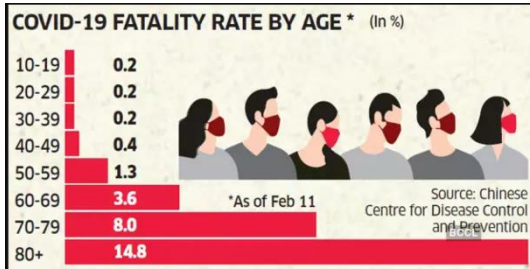
- إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير وباء مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.



- ويمكننا توجيه قلفتنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا المحلية. فأولاً وعلى رأس هذه الإجراءات غسل اليدين بشكل منتظم وصحيح واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ثانياً، الاطلاع على مشورة السلطات الصحية المحلية والتقيّد بها، بما في ذلك القيود التي قد تُفرض على السفر والتنقل والتجمعات.

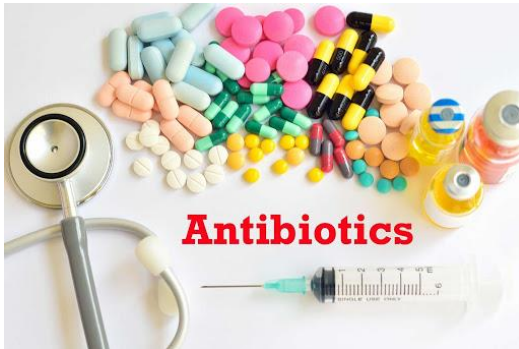
⁴[Chinese Center for Disease Control and Prevention CCDC: Vital Surveillances: The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases \(COVID-19\) , China CDC Weekly/ Vol. 2 \(8\): 113-122](http://www.chinacdc.gov.cn/eng/202002/20200211_113122.html)

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟



مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد-19 على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه؟



- لا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على البكتيريا فقط.
- يعد فيروس كورونا المستجد-2019 من الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه.
- ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد-2019، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك بعدوى بكتيرية مصاحبة.

هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟

- في حين قد تريح بعض الأدوية الغربية أو التقليدية أو المنزلية من بعض أعراض كوفيد-19 أو تخففها، فليست هناك بيئة على وجود أدوية حالياً من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه.
- ولا يوصي بالتطبيب الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-19 أو معالجته.
- غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غربية وتقليدية معاً. وسيتم إتاحة معلومات محدّثة بهذا الشأن عندما تتوفر النتائج السريرية.



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



- لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط "ب"، الوقاية من فيروس كورونا المستجد.
- هذا الفيروس جديد تمامًا ومختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد-2019، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.
- ورغم أن هذه اللقاحات غير فعّالة ضد فيروس كورونا المستجد-2019، يُوصى بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض التنفسية لحماية صحتكم.

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-2019؟

- ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد لمضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويتعافى 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-19 في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.

هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟

1. قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.



2. أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
3. حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
4. تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة) وأن يكون إتجاه ثنيات الكمامة لأسفل حتى لا تتراكم عليها الأتربة.

5. ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.



6. يربط الرباط العلوي أولاً ثم السفلي.
7. اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
8. بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبدئاً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.

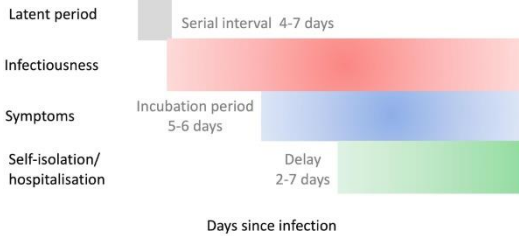


9. تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
10. نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو غسلهما بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بوضوح.

كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و14 يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام.

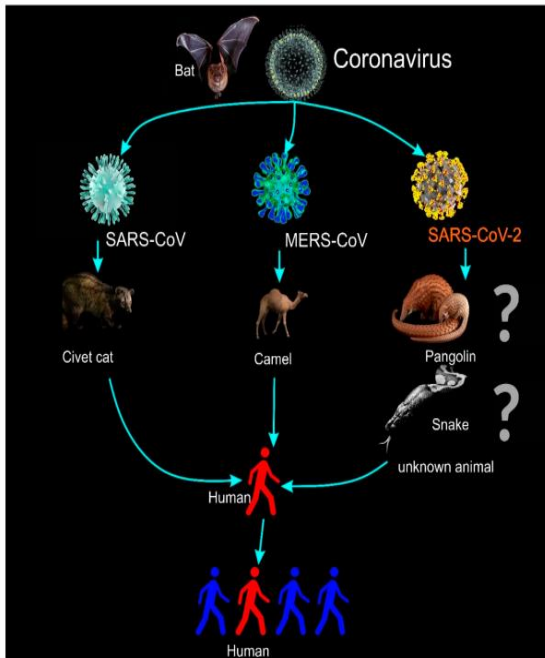
متى يكون الشخص معدياً؟



قد تبدأ الفترة المعديّة من يوم إلى يومين قبل ظهور الأعراض ، ولكن من المرجح أن يكون الأشخاص أكثر عدوى خلال فترة الأعراض، حتى لو كانت الأعراض خفيفة وغير محددة للغاية. تقدر الفترة المعديّة الآن أن تستمر لمدة 7-12 يوماً في الحالات المعتدلة وحتى أسبوعين في المتوسط في الحالات الشديدة.

Infection and transmission timeline of COVID-19. Based on supplement to: Anderson et al.. Lancet 2020.

هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد-19 إلى البشر من مصدر حيواني؟



- فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة التهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل عن طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-19.
- 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 بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

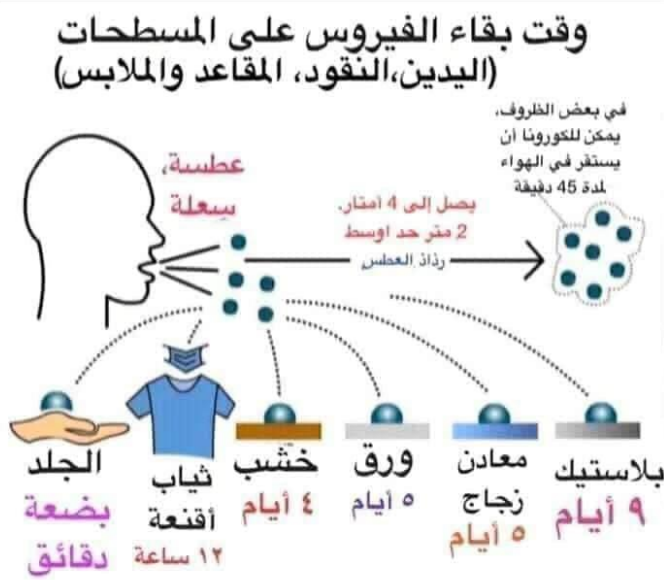


هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق حيواني الأليف؟

على الرغم من تسجيل حالة إصابة كلب بعدوى كوفيد-19 في هونغ كونغ، فلا يوجد حتى اليوم دليل علمي على إمكانية انتقال عدوى كوفيد-19 من كلب أو قط أو أي حيوان أليف. فمرض كوفيد-19 ينتشر بشكل أساسي عن طريق القطيرات التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ولحماية نفسك من العدوى، نظف يديك بشكل جيد ومتكرر.

