

الفيروس التاجي الجديد ١٩

ما هو الفيروس التاجي الجديد ١٩؟

كوفيد-١٩ هو مرض يسببه فيروس (فيروس كورونا) يمكن أن ينتشر بين الناس. العلامات الأكثر شيوعًا لـ كوفيد-١٩ هي السعال الجاف والحمى وآلام الجسم. يعاني بعض الأشخاص أيضًا من ضيق في التنفس وفقدان حاسة التذوق والشم والتهاب الحلق. يؤثر كوفيد-١٩ في الغالب على الجهاز التنفسي. يتعافى معظم الأشخاص المصابين بالعدوى دون الحاجة إلى علاج طبي، لكن يصاب بعضهم بأمراض خطيرة. يمكن أن يتسبب مرض كوفيد-١٩ في الإصابة بالالتهاب الرئوي (عدوى خطيرة تصيب الرئتين)، ويمكن أن يتسبب أيضًا في تلف الرئتين والقلب والكليتين، وفي حالات شديدة يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. تتغير الفيروسات باستمرار، مما يؤدي إلى أشكال مختلفة من نفس الفيروس تسمى «المتغيرات». تنتشر بعض أنواع كوفيد-١٩ بشكل أسرع وأسهل من غيرها. يعتبر التطعيم أفضل طريقة لحماية نفسك من الإصابة بأي من أنواع كوفيد-١٩ أو انتشارها.

ما هي طريقة العدوى؟

يدخل كوفيد-١٩ جسمك من خلال الفم والأنف والعينين عندما يتنفس الشخص المصاب أو يتحدث أو يسعل أو يعطس بالقرب منك أو على الأسطح التي تلمسها، ثم تلمس عينيك أو أنفك أو فمك. ينتشر كوفيد-١٩ بسهولة أكبر في الأماكن ذات التهوية السيئة وحيث يكون الناس قريبين من بعضهم البعض. لذلك فإن التواجد في الداخل أو في الأماكن المزدحمة يعرضك لخطر أكبر من التواجد في الهواء الطلق وتجنب حشود كبيرة من الناس.



يبدأ معظم الناس في الشعور بالمرض بعد حوالي ٥ أيام من الإصابة، لكن يمكن أن يعيش كوفيد-١٩ في الجسم من يومين إلى أربعة عشر يومًا قبل ظهور علامات المرض. ويمكن لبعض الأشخاص، ولا سيما الأطفال، أن يصابوا بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم أي علامات للمرض. لذلك يمكن أن يصاب الناس بكوفيد-١٩ دون علمهم، ويمكن أن ينقلوا الفيروس للآخرين.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟

الجميع معرضون للإصابة بكوفيد-١٩. على الرغم من أن الأشخاص الذين تم تطعيمهم والذين أصيبوا به بالفعل أقل عرضة للإصابة به.

يتعرض البالغون الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا والأشخاص المصابون بأمراض الجهاز التنفسي والسكري ومشاكل القلب وضعف جهاز المناعة لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة من كوفيد-١٩.

ما هي طرق الوقاية؟

الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين وارتداء كمامة تحميك. عندما يلتزم الجميع بارتداء الكمامات، سيصاب أقل عدد من الأشخاص بفيروس كوفيد-١٩.

التطعيم أفضل طريقة لوقاية نفسك والآخرين من عدوى كوفيد-١٩. كلما تم تطعيم المزيد من الناس، سيكون الفيروس أقل قدرة على الانتشار. إلى أن تتوفر اللقاحات للجميع، يمكنك اتخاذ خطوات لحماية نفسك والآخرين.

- ارتدِ كمامة: بما أن بعض الأشخاص يمكن أن يصابوا بالعدوى دون علمهم، إذا ارتدى الجميع قطعة قماش بسيطة أو قناعًا ورقيًا، فقد يؤدي ذلك إلى منع انتشار كوفيد-١٩. ارتدِ كمامة نظيفة وجافة والتي تغطي فمك وأنفك تمامًا. اختر واحدة بدون صمامات. اغسل أظفار القماش بانتظام. إذا كنت ترعى شخصًا قد يكون مصابًا بـ كوفيد-١٩. فإن أفضل الكمامات لحمايتك هي كمامات التنفس من نوع N95. إذا كنت تستخدم كمامة من القماش، فاستخدم كمامة تحوي على مستويين أو ثلاث مستويات على الأقل. لارتداء الكمامة بالطريقة الصحيحة:

- اغسلي يديك بالماء والصابون أو بمطهر كحولي قبل ارتداء الكمامة. ثم قم بتغطية أنفك وفمك بالكمامة وتأكد من عدم وجود فراغات بين الوجه والكمامة.
- لا تلمس الكمامة بينما أنت ترتديها. قم بتغيير الكمامة عندما تصبح رطبة أو مبللة.
- استخدم المرابط المخصصة للرأس لإزالة الكمامة (لا تلمس الكمامة). إذا أردت أن تتخلص منها، ضعها في سلة مهملات مغلقة ثم نظف يديك.

o من الأفضل عدم إعادة استخدام الكمامة الطبية لأكثر من مرة. إذا كان يجب عليك أن تعيد استخدام كمامة التنفس من نوع (N95) ضعها بفرن حراري جاف (تحت ١٦٠ درجة فهرنهايت أو ٧٢ درجة مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة لتعقيمها. بدلا من ذلك إذا كان لديك ٥ كمامات على الأقل ضع كل واحدة منها في كيس منفصل واستخدمها بطريقة دورية لكي تستخدم كل كمامة مرة كل ٥ أيام.

