

ما هو فيروس الكورونا المستجد 2019-nCov؟

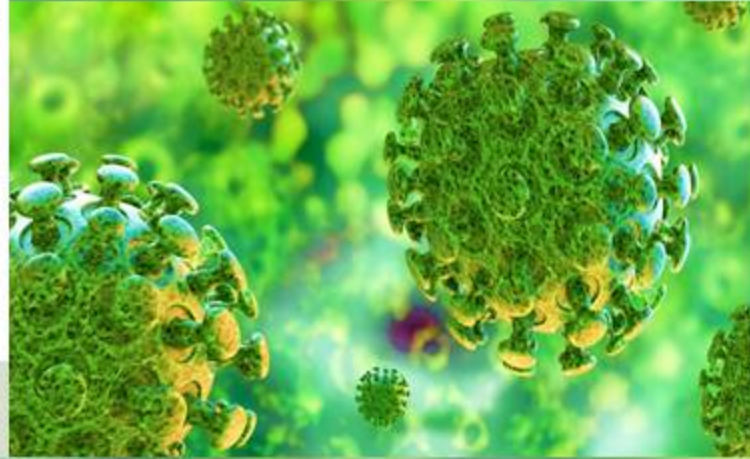
تشكل فيروسات الكورونا فصيلاً كبيراً يشمل فيروسات يمكن أن تسبب نزلات البرد، ومعظم حالات الإصابة بهذا الفيروس بسيطة، يشفى منها المريض بشكل تلقائي

يتمثل فيروس كورونا الجديد في سلالة جديدة من فيروس كورونا تم التعرف عليها لأول مرة في مجموعة من حالات الإلتهاب الرئوي في مدينة ووهان في الصين

لا يوجد علاج محدد للمرض

غير أن العديد من أعراضه يمكن معالجتها وهي الطريقة الرئيسية للتعامل مع المرض.

لا يوجد حالياً لقاح فعال



العوارض الأكثر شيوعاً هي:

- الحمى
- السعال
- ضيق التنفس
- ألم في الحنجرة

ماهي طرق العدوى بالفيروس؟

غير معروفة بدقة لكنها قد تشبه طرق انتقال الانفلونزا من حيث:

- الانتقال المباشر عن طريق الرذاذ المتطاير من السعال، العطس، اللعاب
- الانتقال غير المباشر عبر تلوث اليدين و من ثم لمس الفم أو الأنف أو العين





آداب السعال والعطس



1



تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالمنديل والتخلص الفوري من المنديل المستعمل في سلة المهملات



3



2

غسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسيل اليد بعد السعال أو العطس

وإذا لم يتوفر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين.

أهمية غسل اليدين

- إنَّ غسل اليدين ليسَ فقط للتخلُّص من الأوساخ الظاهرة عليها فقط، إنّما هُنالك جراثيمٌ تعلقُ بالأيدي ولا تستطيع العين المُجرّدة رؤيتها



- بغسل اليدين يتخلَّص الشخص من هذه الجراثيم والأوساخ حتّى يقي نفسه من الأمراض والعديد من المشاكل الأخرى

- عند التفكير بالأمر التي يتم لمسها في اليوم أو حتّى الساعة الواحدة يُدرك الشخص كمّيّة الجراثيم والأوساخ التي انتقلت ليديه



متى يجب غسل اليدين؟

بعد السعال أو العطس



قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية شخص مريض



بعد استخدام دورة المياه



بعد ملامسة الحيوانات



بعد ملامسة القمامة



بعد تغيير حفاضات الطفل





كيف ننظف أيدينا؟

مدة الإجراء من
40 إلى 60 ثانية

4



إفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع شبك الأصابع ثم كرر نفس الشيء باليد اليمنى

3



إفرك يديك بدعك الراحيتين

2



ضع كمية كافية من الصابون لتغطية اليدين معاً

1



بلل يديك جيداً

8



أفرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشتبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس

7



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

6



أفرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى وظهر أصابع اليد اليسرى باليد اليمنى مع قبض الأصابع

5



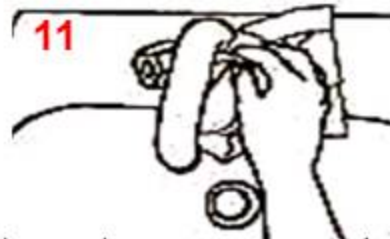
أشبك الأصابع مع فرك الراحيتين

12



والآن أصبحت يديك آمنتين

11



أغلق الصنبور (الحنفية) بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام

10



جفف اليدين جيداً بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام

9



أشطف يديك بالماء