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. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية). وقد أظهرت دراسات حديثة ان:



- أن كوفيد-19 أكثر ثباتاً على البلاستيك والستانلس إستيل منه على النحاس والكرتون، و الفيروس الحى يمكن عزله من هذه الأسطح حتى 72 ساعة.
 - على النحاس، لم يتم عزل الفيروس الحى بعد 4 ساعات.
 - على الورق المقوى، لم يتم عزل الفيروس الحى بعد 24 ساعة.
- إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.



هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-19؟



نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 عن طريق طرد نقل وشحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها؟

التدابير التالية غير فعالة في مواجهة مرض كوفيد-19 بل قد تكون ضارة:

- التدخين
 - تعاطي المضادات الحيوية (أنظر هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟)
- في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدوى أشد وطأة، وتأكد من إطلاع مقدم الرعاية الصحية على أي أماكن سافرت إليها في الآونة الأخيرة.

هل يمكن أن ينتقل فيروس كوفيد-19 في المناطق التي يكون المناخ فيها حاراً ورطباً

من خلال البيانات المتوافرة **إلى** الآن، يمكن انتقال فيروس كوفيد-19 في جميع المناطق، بما فيها المناطق ذات الطقس الحار والرطب. وكيفما كان المناخ، اتخذ التدابير الوقائية إذا كنت تعيش في منطقة أبلغ فيها عن حالات عدوى بكوفيد-19 أو تنوي السفر إليها.

هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المراحيض العامة مثلاً) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال 30 ثانية؟

كلا، مجففات الأيدي ليست فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد. لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. وبعد تنظيف اليدين يجب تجفيفهما تماماً بمحارم ورقية (ويفضل تجنب مجففات الهواء الساخن).

هل يمكن إعادة استخدام الكمامات من فئة N95؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟

كلا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الجراحية أو الكمامات من فئة N95. إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا الجديد أو بعدوى تنفسية 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.



هل التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية يقضي 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، رش الجسم بالكحول أو الكلور لن يقضي على الفيروسات التي دخلت جسمك بالفعل. بل قد يكون ضاراً بالملابس أو الأغشية المخاطية (كالعينين والفم). مع ذلك، فإن الكحول والكلور كليهما قد يكون مفيداً لتعقيم الأسطح ولكن ينبغي استخدامهما وفقاً للتوصيات الملائمة.

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

- لا. لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.
- ولكن توجد بيّنات 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 صحياً، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بيّنة من الوباء الحالي تثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

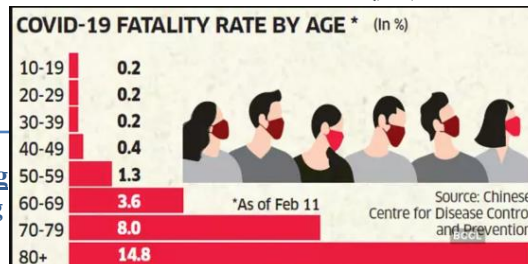
هل يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا المستجد إلى



- لا. لا يقضي زيت السمسم على فيروس كورونا المستجد. هناك بعض المطهرات الكيميائية التي تقتل فيروس كورونا المستجد-2019 على الأسطح. وتشمل مطهرات تحتوي على مبيّضات/كلور، وغيرها من المذيبات، والإيثانول بتركيز 60-70%، وحمض البيروكسي أسيتيك، والكلوروفورم. إلا أن تأثيرها على الفيروس ضعيف أو منعدم إذا وُضعت على البشرة أو أسفل الأنف مباشرة. بل من الخطر وضع هذه المواد الكيميائية على البشرة.

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

- يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد-2019. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الربو، وداء السكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.



هل الأطفال معرضون أيضاً لخطر الإصابة؟

يبدو أن المرض عند الأطفال نادر نسبياً وخفيف. أشارت دراسة كبيرة من الصين إلى أن أكثر من 2% من الحالات كانت دون سن 18 عاماً. ومن بين هؤلاء ، أصيب أقل من 3% بأمراض شديدة أو حرجة⁴.

ماذا عن الحوامل؟



- هناك أدلة علمية محدودة على شدة المرض لدى النساء الحوامل بعد الإصابة بـ COVID-19. ومع ذلك، تشير الأدلة الحالية إلى أن شدة المرض بين النساء الحوامل بعد الإصابة بـ COVID-19 تكون مشابهة لتلك الموجودة في حالات COVID-19 من البالغين غير الحوامل، ولا توجد بيانات تشير إلى أن الإصابة بـ COVID-19 أثناء الحمل لها تأثير سلبي على الجنين.
- في الوقت الحاضر، لا يوجد دليل على انتقال COVID-19 من الأم إلى الطفل أثناء الحمل. ويقترح أن تتبع جميع النساء الحوامل نفس الاحتياطات للوقاية من COVID-19، بما في ذلك غسل اليدين بانتظام، وتجنب الأفراد المرضى، والعزلة الذاتية في حالة ظهور أي أعراض، واستشارة مقدم الرعاية الصحية عبر الهاتف للحصول على المشورة⁵.

ما هي الخطوات للمساعدة في منع انتشار COVID-19 إذا كنت مريضاً⁶

إذا كنت مريضاً بـ COVID-19 أو تعتقد أنك قد تكون مصاباً بـ COVID-19 ، فاتبع الخطوات الآتية للعناية بنفسك وللمساعدة في حماية الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك



1. البقاء في المنزل باستثناء الحاجة للحصول على الرعاية الطبية
 - البقاء في المنزل: يعاني معظم المصابين بـ COVID-19 من أمراض خفيفة ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية. لا تغادر منزلك إلا للحصول على رعاية طبية. لا تزور المناطق العامة.
 - ابق على اتصال مع طبيبك. تأكد من الحصول على الرعاية إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو لديك أي علامات تحذيرية طارئة أخرى، أو إذا كنت تعتقد أنها حالة طارئة.
 - تجنب وسائل النقل العام: تجنب استخدام وسائل النقل العام أو مشاركة الركوب أو سيارات الأجرة.



2. افصل نفسك عن الآخرين في منزلك ، وهذا ما يعرف بالعزلة المنزلية

⁴ <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

⁵ <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

⁶ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



- الابتعاد عن الآخرين: بقدر الإمكان إبتعد عن الآخرين. يجب أن تبقى في "غرفة المريض" إن أمكن، وبعيدًا عن الآخرين في منزلك. استخدم حمامًا منفصلًا ، إذا كان متاحًا.



3. اتصل مسبقا قبل زيارة طبيبك
- الاتصال مسبقا: العديد من الزيارات الطبية للرعاية الروتينية يتم تأجيلها أو القيام بها عن طريق الهاتف أو التطبيب عن بعد.
 - إذا كان لديك موعد طبي لا يمكن تأجيله، فاتصل بعيادة طبيبك، وأخبره أن لديك COVID-19 أو قد يكون لديك. هذا سوف يساعد العاملين بالعيادة على حماية أنفسهم والمرضى الآخرين.



4. إذا كنت مريضًا ، فقم بارتداء قناع للوجه في الحالات التالية:
- إذا كنت مريضًا: يجب عليك ارتداء قناع للوجه، إذا كان متاحًا، عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين (بما في ذلك قبل أن تدخل عيادة مقدم الرعاية الصحية).
 - إذا كنت تقدم الخدمة الطبية للآخرين: إذا كان الشخص المريض غير قادر على ارتداء قناع الوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس) ، فعندئذ كمقدم رعاية، يجب عليك ارتداء قناع الوجه عندما تكون في نفس الغرفة معه
 - ملاحظة: أثناء الطوارئ الصحية العامة، قد يتم الحفاظ على أقنعة الوجه للعاملين في مجال الرعاية الصحية. قد تحتاج إلى الارتجال باستخدام قناع أو وشاح.



