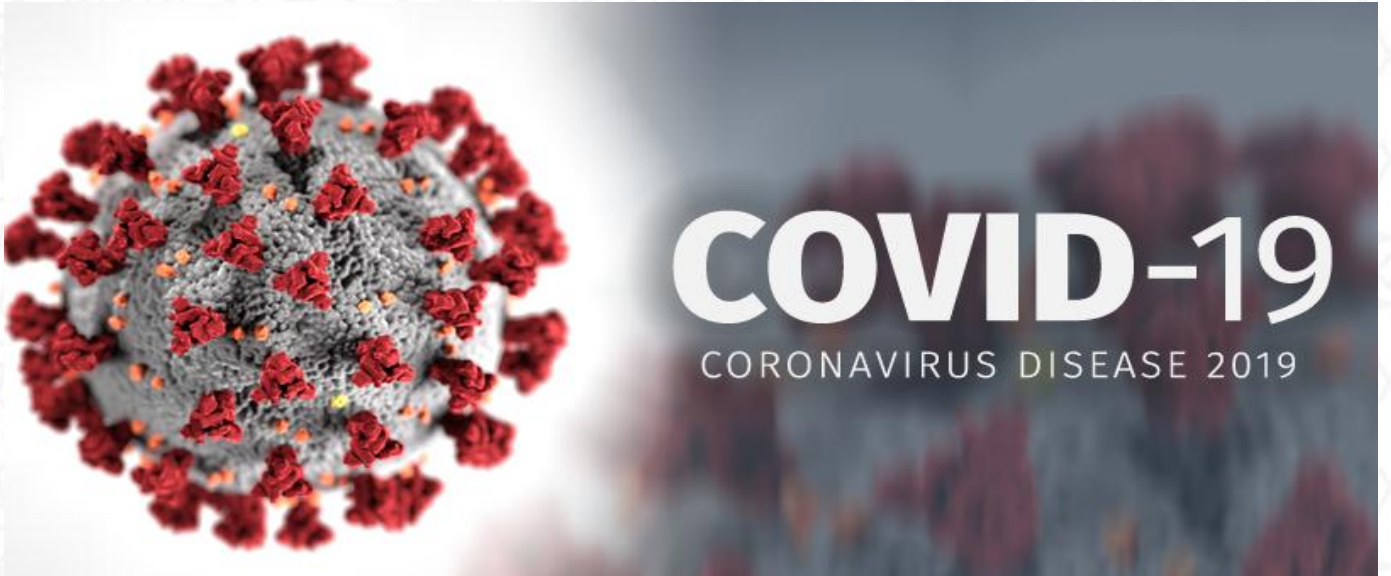


الدليل التوعوي للوقاية من فيروس كورونا (COVID-19)



ادارة الموارد البشرية - قسم التدريب
وتنمية الموارد ٢٠٢٠

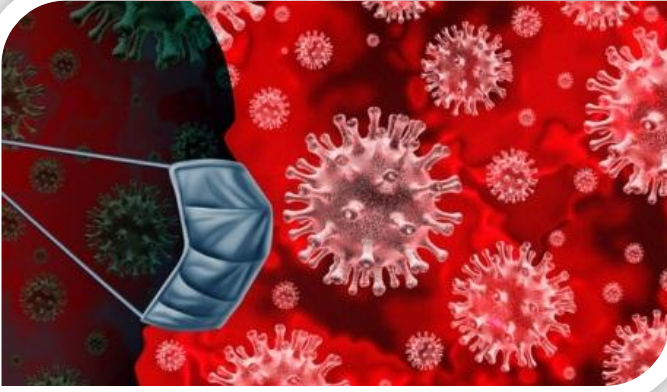


ما هو فيروس كورونا؟

تعد فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب اعتلالات متنوعة بين الزكام وأمراض أكثر خطورة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) (SARS-CoV). ويُمثّل فيروس كورونا المستجد (nCoV) سلالة جديدة لم يسبق تحديدها لدى البشر من قبل.

