



فيروس كورونا

الأرشادات الصحيحة لحماية نفسك والآخرين من المرض، وتجنب انتشاره :



- ✓ نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون لانه يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.
- ✓ احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس، وذلك لان تلتاثر قُطيرات سائلة صغيرة من أنفه أو فمه قد تحتوي على الفيروس، إذا كان الشخص مصاباً به.
- ✓ تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك، لان اليدين تلمس العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.
- ✓ ينبغي أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور، لان القُطيرات تنشر الفيروس.
- ✓ تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات، وذلك عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً.
- ✓ اتّباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخى 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.
- ✓ نظف الاسطح بمطهر عادي لقتل الفيروس وذلك لحماية نفسك والآخرين.
- ✓ البقاء في المنزل إذا شعرت بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، وثم الاتصال بالمستشفى، وذلك لان هذا سيسهم في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات و العدوى.

أخطاء شائعة ظهرت عن فيروس كورونا المستجد خلال الفترة التي انتشر فيها:



- ❌ تنتقل فيروس كورونا عن طريق الهواء.
- ❌ يجب لبس الكمامات للتلاميذ بالمدارس، أو في أي تجمعات.
- ❌ الحيوانات المنزلية الأليفة (القطط والكلاب) تنقل المرض.
- ❌ العطس هو العرض الأساسي للمرض.
- ❌ المرض خطير ومميت لكل الاعمار وكل الحالات الصحية.
- ❌ المرض انتشر في العالم كله.
- ❌ تناول معلقة زيتون قبل الوجبات يمنع الإصابة بالعدوى.
- ❌ تناول معلقة عسل يوميًا يمنع الإصابة بالمرض.



١- فيروس كورونا:

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 والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المستجد مرض كوفيد-١٩.

٢- مرض كوفيد-١٩:

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المستجد. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل ظهوره في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر ٢٠١٩.

٣- الأعراض:

١- تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ 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 ٨٠%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.

٢- تشدد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ٦ أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-١٩ حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفي نحو ٢% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض.

٤- كيفية انتشار مرض:

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-١٩ 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-١٩ أو يعطس. وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-١٩ عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-١٩ 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 (٣ أقدام). أي أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩

ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

٥- الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم:

مازال التعرف على تأثير مرض كوفيد-١٩ على الناس غير معرف جزئياً، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات مرضية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

٦- تأثير المضادات الحيوية في الوقاية أو العلاج من المرض:

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-١٩ سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-١٩ أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

٧- العلاج أو اللقاح:

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 بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

٨- الفرق بين مرض كوفيد-١٩ ومرض سارس:

يوجد ارتباط جيني بين الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩ و الذي يسبب المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ولكنهما مختلفان. ويُعد مرض سارس أشد فتكاً ولكنه أقل عدوى بكثير من مرض كوفيد-١٩. ولم يتفش مرض سارس في أي مكان من العالم منذ عام ٢٠٠٣.

٩- الأشخاص الذي يجب عليهم استخدام كمامة :

لا تستخدم الكمامة إلا إذا كنت مصاباً بأعراض تنفسية (السعال والعطس)، أو يُشتبه بإصابتك بعدوى مرض كوفيد-١٩ المصحوبة بأعراض خفيفة، أو إذا كنت تقدم الرعاية الصحية إلى شخص يشتبه بإصابته بهذه العدوى.

١٠- الطريقة الصحيحة لوضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها:

- ١) قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- ٢) حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
- ٣) تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ٤) ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- ٥) اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- ٦) بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
- ٧) تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- ٨) نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو بغسلهما بالماء والصابون.

١١- فترة حضانة مرض كوفيد-١٩ :

"فترة الحضانة" تشير إلى المدة ما بين الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح ما بين يوم واحد و ١٤ يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام.

١٢ - إمكانية انتقال عدوى مرض كوفيد-١٩ إلى البشر من الحيوانات:

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 الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-١٩.

١٤ - الوقت الذي يظل الفيروس حياً على الأسطح:

لا يُعرف حتى الآن 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، قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

انتبه لحظه

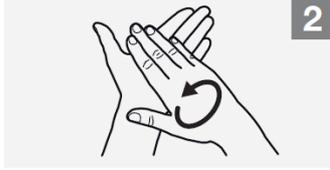
العامل الأساسي للحماية من الأمراض هو غسل الأيدي بالطريقة الصحيحة:

لابد إتباع طريقة غسل الأيدي بالصابون بالطريقة الصحيحة باعتبارها عاملاً أساسياً في الوقاية من الأمراض، وأطلقت منظمة الصحة العالمية اليوم العالمي لغسل اليدين (GHD) (Global Hand washing Day) وهو ١٥ أكتوبر من كل عام،



و يهدف ذلك لحث ملايين الأفراد في العالم أجمع على غسل أيديهم بالصابون. وتهدف الحملة إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالصابون باعتبارها عاملاً أساسياً في الوقاية من الأمراض.

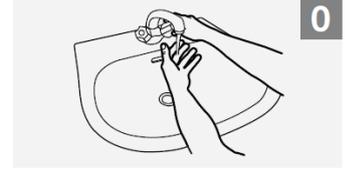
⌚ مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



2 افرك اليدين بدعك الراحيتين.



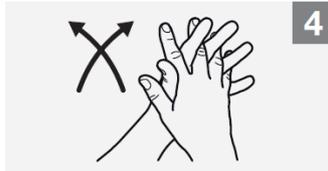
1 ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



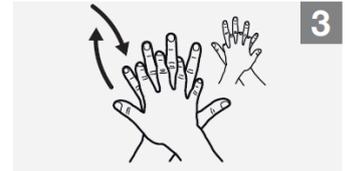
0 بلل اليدين بالماء.



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



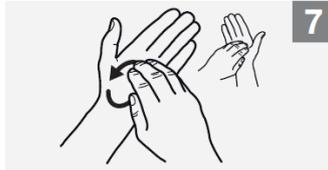
4 خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحيتين.



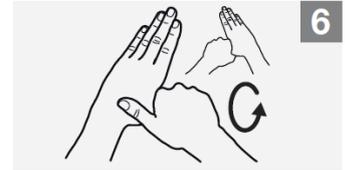
3 افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



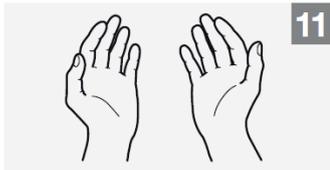
8 اشطف يديك بالماء.



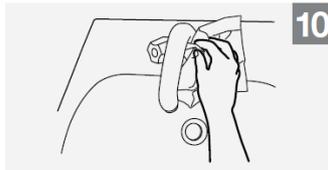
7 افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



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



11 ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



10 استخدم المنشفة لغلق الصنبور.



9 جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم مرة واحدة فقط.

المراجع:

١ - منظمة الصحة العالمية (WHO).