5. آداب السعال والعطاس
- الغطاء: غطي فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس أو تغطي فمك وأنفك بكوعك المثني.
 - تخلص: رمي المناديل المستعملة في سلة مهملات مغطاه.
 - اغسل يديك: اغسل يديك مباشرة بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتنظيف يديك باستخدام معقم يدين يحتوي على 60٪ على الأقل من الكحول.



6. نظف يديك كثيرًا
- اغسل يديك: اغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. هذا مهم بشكل خاص بعد السعال أو العطس. الذهاب الى الحمام؛ وقيل الأكل أو تحضير الطعام.
 - معقم اليدين: إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم يدين يحتوي على 60٪ على الأقل من الكحول، يغطي جميع أسطح يديك وافرکها معًا حتى تشعر بالجفاف.
 - الصابون والماء: الصابون والماء هما الخيار الأفضل، خاصة إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
 - تجنب للمس: تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة





7. تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

- لا تشارك: لا تشارك الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الكؤوس، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك.
- اغسلها جيدا بعد الاستخدام: بالماء والصابون أو ضعها في غسالة الصحون.



8. نظف كل الأسطح التي يتم لمسها بكثرة كل يوم

- قم بتنظيف الأسطح عالية اللمس في منطقة العزل الخاصة بك ("غرفة المريض" والحمام) كل يوم؛ دع مقدم الرعاية ينظف ويعقم الأسطح عالية اللمس في الأماكن العامة من المنزل.

○ التنظيف والتطهير: قم بتنظيف الأسطح عالية اللمس بشكل روتيني في "غرفة المرضى" والحمام. دع شخصاً آخر ينظف ويعقم الأسطح في الأماكن العامة الأخرى بالمنزل، ولكن ليس في غرفة النوم والحمام الخاص بك.

○ إذا احتاج مقدم الرعاية أو أي شخص آخر إلى تنظيف وتطهير غرفة نوم أو حمام الشخص المريض، فيجب عليه القيام بذلك حسب الحاجة. يجب على مقدم الرعاية ارتداء قناع والانتظار لأطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام.

○ تتضمن الأسطح عالية اللمس الهواتف وأجهزة التحكم عن بعد وأجهزة الكمبيوتر ومقابض الأبواب وتجهيزات الحمامات والمراحيز ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية وطاولات بجانب السرير.

• تنظيف وتطهير المناطق التي قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم.

○ المنظفات والمطهرات المنزلية: نظف المنطقة أو الأدوات بالصابون والماء أو أي منظف آخر إذا كانت متسخة. ثم استخدم مطهراً منزلياً.

○ تأكد من اتباع التعليمات الموجودة على الملصق لضمان الاستخدام الآمن والفعال للمنتج. توصي العديد من المنتجات بإبقاء السطح رطباً لعدة دقائق لضمان قتل الجراثيم. يوصي العديد أيضاً باتخاذ احتياطات مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.

○ يجب أن تكون معظم المطهرات المنزلية مسجلة و آمنة.

9. راقب أعراضك

• تشمل الأعراض الشائعة لـ COVID-19 الحمى والسعال. صعوبة التنفس هي عرض أكثر خطورة يعني أنه يجب أن تحصل على رعاية طبية.

• إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس، فاطلب الرعاية الطبية، ولكن اتصل أولاً. اتصل بطبيبك أو غرفة الطوارئ قبل الدخول وأخبرهم بأعراضك. هم سيخبرونك بماذا تفعل.

• ارتداء قناع للوجه: إذا كان متاحاً، فقم بوضع قناع للوجه قبل دخول مرفق الرعاية الصحية. إذا لم تتمكن من وضع قناع الوجه، فقم بتغطية السعال والعطس. حاول أن تبقى على بعد 6 أقدام (2 م) على الأقل عن الآخرين. سيساعد ذلك على حماية الأشخاص في مرفق الرعاية الصحية.

• اتبع التعليمات من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



10. متى تطلب العناية الطبية

إذا ظهرت علامات تحذيرية طارئة لـ COVID-19 ، احصل على رعاية طبية على الفور. تتضمن علامات التحذير الطارئة*:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- فقدان الوعي (New confusion or inability to arouse)
- شفاه أو وجه مزرق

* هذه القائمة ليست شاملة. يرجى استشارة مقدم الرعاية الطبية الخاص بك عن أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

اتصل بالرقم 105 إذا كانت لديك حالة طوارئ طبية.

1. كيفية التوقف عن عزل المنزل

يمكن للأشخاص الذين يعانون من COVID-19 وعزلوا بالمنزل التوقف عن عزل المنزل في الظروف التالية:

• لو لن يتم إجراء اختبار لتحديد ما إذا كنت لا تزال معدياً، يمكنك مغادرة المنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:

○ لم تصاب بالحمى لمدة 72 ساعة على الأقل (أي ثلاثة أيام كاملة من عدم الحمى بدون استخدام الدواء الذي يقلل الحمى)

○ تحسن الأعراض الأخرى (على سبيل المثال ، عندما يتحسن السعال أو ضيق التنفس)

○ مرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة

• إذا كان سيتم اختبارك لتحديد ما إذا كنت لا تزال معدياً، يمكنك مغادرة المنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:

○ لم تعد تعاني من الحمى (بدون استخدام الأدوية التي تخفف من الحمى)

○ تحسن الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، عندما يتحسن السعال أو ضيق التنفس)

○ تلقيت اختبارين سلبيين على التوالي بفارق 24 ساعة.

في جميع الحالات، اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية ووزارة الصحة والمجلس الأعلى للمستشفيات الجامعية. يجب اتخاذ قرار إيقاف العزلة المنزلية بالتشاور مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وإدارات الصحة ووزارة الصحة.



كيف يمكننا أن نفرق بين أعراض الجهاز التنفسي المرتبطة بحمى القش/حمى اللقاح ونزلات البرد وعدوى COVID-19؟

الأعراض	نزلات البرد	حمى القش/حمى اللقاح	عدوى كوفيد-19
حمى	± أحيانا عادة أقل من 38.5 درجة	لا	+++ نعم وقد تصل الي درجات عالية
سعال	+ أحيانا	± أحيانا	+++ نعم سعال جاف مستمر
سيلان الأنف انسداد الأنف	++ نعم	+++ نعم	± أحيانا
عطس	++ نعم	+++ نعم	± أحيانا
صداع	+ نعم	+ نعم	+++ نعم
ألم عضلي	لا	لا	++ نعم
فقدان حاسة الشم	± أحيانا	± أحيانا	± أحيانا
التهاب الملتحمة بالعين	± أحيانا حسب نوع الفيروس	+++ نعم	++ نعم
طفح الجلدي	لا	++ نعم	لا
تعب	+ أحيانا	+ أحيانا	+++ نعم
ضيق التنفس	لا	± أحيانا خاصة لو الربو التحسسي	++ نعم الحالات المتوسطة و الشديدة تشمل 20% من المصابين بالعدوى
قيء / اسهال/ غثيان	لا	لا	+ أحيانا
تزول بمضادات الهيستامين	+ تضمن مضادات الهيستامين في أدوية نزلات البرد التي لا تستلزم وصفة طبية لتخفيف سيلان الأنف	+++ نعم	لا