يكون الفيروس التاجي جديداً (CoV) عندما ينشأ عن سلالة جديدة من الفيروسات التاجية. أطلق على المرض الناجم عن الفيروس التاجي الجديد الذي ظهر لأول مرة في «ووهان» بالصين اسم مرض الفيروس التاجي ٢٠١٩- (COVID-19) والاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي "CO": هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona)، و "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus)، و "D" هو أول حرف من كلمة مرض بالإنجليزية (disease). وأطلق على هذا المرض سابقاً اسم "٢٠١٩ novel coronavirus" أو "٢٠١٩ nCoV-إن فيروس 'كوفيد-١٩' هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض «المتلازمة التنفسية الحادة» (سارس) وبعض أنواع الزكام العادي.

طرق انتقال فيروس كورونا (COVID-19):



من خلال الرذاذ المتطاير من الشخص المصاب اما بالسعال أو الحكة

لمس الاسطح والادوات الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس العين او
الانف او الفم

مخالطة الاشخاص المصابين بالفيروس واستخدام ادواتهم

تناول الاطعمة دون طهي جيد لها خاصة اللحوم والبيض

ما هي أعراض فيروس كورونا؟

الحمى والإرهاق



التعب



السعال الجاف



وقد يصاحب بعض المصابين أعراض أخرى :



الفرق بين نزلات البرد العادية والإنفلونزا و فيروس كورونا (كوفيد19):

| الأعراض | نزلات البرد | الإنفلونزا | كورونا (كوفيد 19) |
|---------------------|-----------------|--|------------------------------------|
| ارتفاع درجة الحرارة | نادرة | شائعة، وعادةً ما تكون أعلى من حرارة الجسم العادية، خاصة للأطفال، وتستمر 3 أو 4 أيام. | شائعة |
| الصداع | نادرًا | شائع | شائع |
| آلام الجسد | قليلة | أحيانًا كثيرة، وتكون شديدة. | شائعة |
| الإرهاق أو الضعف | أحيانًا | أحيانًا كثيرة، ويستمر أسبوعين أو ثلاثة. | شائع |
| الإرهاق الشديد | أبدًا | أحيانًا كثيرة، ويكون مُصاحبًا لارتفاع درجة الحرارة. | شائع، ويمكن تحمله. |
| احتقان الأنف | شائع | أحيانًا | نادر |
| العطس | أحيانًا كثيرة | أحيانًا | نادر |
| احتقان الحلق | شائع | أحيانًا | نادر |
| آلام الصدر/ السعال | نادرة /سعال جاف | نادرة، وتكون شديدة. | شائعة |
| الالتهاب الرئوي | أحيانًا قليلة | نادر | شائع، وبعض المصابين لا يظهر لديهم. |

طرق الوقاية من فيروس كورونا:

نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون

احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

تغطية فمك وأنفك بكوعك الممّثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس

نصائح وارشادات للموظفين



ما الواجب فعله قبل الذهاب إلى العمل؟

تأكد من أنك لا تظهر عليك أية أعراض للفيروس مثل ارتفاع درجة الحرارة والسعال الجاف والأعراض الأخرى. ويمنع الموظفون الآتي ذكرهم من العمل للوقاية من انتشار الفيروس:

الذين انتقلوا أو سافروا إلى أماكن ظهر فيها الفيروس

الذين اتصلوا بأشخاص قادمين من أماكن انتشار الفيروس أو اتصلوا بمصابين.

الذين تظهر عليهم أعراض ارتفاع درجة الحرارة، أو يشعرون بالإعياء



ما الواجب فعله عند التنقل بالمواصلات العامة؟

١- حاول استخدام المواصلات العامة بأقل صورة ممكنة.

٢- إذا كانت المسافة قصيرة؛ فإنه يُفضل المشي، أو ركوب الدراجة، أو القيادة بنفسك.

