

الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) داخل المنازل

عن الفيروس

فيروسات كورونا (CoV) هي عائلة كبيرة من فيروسات الحمض النووي الريبي RNA التي تسبب أمراضًا تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الوخيمة (SARS-CoV). وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدأً في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) امتد إلى عدد من الدول حول العالم.

كيف ينتشر (COVID-19):

عندما يقوم الشخص المصاب بـ (COVID-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، وتقوم تلك القطرات المصابة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف. ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه. كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد أو مترين من الشخص المصاب بـ (COVID-19) وذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين. مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (COVID-19) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

خطر الإصابة:

يرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل:

- ١- كبار السن.
- ٢- الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة.
- ٣- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة وبعض الفئات المعرضة للأمراض.

أعراض الإصابة:

من أبرز أعراض الإصابة: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض -أحياناً- إلى التهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفاً في الجهاز المناعي، أو أمراضاً مزمنة، وكبار السن.

التدابير الوقائية لمنع الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- احرص على تغطية الفم والأنف عند العطاس.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو استخدام المعقمات.

التدابير الوقائية للحالات المشتبه بإصابتها بفيروس كورونا (COVID-19) أو الحالات المؤكدة ولكن لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى:

- سيقوم المختصون بتقييم الحالة الصحية وتحديد إمكانية البقاء بالمنزل.
- في حال تم اتخاذ القرار بإمكانية البقاء في المنزل على الحالات المصابة اتباع التالي حتى يتم تأكيد فريق الرعاية الصحية بإمكانية العودة إلى الأنشطة العادية:
- البقاء في المنزل باستثناء الحصول على الرعاية الصحية ويشمل ذلك عدم الذهاب إلى العمل أو الأماكن العامة أو المدرسة.
- العزل وذلك بعدم مخالطة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في نفس المنزل.
- الحد من الاتصال المباشر مع الآخرين قدر الإمكان ولبس الكمامة في حال التعامل القريب مع الأشخاص الآخرين.
- لبس الكمامة في حال التنقل من وإلى المستشفى.
- تغطية الأنف والفم بمنديل عند السعال أو العطاس ثم رميه في سلة المهملات.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل؛ خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ قبل الأكل؛ وبعد السعال أو العطاس، إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، استخدام مطهر يدين يحتوي على ٦٠٪ إلى ٩٥٪ من الكحول.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية.
- الحرص على التنظيف الروتيني للأسطح والأدوات التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام مواد التنظيف المنزلية.
- مراقبة الأعراض بشكل مستمر والتواصل مع الجهات الصحية.

التدابير الوقائية لأفراد الأسرة في حال وجود حالة مشتبه بإصابتها بفيروس كورونا (COVID-19) أو حالة مؤكدة ولكن لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى:

- مساعدة المريض في اتباع التعليمات الصحية وتناول الأدوية الموصوفة.
- متابعة الحالة والاتصال بالجهات الصحية لتقديم المساعدة.
- عدم مخالطة المصاب والبقاء في غرفة أخرى ومنع الزيارات غير الضرورية.
- التأكد من تهوية المكان داخل المنزل.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون بشكل متكرر لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، وإذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، استخدام مطهر يدين يحتوي على ٦٠٪ إلى ٩٥٪ من الكحول.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- لبس الكمامة إذا كان الشخص باتصال مباشر مع المصاب.
- عدم مشاركة المريض أدواته الشخصية.

لطلب المساعدة اتصل على 937