ما هي الإحتياطات الواجب إتخاذها عند دخول المنزل لمنع انتشار COVID-19 ؟



- يجب إتخاذ الحذر الشديد أثناء استخدام المصاعد بمواجهة الحائط عند وجود أكثر من شخص بالمصعد.
- عدم الإحتفاظ بالأكياس البلاستيكية عند شراء بعض المتطلبات من المحال التجارية لإحتمالية تلوثها بالإفرازات من العامة أو من الأيدي أو من الشارع، وبالتالي نضعها خارج باب المنزل.
- نزع الحذاء خارج المنزل، ونضعه على فوطة مبللة بالكحول،
- ترك المفاتيح والشنطة بصندوق بجوار الباب،
- لا نلمس أي شئ بالمنزل، ويتم تطهير الموبايل والنظارة بالكحول، ثم نزع الملابس الخارجية ووضعها في الغسالة مباشرة.
- غسل اليدين بالماء والصابون.
- تفرغ المشتروات من أكياسها، ووضع الأكياس في صندوق القمامة بجوار باب الشقة.
- تنظيف الأشياء المشتراه خاصة الخضر والفاكهة بنقعها في ماء وخل ثم شطفها وتجفيفها قبل وضعها في الثلاجة لأننا نعرف أن الفيروس يعيش في درجة حرارة أقل من 30 درجة مئوية، ودرجة حرارة الثلاجة تكون 8 فمن الممكن أن يبقى داخل الثلاجة وقادر على العدوى. ويراعى تنظيف الثلاجات جيداً.
- بالنسبة للمخبوزات المشتراه من الخارج توضع في صينية بالفرن لمدة 5 دقائق أو توضع لمدة دقيقة بالميكرويف.



ما هي الإحتياطات الواجب إتخاذها عند عقد إجتماعات طارئة لمنع انتشار COVID-19 ؟

- اعمل من المنزل إذا استطعت.
- عقد الاجتماعات عبر الإنترنت (مؤتمر عبر الفيديو) بدلاً من التجمعات في مكان العمل كلما أمكن ذلك.
- وإن كان لابد من عقد الاجتماع فيراعى الآتى:

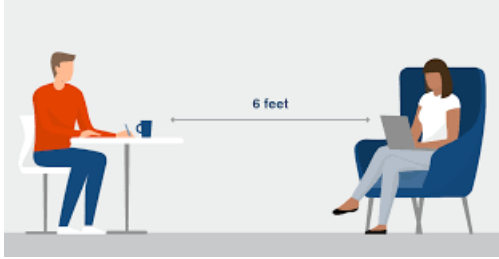
حافظ على مسافة آمنة في مكان العمل لمنع إنتشار فيروس كوفيد-



- ✓ توفير المنظفات والمطهرات للأيدى والأسطح.
- ✓ مع مراعاة النظافة الشخصية (غسل الأيدى قبل وبعد الورشة) و الآداب التنفسية.
- ✓ تجنب الأحضان أو السلام باليد.
- ✓ التهوية الجيدة لغرف التدريب وعدم إستخدام تكييف مركزى



ما هي الإحتياطات الواجب إتخاذها عند عقد ورش عمل تدريبية طارئة لمنع انتشار COVID-19 ؟



- اعمل من المنزل إذا استطعت.
- إعدد ورش العمل عبر الإنترنت بدلاً من التجمعات في مكان العمل كلما أمكن ذلك.
- وإن كان لا بد من عقد ورشة العمل فيراعى الآتى:
 - ✓ قتل عدد المشاركين فى الورشة الواحدة
 - ✓ التباعد الإجتماعى بمسافة متر على الأقل للمشاركين فى الورشة
 - ✓ التهوية الجيدة لغرف التدريب وعدم إستخدام تكييف مركزى.
 - ✓ تجنب الأحضان أو السلام باليد.
 - ✓ نظم بالتعاقب بين التدريب العملى ووقت الغذاء.
 - ✓ توفير المنظفات والمطهرات للأيدى والأسطح.
 - ✓ مع مراعاة النظافة الشخصية (غسل الأيدى قبل وبعد الورشة) و الآداب التنفسية.



ثانياً: أسئلة وأجوبة بشأن الوقاية من العدوى ومكافحتها للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها⁷

كيف يمكن غسل الشراشف والقوط والملابس المتسخة للمرضى المصابين بعدوى كوفيد-19؟

ينبغي لجميع الأفراد الذين يتعاملون مع شراشف وقوط وملابس المرضى المصابين بعدوى كوفيد-19 القيام بما يلي:



- ارتداء معدات الحماية الشخصية المناسبة، وتشمل: القفازات والكمادات والنظارات الواقية و واقيات الوجه و رداء طبي بأكمام طويلة ومريّلة (إذا لم يكن الرداء مقاوماً للبلل) وأحذية طويلة أو مغلقة، قبل لمس أي أغطية وملابس متسخة.
- الحذر من حمل الملابس المتسخة قريباً من الجسم، ووضعها في حاوية مانعة للتسرب ومغلقة ومميّزة بوضوح.
- إذا كان على الثياب المتسخة أي فضلات صلبة، مثل الغائط أو القيء، يتعين كشطها بحذر بواسطة أداة مسطحة صلبة ورميها في المراحيض/المكان المخصص لها قبل وضع الملابس المتسخة في الحاوية المخصصة. وإذا لم يكن المراحيض في غرفة المريض نفسه، فتوضع الفضلات في دلو مغلق للتخلص منها في المراحيض.

د) غسل الأغطية والملابس المتسخة وتعقيمها: يوصى بتنظيف الملابس والأغطية المتسخة عن طريق غسلها في الغسالة بمسحوق الغسيل وماء دافئ (تتراوح درجة حرارته تتراوح بين 60 و90 درجة مئوية). وإذا لم تتوفر الغسالة، فيمكن نقع الملابس في الماء الساخن والصابون في حوض كبير واستخدام عصا لتحريكها بحذر لتجنب رذاذ الماء. وإذا لم يتوفر الماء الساخن، فيمكن نقع الملابس في سائل الكلور المركز بنسبة 0.05 في المائة لمدة 30 دقيقة تقريباً. وأخيراً، تُشطف الملابس بالماء النظيف وتُترك لتجف تماماً تحت أشعة الشمس.

ما هي التوصيات المتعلقة بتعقيم السيارات والسلع والمنتجات القادمة من الصين أو من بلدان أخرى متضررة بفاشية كوفيد-19؟

- لا توجد حتى اليوم معلومات وبائية تشير إلى أن لمس السلع أو المنتجات أو السيارات المصدرة من البلدان المتضررة بوباء كوفيد-19 تشكل مصدراً لانتقال العدوى إلى البشر.
- ولهذه الأسباب، لا توجد توصيات بشأن تعقيم أي من السلع والمنتجات المجلوبة من البلدان المتضررة بوباء كوفيد-19، إذ لا توجد أي أدلة على أن هذه المنتجات تشكل خطراً على الصحة العامة.