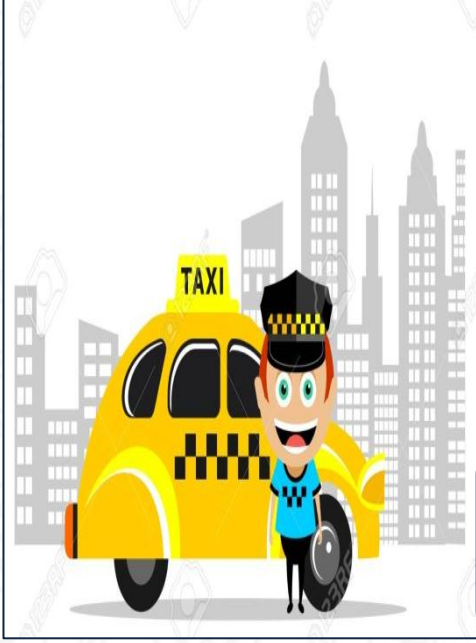
٣- إذا كنت مضطراً إلى ركوب المواصلات العامة؛ تذكر أن ترتدي الكمامة الطبية، وتجنب لمس الأسطح والأشياء في الحافلة.

٤- تجنب لمس الفم والعين والأنف بيدك.

٥- احفظ مسافة ١ متر على الأقل بينك وبين الآخرين، وافتح نوافذ الحافلة كلما كان ذلك ممكناً.



ما الواجب فعله إذا ركبت سيارة أجرة؟



١- تذكر أن ترتدي الكمامة الطبية، واجلس في المقعد الخلفي للسيارة، واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين السائق.

٢- افتح نوافذ السيارة طوال الرحلة، ولو فتح السائق التكييف؛ ذكره بتشغيل وضع المروحة.

٣- تجنب ركوب السيارة مع زبائن آخرين، حيث يرتفع احتمال الإصابة بالعدوى عند تركّز الركاب.

ما الواجب فعله عند ركوب المصعد الكهربائي؟



١- لو كان المكتب في طابق منخفض؛ يُفضل استخدام الدّرج.

٢- لو كان المكتب في طابق عالٍ؛ تجنب لمس أزرار المصعد بصورة مباشرة، واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين.

٣- ضع علبة من المناديل الورقية عند الباب، واستخدمها عند الضغط على أزرار المصعد، وتخلص منها فوراً بعد الاستخدام في صندوق القمامة.

ما الواجب فعله قبل دخول محل عملك؟

١- قس درجة الحرارة.

٢- ارتداء الكمامة الطبية.

٣- لا يسمح للموظفين الذين تزداد درجة حرارتهم عن ٣٧.٣٥ بالدخول، وعليهم التوجه فوراً لتنفيذ الإجراءات الطبية.



هل ارتداء الكمامة في مكان العمل ضروري؟



تهوية المكتب ضرورية جداً، ويمكنك نزع الكمامة لو كنت بمفردك في المكتب، لكن عند وجود شخص آخر معك في المكتب؛ فإن ارتداء الكمامة لازم للوقاية، وحاول الحفاظ على مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين 1 (متر على الأقل).

ماذا تفعل عند استلام طرد بريدي؟

حاول أن تختار خدمة التوصيل دون الاتصال بعامل التوصيل، ولو كنت مضطراً للاتصال به، تذكر أن ترتدي الكمامة وتغسل يديك بالماء والصابون جيداً أو استخدم مطهراً لليدين بعد استلام الطرد، وتجنب استلام الطرد في تجمعات كبيرة.



كيف تحمي نفسك عند حضور الاجتماعات؟

١- حاول تقليل الاجتماعات بأقل صورة ممكنة، ولو كان الاجتماع ضرورياً؛ فلا بد من ارتداء الكمامات الطبية، وغسل يديك جيداً قبل دخول غرفة الاجتماعات، واحفظ مسافة 1 متر على الأقل أو أكثر بينك وبين الآخرين.