- **تجنب الاتصال المباشر:** ابعد مترين (٦ أقدام) عن الأشخاص الذين لا يعيشون في منزلك أو خارج نطاق أسرتك.
- **تجنب التجمعات المزدحمة والأماكن ذات التهوية السيئة:** انقل تفاعلاتك مع الآخرين إلى الخارج في الهواء الطلق لتقليل كمية الفيروسات التي تتعرض لها. إذا كان لا بد من تواجدك بالداخل، فافتح النوافذ والأبواب لجلب الهواء النقي، وقّل من عدد الأشخاص الذين تتواجد وتتفاعل معهم. ارتدِ كمامة سواء كنت في الداخل أو الخارج.

تجنب مخالطة الآخرين قدر الامكان

إذا كان الحصول على اللقاحات لا يزال صعبًا في منطقة ينتشر فيها الفيروس، فابق في منزلك وتجنب مخالطة الآخرين ما عدا الأشخاص التي تسكن معهم، وشجع أفراد الأسرة الآخرين على القيام بذلك أيضًا. تجنب الذهاب الى الأماكن والتجمعات المزدحمة حيث قد تكون على اتصال وثيق بالناس.

قد يكون لهذا التقليل من مخالطة الآخرين آثار نفسية وعاطفية لكن الحد من المخالطة لا يعني بالضرورة العزلة التامة. تحدث مع الآخرين بالهاتف بدل التواصل معهم مباشرة. تواصل مع الآخرين من خلال النوافذ الزجاجية وذلك بترك مسافة مترين (ستة أقدام) عند التحدث معهم.



إذا كنت قادرًا على ذلك، ساعد الأشخاص المصابين أو من هم أكثر عرضة للإصابة بسبب كبر السن أو الإعاقة وما إلى ذلك. رتب لهم سبلًا للحصول على الطعام والمياه النظيفة والإمدادات دون الحاجة لمغادرة منازلهم. عندما تتوفر اللقاحات في منطقتك، ساعد الآخرين في الحصول على التطعيم. إذا كان لديك وسيلة نقل، ساعد الآخرين في الوصول إلى مواقع التطعيم. قدم لهم يد العون لرعاية أطفالهم أثناء تلقيهم التطعيم. إن مساعدة الجميع في الحصول على اللقاح هي أفضل طريقة لحماية نفسك ومجتمعك من كوفيد-١٩.

اغسلي يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو بمطهر كحولي.

o اغسلي يديك بقوة بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية على الأقل، مع التأكد من تنظيف يديك بالكامل بما فيها رسغك وأسفل ذراعك.

o احرص على غسل اليدين عند العودة الى المنزل، وبعد استخدام دورة المياه، وقبل تناول الطعام، وبعد السعال أو العطاس أو تنظيف الأنف. تجنب لمس الوجه قبل غسل اليدين.

o في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم مطهرًا كحوليًا لليدين يحتوي على ٦٠٪ من الكحول على الأقل. افرك يديك معًا لمدة ٢٠ ثانية، أو حتى تجف.

• **إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-١٩:** يجب على المريض البقاء في المنزل وبعيدًا عن الآخرين في نفس المنزل، وتجنب الأماكن المشتركة قدر الإمكان. عندما يكونون على اتصال وثيق بأفراد الأسرة الآخرين، يجب على الجميع ارتداء كمامة. نظّف الأسطح التي تلمس بشكل متكرر (مثل أسطح المناضد والطاولات ومقابض الأبواب) باستخدام الصابون والماء، متبوعًا بالكحول أو المطهر. اصنع محاليل تنظيف جديدة كل يوم حتى تكون أكثر فاعلية. لا تخلط منتجات التنظيف معًا، فقد ينتج عن ذلك أبخرة خطيرة للتنفس.

o **الكحول:** المحاليل التي تحتوي على ٧٠-٩٠٪ من الإيثانول أو كحول الأيزوبروبيل هي الأفضل والأسرع لقتل فيروس كوفيد-١٩. إذا كان محلول الكحول لديك ١٠٠٪، أضف الماء بنسبة كوب من الماء إلى كوبين من الكحول.

o **التبييض:** يأتي المطهر عادة في محلول ٥٪. للأرضيات والأسطح الكبيرة، استخدم كوبين من المبيض في دلو سعة ٥ جالونات من الماء البارد (٥٠٠ مللتر من المبيض في ٢٠ لترًا من الماء) واتركه يجف في الهواء.

• **راقب صحتك:** إذا ظهرت عليك أعراض مثل السعال أو الحمى أو ضيق في التنفس أو آلام في الجسم أو التهاب في الحلق، فاستشر عيادتك الصحية أو مسؤول الصحة المحلي، عبر الإنترنت أو عبر الهاتف، للحصول على إرشادات حول كيفية ومكان الحصول على العلاج. بما أن أكبر خطر فيما يتعلق بكوفيد-١٩ هو عدم القدرة على التنفس، فإن علاج الحالات الشديدة سيضمن الأكسجين وجهاز التنفس الصناعي، المتاحين فقط في مرافق الرعاية الصحية.