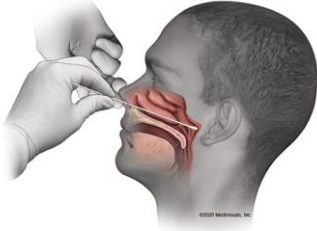
⁷ <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>



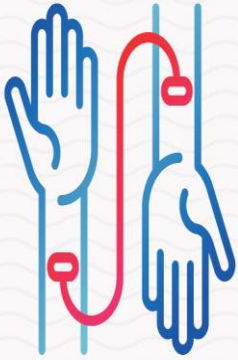
ما هي معدات الحماية الشخصية (PPE) التي ينبغي أن يستخدمها عاملو الرعاية الصحية الذين يجرون المسحات المخاطية الأنفية أو البلعومية للمرضى المصابين بعدوى كوفيد-19 مؤكدة أو مشتبه بها؟



- ينبغي أن يتلقى عاملو الرعاية الصحية الذين يأخذون عينات ممسوحة أنفية أو بلعومية من المرضى المصابين بعدوى كوفيد-19 المؤكدة أو المشتبه فيها، تدريباً جيداً على هذا الإجراء الطبي وأن يرتدوا رداء نظيفاً طويل الأكمام غير معقم وكمامة طبية وحماية للعينين (واقى الوجه أو النظارات الواقية) وقفازات.
- وينبغي تنفيذ هذا الإجراء الطبي في غرفة منفصلة/معزولة، كما ينبغي أن يطلب عاملو الرعاية الصحية من المرضى تغطية فمهم بكمامة طبية أو منديل أثناء أخذ العينة. ورغم أن أخذ المسحات المخاطية الأنفية والبلعومية ينطوي على إمكانية حفز السعال عند المريض الخاضع للإجراء، فلا توجد حالياً بينة على أن السعال الناتج عن أخذ العينة بطريقة صحيحة يؤدي إلى تفاقم خطر انتقال فيروس مرض كوفيد-19 عبر الرذاذ.



هل ينبغي أن تجري مراكز التبرع بالدم فحوصاً روتينية للتأكد من خلو مشتقات الدم من فيروس مرض كوفيد-19؟



كلا. رغم اكتشاف شذفات من الحامض النووي الريبوزي الرنا (RNA) لفيروس SARS-CoV-2 في دم المرضى المصابين بأعراض مرض كوفيد-19، فإن ذلك لا يعني أن الفيروس حي أو معدٍ وبشكل عام، لم يُعرف أن الفيروسات التنفسية تنتقل بواسطة نقل الدم. وينبغي أن تطبق مراكز التبرع تدابير الفحص الروتينية للمتبرعين بالدم لمنع الأفراد المصابين بأعراض تنفسية أو بالحمى من التبرع بدمهم. وكإجراء احتياطي، يمكن لهذه المراكز أن تشجع الأشخاص الذين سافروا إلى أحد البلدان المتضررة بوباء كوفيد-19 خلال 14 يوماً الأخيرة أو الذين تم تشخيص إصابتهم بالمرض أو الذين خالطوا حالة تأكدت إصابتها بالمرض، على الامتناع عن التبرع بدمهم.

هل تعتبر الأحذية الطويلة أو المرايل غير النفاذة أو المعاطف التي تغطي كامل الجسم من معدات الوقاية الشخصية الضرورية للعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية الروتينية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟ لا. توصي إرشادات المنظمة الحالية المتعلقة بالعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو الذين تأكدت إصابتهم به بتطبيق احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالملامسة والقطيرات، فضلاً عن الاحتياطات النموذجية التي ينبغي لجميع العاملين في مجال الرعاية الصحية الالتزام بها دوماً مع جميع المرضى.





وفيما يخص معدات الوقاية الشخصية، تشمل احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالملامسة والقطيرات ارتداء قفازات وحيدة الاستعمال لحماية اليدين، ولباس نظيف غير معقم طويل الأكمام لمنع تلوث الملابس، وأقنعة طبية لحماية الأنف والفم، وواق للعينين (مثل النظارات الواقية وواقى الوجه) قبل الدخول إلى الغرفة حيث يوجد المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو الذين تأكدت إصابتهم به. وعلى سبيل المثال، فإن استعمال أجهزة التنفس (مثل جهاز N95) ضروري عند تنفيذ الإجراءات المولدة للضباب فقط.

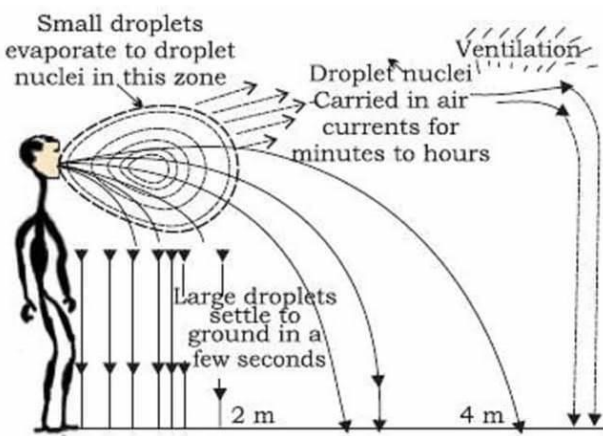
هل يمكن تعقيم وإعادة استعمال أقنعة الوجه الطبية الوحيدة الاستعمال؟



- إن أقنعة الوجه الطبية الوحيدة الاستعمال صُممت لستعمل مرة واحدة فقط. وبعد الانتهاء من استعمالها، ينبغي إزالتها باتباع التقنيات المناسبة (عدم لمس مقدمة القناع، وإزالة القناع بسحب الأشرطة المرنة أو الأربطة من الخلف مثلاً) ورميه فوراً في سلة للنفايات المعدية ذات غطاء، ثم تطبيق تدابير نظافة اليدين.
- ونظراً لنقص الإمدادات الطبية على مستوى العالم فقد سمحت هيئة الغذاء والدواء (FDA) بإعادة استخدام الأقنعة عالية الكفاءة (N95) بعد تعقيمها بالأتوكلاف وذلك لحماية الطاقم الطبي من جهة وللتغلب على نقص معدات الحماية الشخصية للعاملين في مجال الرعاية الصحية من جهة أخرى.

<https://www.fda.gov/media/136449/download>

لماذا توصي منظمة الصحة العالمية بأن يطبق العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالملامسة والقطيرات بدلاً من تطبيق احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالهواء بشكل روتيني؟



أعدت منظمة الصحة العالمية إرشاداتها الأولية بناءً على توافق الآراء الذي توصل إليه الخبراء الدوليون الذين نظروا في البيئات المتاحة حالياً بشأن أنماط انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد. وتثبت هذه البيئات انتقال عدوى الفيروس بالقطيرات ومن خلال ملامسة أسطح المعدات الملوثة، ولكنها لا تدعم الانتقال الروتيني للعدوى عن طريق الهواء. وقد يحدث انتقال للعدوى بالهواء أثناء تنفيذ الإجراءات المولدة للرذاذ (الإجراءات المتسببة في تناثر الرذاذ مثل منظار القصبات الهوائية)، كما تبين من أمراض تنفسية فيروسية أخرى، لذا فإن المنظمة توصي



باتخاذ احتياطات الوقاية من العدوى المنقولة بالهواء أثناء القيام بهذه الإجراءات.