٢- استخدم كوبك الشخصي.

٣- يجب أن يستخدم الزوار زجاجتهم الشخصية، وعند الضرورة يمكن الشرب في الأكواب الورقية لاستخدام المرة الواحدة.

٤- لو اكتشفت حالة إصابة أثناء الاجتماع، لا بد من إغائه فوراً، ولا بد من فرض الحجر الصحي على جميع الأشخاص الذين اتصلوا به، والملاحظة الدقيقة لهم طبقاً لإجراءات الوقاية من فيروس كوفيد 19



ما الإجراءات الوقائية الأخرى اللازم اتخاذها في محل

العمل؟

١- حافظ على نظافة يديك دائماً.

٢- اغسل يديك جيداً بعد الأكل والخروج من الحمام باستخدام مطهر أو صابون عادي.

٣- لا تلمس فمك أو أنفك أو عينيك لو كنت غير متأكد من نظافة يديك.

٤- غط أنفك وفمك باستخدام المنديل أو الكوع عند السعال والعطس.

٥- حافظ على نظافة المكتب، وافتح النوافذ، واستخدم المطهرات بصورة منتظمة.



أسئلة شائعة





هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كورونا أو علاجه

لا. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كورونا (كوفيد-١٩) سببه فيروس؛ فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كورونا أو علاجه. فقط اتبع تعليمات الطبيب في حالة تأكيد الإصابة بفيروس كورونا.



هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كورونا (كوفيد-٢٠١٩)

ليس بعد، لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-٢٠١٩ أو علاجه، ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض، وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بهذا المرض إلى المستشفيات، إذ يتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.
ويراعى اخذ الحيطة واحذر من خلال استخدام اساليب وادوات الوقاية من الفيروس.



من هم الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد-٢٠١٩. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الربو، وداء السكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.



هل يمكن أن تنقل النساء الحوامل مرض فيروس كورونا للأطفال غير المولودين؟

لا يتوفر دليل في الوقت الحالي لتحديد ما إذا كان يمكن للفيروس الانتقال من الأم إلى الطفل أثناء الحمل، أو دليل على التأثير المحتمل للفيروس على الطفل. وتجري اختبارات حالياً لتحديد هذا الجانب. ويجب على النساء الحوامل أن يواصلن الالتزام بالاحتياطات الملائمة لحماية أنفسهن من التعرض للفيروس، وأن يتوجهن للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة إذا ظهرت عليهن أعراض من قبيل الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.



هل يُعتبر إرضاع الأم لطفلها آمناً إذا كانت مصابة بفيروس كورونا؟

يجب على جميع الأمهات في المناطق المعرضة للخطر أو اللاتي يعانين من أعراض كالحُمى أو السعال أو صعوبة التنفس أن يتوجهن للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة، والالتزام بتعليمات مزود الرعاية الطبية. ونظراً للفوائد المتأتية من الرضاعة الطبيعية والدور الهامشي للبن الأم في نقل فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى، يمكن للأم مواصلة تقديم الرضاعة الطبيعية بينما تلتزم بجميع الاحتياطات الضرورية.



هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟

لا تضع كمامة إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-١٩ (خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يُحتمل أنه مصاب بهذا المرض.
إلا أن هناك بعض الأماكن التي يجب وضع الكمامات عند التواجد فيها والتي تمثل أماكن ازدحام وتجمعات مثل المواصلات العامة والأسواق وأماكن الالتقاء المباشر مع الآخرين... الخ.
ولا يمكنك استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة.



هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩ عن طريق طرد نُقل وشحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.



فيروس كورونا المستجد

كيف تحمي نفسك
والآخرين من العدوى

اتبع هذه الممارسات الجيدة

تواصل مع أقرب مقدم خدمات رعاية صحية إذا كنت تعاني من حمى بصحبها سعال أو صعوبة في التنفس. وكننت قد سافرت إلى أحد البلدان الموبوءة.



اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك. يمكنك فركهما بـمُطهّر كحولي لليدين. أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهم.



علبك بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثني. إذا لم تجد منديلًا.



قم بتغطية الأنف والفم بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس. وتخلص منه فورًا بعد الاستخدام.



أمور يجب تجنبها

جتنب التعامل المباشر دون وقاية مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية والأسطح التي تلامسها الحيوانات.



جتنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين سافروا إلى مناطق تشهد فاشية. أو الذين تظهر عليهم أعراض الزكام أو أعراض تشبه الأنفلونزا.



جتنب تناول حوم الحيوانات الناقفة من جراء المرض.



جتنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية. بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض. وجتنب شرب الحليب غير المغلي أو غير المبستر.



طرق الوقاية من فيروس كورونا

كيف تغسل يديك؟

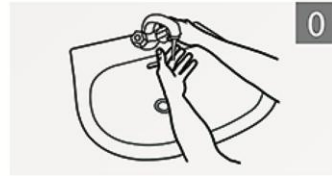
اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين
مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحيتين.



ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



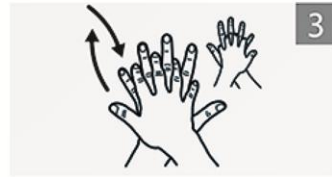
بلل اليدين بالماء.



افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى، وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحيتين.



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



اشطف يديك بالماء.



افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى.



ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



استخدم المنشفة لغلخ الصنوبر.



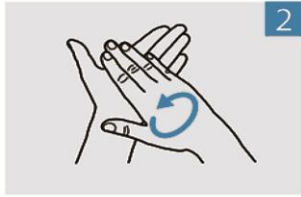
جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم لمرة واحدة فقط.

طرق الوقاية من فيروس كورونا

كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

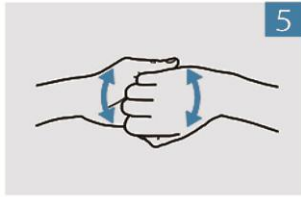
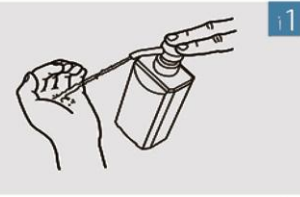
مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



افرك اليدين بدعك الراحتين.



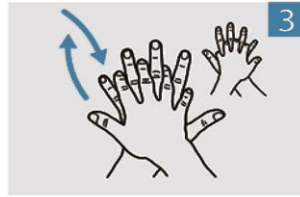
املا راحة إحدى يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين.



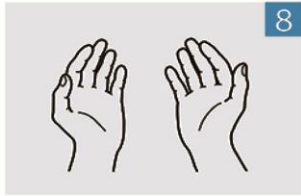
افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى ، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



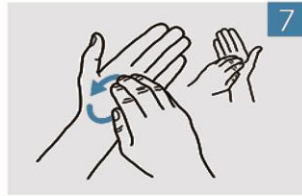
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



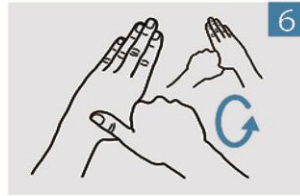
افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى.



عندما تجف يدك، تصبح آمنة لتقديم الرعاية.



افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.

المراجع:

- منظمة الصحة العالمية.

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

- دليل الوقاية من فيروس كوفيد 19 للموظفين واماكن العمل - مركز مكافحة الفيروسات والأوبئة بجيانغسون - الصين.



بنك الأمل

للتطوير
لأمن الأمل

AL-AMAL BANK

MICROFINANCE

لأننا جزء من المجتمع .. فسلامته تهمنا

مع تحيات بنك الأمل للتمويل الأصغر