هل توصي المنظمة بارتداء الأشخاص الأصحاء أقنعة بشكل روتيني أثناء وباء فيروس كورونا المستجد؟



Social Distancing MAINTAIN 6 FEET OF DISTANCE AT ALL TIMES IF IN PUBLIC. STOP THE SPREAD OF CORONAVIRUS (COVID-19)



• لا. إن المنظمة لا توصي بأن يرتدي أفراد المجتمع المحلي الذين لا تظهر عليهم أعراض المرض (أي الذين ليس لديهم أي أعراض تنفسية) أقنعة طبية لأنه لا توجد حالياً أي بيانات على أن استعمال الأشخاص الأصحاء للأقنعة الطبية بشكل روتيني يمنع انتقال فيروس كورونا المستجد. وبالمقابل، يوصى باستعمال الأقنعة الطبية لأفراد المجتمع المحلي الذين تظهر عليهم أعراض المرض. إن سوء استعمال الأقنعة الطبية والإفراط في استعمالها قد يؤديان إلى نقص حاد في مخزون الأقنعة، ومن ثم حرمان الأشخاص الذين هم بأمر الحاجة إليها من ارتدائها والأهم هو الحفاظ على المسافة الاجتماعية في جميع الممارسات.

• وفي مرافق الرعاية الصحية حيث يقدم العاملون الرعاية إلى المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم به، تعد الأقنعة عنصراً هاماً في الجهود الرامية إلى احتواء انتشار فيروس كورونا المستجد بين الناس، إلى جانب معدات الوقاية الشخصية الأخرى وتدابير نظافة اليدين.

هل يمكن جمع المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها في نفس الغرفة؟



يُستحسن أن يُعزل المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم به، في غرف فردية. ولكن، إذا تَعَدَّر ذلك (بسبب العدد المحدود للغرف الفردية مثلاً)، فإن جمعهم في غرفة واحدة يعد خياراً مقبولاً. وفي الواقع، قد يكون بعض المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد مصابين بأمراض تنفسية أخرى، ومن ثم فإنه يجب فصلهم عن المرضى الذين تأكدت إصابتهم بعدوى الفيروس. وينبغي أن تُترك مسافة لا تقل عن متر واحد بين كل سرير في جميع الأوقات.

هل يتعين إدخال المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها إلى المستشفى إذا كانوا يعانون من مرض خفيف؟

لا. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مرض خفيف، مثل الحمى المنخفضة الدرجة والسعال والوعكة والنزلات الأنفية والتهاب الحلق بدون علامات منذرة، مثل ضيق التنفس أو صعوبة في التنفس، وزيادة وتيرة التنفس (مثل البلغم أو نفث الدم)، وأعراض المعدة والأمعاء مثل الغثيان والقيء و/ أو الإسهال ودون



حدوث تغييرات في الحالة النفسية، قد لا يتطلب الأمر إدخالهم إلى المستشفى إلا إذا كان هناك خطر في حدوث تدهور سريري سريع. كما أنه ينبغي دعوة جميع المرضى الذين غادروا المستشفى إلى العودة إليه في حال ما إذا تفاقم مرضهم.

في حالة ما إذا اقتضى الأمر إدخال المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها إلى المستشفى، هل تعتبر المستشفيات المتخصصة أو مستشفيات العزل ضرورية؟



• لا. إن توصيات منظمة الصحة العالمية الحالية لا تتضمن شرطاً بالاستعانة حصرياً بمستشفيات متخصصة أو مستشفيات عزل لعلاج المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بمرض تنفسي حاد ناجم عن فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم به.

• ومع ذلك، يجوز للبلاد أن تختار مثل هذه المستشفيات إذا رأت أنها أكثر المستشفيات المحتملة قدرة على تقديم الرعاية الآمنة للمرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها، أو لأسباب سريرية أخرى (مثل توافر إجراءات الإنعاش الحيوي المتقدم).

• وعلى أي حال، ينبغي لأي مرفق من مرافق الرعاية الصحية التي تعالج المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها أن تلتزم بتوصيات منظمة الصحة العالمية للوقاية من العدوى ومكافحتها أثناء الرعاية الصحية من أجل حماية المرضى والموظفين والزوار.

ما هي المطهرات الموصى باستخدامها لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية أو المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها؟

لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية أو المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يُشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد أو الذين تأكدت إصابتهم بها، ينبغي أن تُستخدم المطهرات الفعالة ضد الفيروسات المغلفة، مثل فيروس كورونا المستجد وغيره من أنواع فيروسات كورونا. وهناك العديد من المطهرات، بما فيها تلك الشائعة الاستعمال في المستشفيات، والتي تعد فعالة ضد الفيروسات المغلفة. وتنص توصيات منظمة الصحة العالمية حالياً على استخدام ما يلي:

- 70% من الكحول الإيثيلي لتطهير المعدات المخصصة القابلة للاستعمال المتكرر (مثل مقاييس الحرارة) عقب كل استخدام.
- هيبوكلوريت الصوديوم بنسبة 0.5% (ما يعادل 5000 جزء في المليون) لتطهير الأسطح التي تلمس بشكل متكرر في المنازل أو في مرافق الرعاية الصحية



ثالثا: أسئلة وأجوبة بشأن الوقاية من العدوى ومكافحتها للموظفين وأماكن العمل⁸

ما الواجب فعله قبل الذهاب إلى العمل

تأكد من أنك لا تظهر عليك أية أعراض للفيروس مثل ارتفاع درجة الحرارة والسعال الجاف والأعراض الأخرى.

ما الواجب فعله عند التنقل بالموصلات العامة

- حاول استخدام الموصلات العامة بأقل صورة ممكنة.
- إذا كانت المسافة قصيرة؛ فإنه يفضل المشي، أو ركوب الدراجة.
- إذا كنت مضطرا إلى ركوب الموصلات العامة، تجنب لمس الأسطح والأشياء في الحافلة.
- حافظ على مسافة متر على الأقل بينك وبين الآخرين إذا أمكن.



- تجنب لمس الفم والعين والأنف بيديك.
- افتح نوافذ الحافلة كلما كان ذلك ممكنا.
- إذا شعرت بأعراض ارتفاع درجة الحرارة أو بأي أعراض تعب وإرهاق أثناء الرحلة، حاول إبلاغ المسؤولين فوراً وتعاون معهم في تنفيذ الإجراءات اللازمة.
- تجنب الحركة الكثيرة في الحافلة.
- تجنب تناول الطعام في الرحلات القصيرة.
- لو كنت مضطرا لتناول الطعام؛ تأكد من أن كلا من يديك والطعام نظيفين.

ما الواجب فعله عند ركوب المصعد الكهربائي

- لو كان المكتب في طابق منخفض؛ يفضل استخدام الدرج.
- لو كان المكتب في طابق عال تجنب لمس أزرار المصعد بصورة مباشرة، واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين.
- ضع علبة من المناديل الورقية عند الباب، واستخدمها عند الضغط على أزرار المصعد، وتخلص منها فور الاستخدام في صندوق القمامة.

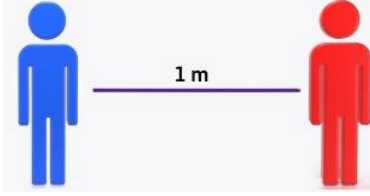


دليل الوقاية من فيروس كوفيد 19 - للموظفين وأماكن العمل. إعداد مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسو - الصين⁸



ما الواجب فعله بالمكتب

- الإجراءات العامة للوقاية: وتتمثل في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي.
- يجب المواظبة على مسح الأسطح (مثل المكاتب والمناضد) والمستلزمات المكتبية (مثل الهواتف ولوحات المفاتيح) بمطهر.
- تهوية المكتب ضرورية.
- حاول الحفاظ على مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين (متر على الأقل).
- تجنب زيارة الآخرين في مكاتبهم، أو التحدث إليهم أثناء ساعات العمل.
- تجنب الجلوس في مواجهة الآخرين، وتحدث بأقل صورة ممكنة.
- الشركات ذات العمالة الكثيفة عليها تنظيم ساعات العمل لتقليل الأعداد والازدحام.
- حاول تقليل الاجتماعات بأقل صورة ممكنة، ولو كان الاجتماع ضروري اغسل يديك جيدا قبل دخول غرفة الاجتماعات واحفظ مسافة 1 متر على الأقل أو أكثر بينك وبين الآخرين.
- حاول دائماً استخدام الكوع أو أوراق المناديل بدلاً من اليد في فتح الأبواب والإتكاء على درابزين السلم.



ما هي الإجراءات الإدارية⁹

- على مستوى المؤسسة شجع العمل عن بعد بانتظام. للحفاظ على سير العمل وسلامة الموظفين في إن واحد.
- أخبر الموظفين والمتعاقدين والعملاء أنه في حال انتشار كوفيد-19 في المجتمع، يجب على أي شخص يعاني من سعال، ولو بسيط، أو حمى البقاء في المنزل.
- يجب على الموظفين الامتنال لأي قيود محلية مفروضة على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة.
- انصح الموظفين والمتعاقدين بالرجوع إلى النصائح الوطنية بشأن السفر قبل رحلات العمل.
- شجع اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. واحرص على توافر الكمادات الطبية و/أو المناديل الورقية في مكان العمل كي يتسنى للأفراد الذين يعانون من الرشح أو السعال استخدامها أثناء العمل.
- ويجب توفير سلال مهملات مغلقة لضمان التخلص من الكمادات والمناديل بطريقة صحية.
- شجع المواظبة على غسل اليدين وضع موزعات مطهر اليدين في أماكن بارزة في مكان العمل، وخصص أماكن للعاملين والمتعاقدين والعملاء لغسل أيديهم بالماء والصابون.
- عرض الملصقات التي تروج لغسل اليدين.
- احرص على أن يكون مكان العمل نظيفاً وصحياً.

⁹ <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/protection-against-covid-2019-at-workspace.html>



رابعاً: أسئلة وأجوبة بشأن سلامة الغذاء والتغذية خلال و باء COVID-19¹⁰

ما الواجب فعله عند تسوق البقالة



- لا توجد أدلة منشورة، ولسنا على علم بوجود أدلة غير منشورة تشير إلى إصابة الأشخاص بمرض COVID-19 من لمس الطعام أو تغليف الطعام.
- ومع ذلك، يمكن للفيروس الذي يسبب COVID-19 البقاء على الأسطح والأشياء لفترة زمنية محدودة. تشير الأدلة المتاحة إلى أن هذا يصل إلى حوالي 3 أيام على الأسطح الصلبة مثل المعدن أو البلاستيك وحوالي يوم واحد على الأسطح الناعمة مثل الكرتون.
- هذا يختلف عن بعض الفيروسات الأخرى التي يمكن أن تستمر على الطعام أو الأسطح الأخرى لفترات طويلة.
- توصي إدارة الغذاء والدواء (FDA) بأربع خطوات للتعامل الآمن مع الطعام: التنظيف، الفصل، الطهي، والتبريد.
- أكبر خطر للإصابة بالفيروسات عند التسوق هو عند لمس عربة التسوق أو السلة. حيث يمكن أن يظل الفيروس الذي يسبب COVID-19 على الأسطح الصلبة مثل الفولاذ والبلاستيك (مثل مقابض باب السيارة، مقابض أبواب المباني، مقابض عربة التسوق / السلة، أزرار المصعد) لمدة تصل إلى 3 أيام، لذا فهذه هي الأسطح الأكثر خطورة للمس.
 - استخدم المناديل المعقمة المتوفرة في المتجر (أو أحضر معك المناديل المعقمة) لمسح جميع أسطح عربة التسوق أو السلة التي تلمسها. تخلص من المناديل على الفور. انتبه لتجنب لمس وجهك في أي مكان عام. احمل مطهر اليد واستخدمه بعد مغادرة المتجر. قد ترغب أيضاً في تطهير مقابض أبواب السيارة ومقابض الأبواب المنزلية إذا لمستها دون تعقيم يديك.
 - قد تنفذ بعض المتاجر من المطهر اليدوي، وكن مستعداً وأحضر معك زوجاً من القفازات التي تستخدم لمرة واحدة. ضعهم قبل لمس عربة التسوق أو السلة.
- موقف آخر عالي الخطورة هو الاتصال الوثيق مع المتسوقين الآخرين أو موظفي المتجر. حافظ على مسافة 6 أقدام (2 م) قدر الإمكان، حاول تقليل ذهابك إلى المتجر وزيارة المتجر في ساعات الذروة لتجنب الازدحام.
- ضع البقالة في الأكياس بنفسك، لتقليل لمسها من قبل أفراد آخرين.
- يظل غسل اليدين خطوة حاسمة في الحد من انتشار COVID-19 وينبغي القيام به في كثير من الأحيان. بعد العودة إلى المنزل وقبل إعداد الطعام أو تناوله، اغسل يديك جيداً بالماء النظيف والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- نظراً لقدرة للفيروس الذي يسبب COVID-19 المحدودة على البقاء على الأسطح، فإن أسهل طريقة لتقليل خطر الإصابة بالعدوى من الأطعمة التي يتم شراؤها في متجر أو توصيلها إلى منزلك

¹⁰ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>



هي تركها في مكان بعيد لمدة ثلاثة أيام. بالطبع، لن تنجح هذه الطريقة مع الأطعمة التي تحتاج إلى تبريد أو تجميد فوري.

• لاحظ أن COVID-19 هو "فيروس مغلف، مما يعني أنه مغطى بغشاء دهني. لحسن الحظ، فإن الصابون العادي فعال للغاية في إزالة الدهون من على الأسطح، والمياه فعالة في إزالة الفيروس وشطفه.

○ بالنسبة للمنتجات الطازجة التي لن يتم طهيها قبل تناولها، اغسلها جيدًا تحت الماء الجاري. إذا رغبت استخدام فرشاة تقشير الخضروات وافرك السطح بقوة بكمية صغيرة من الماء والصابون (تعامل برفق مع المنتجات اللينة). هذه الطريقة فعالة في إزالة مسببات الأمراض على السطح. اغسل الفرشاة بالماء والصابون بعد كل استخدام. لا يُعرف عن الطرق الأخرى المشهوره للشطف مثل الخل فعاليتها في قتل الفيروسات.

○ بالنسبة للأغذية سريعة التلف الأخرى التي تحتاج إلى تجميدها أو تبريدها على الفور (خاصة العناصر التي يتم لمسها كثيرًا مثل حاويات الحليب)، قد يكون من الحذر أيضًا غسل سطح الحاوية بكمية صغيرة من الصابون والماء. تأكد من غسل يديك مرة أخرى بعد القيام بذلك.

ما الإجراءات الخاصة بالوجبات السريعة وتوصيل الطعام



• طلب الوجبات الجاهزة أو توصيل الوجبات يدعم الشركات المحلية التي أصبح توصيل الوجبات الآن مصدر دخلها الوحيد.

• استخدم طبق الأكل الصحي كمخطط لاختيار وجبات صحية عند الطلب من المطاعم.

• وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، من غير المحتمل أن ينتقل COVID-19 من خلال الطعام نفسه. من

المرجح أن يأتي أي خطر من الاتصال الوثيق مع العامل الذي يسلم الطعام. ومع ذلك، يجب أن تتبع مؤسسات خدمات الطعام وخدمات التوصيل إرشادات إدارات الصحة المحلية بشأن سلامة الأغذية والفحص المنتظم للموظفين لأعراض COVID-19.

• تقدم العديد من المطاعم الآن توصيلات الطعام مع الحفاظ على حد أدنى أو بدون اتصال، مثل الدفع المسبق ببطاقة ائتمان عبر الأنترنت، أو ترك الطعام على عتبة الباب.

نظرًا لأن COVID-19 يمكن أن يبقى على أسطح الكرتون لمدة تصل إلى 24 ساعة، يُقترح التخلص من عبوات الطعام من الورق المقوى. بمجرد استلام الوجبة، انقل الوجبة من عبوتها إلى طبق وتخلص من العبوة واغسل يديك جيدًا بالماء والصابون.

• اطلب أن تترك توصيلات الطعام من السوبر ماركت على عتبة بابك واتبع الإرشادات العامة لسلامة الغذاء للتعامل مع الطعام.





وماذا عن التخطيط للوجبات والطبخ والأكل

كما ذكرنا، يعد غسل اليدين خطوة حاسمة في الحد من انتشار COVID-19 ويجب القيام به في كثير من الأحيان. خاصة قبل تحضير الطعام أو تناوله، اغسل يديك جيدًا بالماء النظيف والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

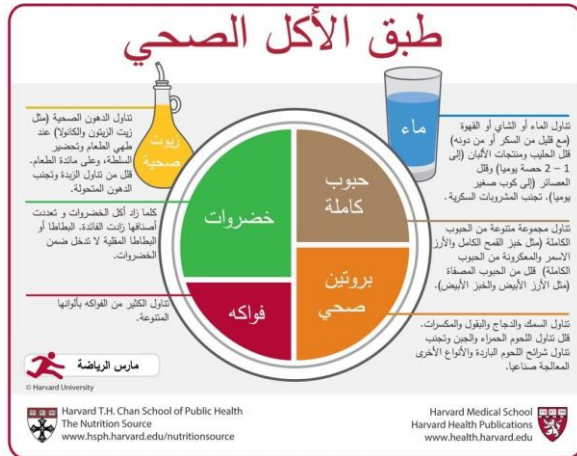
على الرغم من أن بعض الناس يشعرون أن المواد المعلبة أو المجمدة لا توفر نفس القيمة الغذائية مثل الأطعمة الطازجة، فإن العديد من الأطعمة المصنعة (مثل الفاصوليا المعلبة والأسماك المعلبة وبعض الوجبات المجمدة الجاهزة للأكل) يمكن أن تكون مصدرًا جيدًا للمغذيات الأساسية

مع فائدة أخرى وهي فترة الصلاحية الأطول. يتم الاحتفاظ بالبروتين بشكل طبيعي طوال المعالجة، والعديد من الأطعمة تعزز فيتامينات ب والحديد التي قد تفقد أثناء المعالجة. يمكن للفواكه والخضروات التي يتم تجميدها بسرعة بعد الحصاد أن تحتفظ بغالبية فيتامين سي.

• كيفية حفظ الأغذية:

- اغسل الخضراوات وقطعها، واسلقها في الماء المغلي لمدة دقيقة، ثم ضعها على الفور تحت الماء الجاري البارد لإلغاء تنشيط الإنزيمات التي تؤدي إلى التلف. ضعها في كيس بلاستيكي محكم الغلق، وقم بوضع الملصق عليها مع التاريخ.
- لا يمكن تجميد الخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الخس والطماطم والخيار، ولكن العديد من الخضراوات الأخرى مثل البروكلي والفاصوليا الخضراء والجزر يمكن تجميدها جيدًا.
- بعض الفاكهة تدوم لشهور مبردة مثل التفاح. أما الفواكه القابلة للتلف مثل الموز، التوت، والشمام، والأناناس يمكن تجميدها. فتقطع الفواكه إلى قطع صغيرة الحجم ثم توضع في كيس في الفريزر.
- ضع دواجن أو أسماك طازجة في كيس تجميد بلاستيكي محكم الغلق، وضع عليه التاريخ الحالي، ثم قم بتجميده.

- قاوم الرغبة في دخول سوبر ماركت بدون قائمة تسوق، مما قد يؤدي إلى الاندفاع في الشراء. ابدأ بجرد ما لديك بالفعل، وقم بتخطيط بعض الوجبات، وقم بإنشاء قائمة بمكونات الطعام المطلوبة.
- استخدم طبق الأكل الصحي كمخطط لاعداد وجبات صحية عند الطلب.



- المكوث بالمنزل طوال اليوم يعني سهولة الوصول إلى الطعام في المطبخ، وربما إغراء أكبر لتناول وجبة خفيفة. حاول الالتزام بأوقات الوجبات والوجبات المنظمة وتجنب تناول الطعام خارج تلك الأوقات. تناول الطعام نتيجة الملل أو القلق قد يؤدي أيضاً إلى استهلاك سعرات حرارية إضافية. توقف، خذ بعض الأنفاس من الداخل والخارج، واسأل نفسك: هل تناول هذه الوجبة الخفيفة سيخفف من القلق أو الملل؟
- إذا كنت تعيش مع شخص أو أكثر ، فحاول تناول وجبة واحدة على الأقل معه يومياً. زيادة التواصل الاجتماعي مهم بشكل خاص خلال هذا الوقت. تناول الوجبة بدون مشاهدة التلفزيون. ابدأ الوجبة بلحظة تقدير حيث يمكنك الحصول على هذه الخيارات اللذيذة والصحية للأكل. قدم أسئلة مفتوحة وممتعة للمناقشة أثناء الطعام: "إذا كنت غير مرني ليوم واحد ، فماذا ستفعل؟" أو "إذا كان لديك 1000 جنية ، فماذا ستفعل بها؟"

كيف امارس النشاط البدني



- يجب التخطيط لوقت محدد لممارسة الرياضة أو غيرها من الأنشطة البدنية الممتعة (وإلا قد لا يتم ذلك).
- هناك موارد ممارسة افتراضية مجانية لا نهاية لها. قم بتنزيل تطبيقات اللياقة البدنية المجانية على هاتفك الذكي أو اللاب توب، أو قم بزيارة موقع YouTube وابحث عن تطبيق التمرين المفضل لديك: اليوغا أو تمارين القوة أو الرقص أو المشي أو التدريب. تقدم العديد من مراكز اللياقة البدنية ومدربو اللياقة البدنية المتمرسون تدريبات على الهواء مباشرة على Instagram والتي توفر تجربة في الوقت الحالي لتعزيز الاتصالات الاجتماعية.
- شجع نفسك و الأسرة على المشي في الحي عندما تسمح الظروف بذلك (دون مخالفة القانون) ، وممارسة التباعد الاجتماعي على مسافة 6 أقدام (2 م) على الأقل من الآخرين الموجودين في الخارج. يمكن للهواء النقي بالإضافة إلى النشاط الهوائي المعتدل أن يساعد في تصفية العقل وزيادة مستويات الطاقة وخفض ضغط الدم وتحسين الهضم وتقليل الضغط. المشي أو الركض في يوم ربيعي مشمس ليس ممتعاً فحسب، بل قد يعزز أيضاً مستويات فيتامين د.
- فكر خارج الصندوق: التمرين لا يجب أن يكون فقط من خلال مقطع فيديو أو الذهاب للجري. تعلم كيف "تتحرك بشكل رائع" داخل المنزل طوال اليوم ، حتى إذا كان لديك مساحة محدودة للتنقل.

