

山東文藝出版社

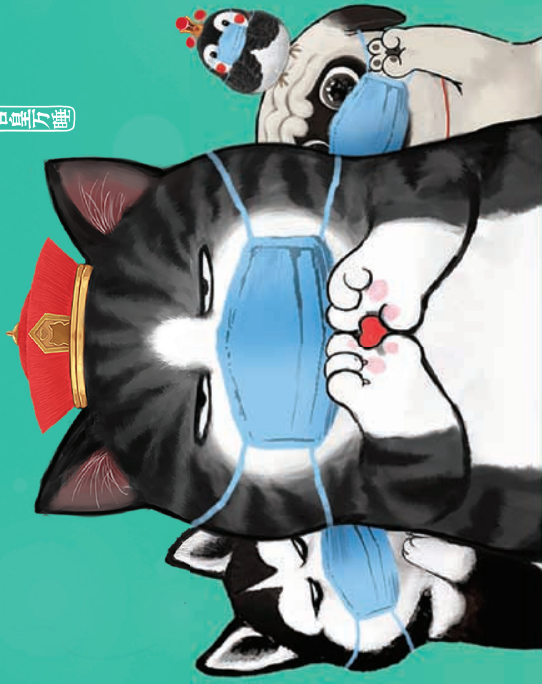
# دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد



DIGITAL FUTURE  
المستقبل الرقمي

www.digital-future.ca

吾皇万睡



## دليل الوقاية من فيروس كورونا المُستجد

جميع الحقوق محفوظة ©

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال أو بأي وسيلة من الوسائل (المعروفة منها حتى الآن أو ما يستجد مستقبلاً) سواء بالتصوير أو بالتسجيل على أجهزة أو أقراص أو حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابي من الناشر.

新冠肺炎防护手册 (Coronavirus Disease 2019 Protection Manual)  
经山东文艺出版社与图片作者白茶& “吾皇万睡” 授权出版  
Pictures©2020吾皇万睡

吾皇万睡, 巴拉黑 and so on ©2020吾皇万睡  
Text©Shandong Publishing House of Literature and Art Co., Ltd, 2020  
All Rights Reserved

China Team

Editor: Feng Hui

Book Designer: Li Changgen, Niu Jiangwei, Wang Gaigai

Translator: Zhoutian (Hunan International Business Vocational College)



山東文藝出版社



DIGITAL FUTURE  
المستقبل الرقمي

www.digital-future.ca

ISBN 9786144754530



لا يُؤثر فيروس كورونا المُستجد على الحيوانات الأليفة



©2020吾皇万睡

## مقدمة



قبل حلول عيد الربيع الصيني للعام 2020م، وقعت حالات عديدة من الأمراض جَراء نشي وباء فيروس «كورونا» المُستجِد (المصطلح الإنجليزي المختصر: COVID-19) في العديد من الأماكن داخل مقاطعة «هوبي» الصينيَّة، ثم انتشرت هذه الأمراض في جميع أنحاء البلاد، لتُصبح أخطرَ حدثٍ في مجال الصحة العامة بعد فيروس السَّارس الذي اجتاح الصين عام 2003م. وفي مواجهة الوضع الخطير للانتشار المتسارع لهذا الوباء، أُطلقت حملات التَّعبئة في الصين على أعلى المستويات لنشِّ حربٍ قويَّة على فيروس كورونا المُستجِد هذا، للوقاية من الأوبئة النَّاتجة عنه ومكافحتها.

ولأنَّ السَّيطرة على أخطار هذا الفيروس ومكافحته مسؤوليةٌ كبرى تقع على عاتق الجميع، فإنَّنا قد أصدرنا هذا الدليل المفيد والمدعم بِرسومٍ هنريَّة جميلة في مواجهة الأمراض النَّاجمة عن عدوى الإصابة بوباء فيروس كورونا، لمساعدة الجميع على فهم ومعرفة كلِّ ما يتعلَّق بالوقاية من هذا الوباء بشكل واضح ومُفبِّر للاهتمام، ونشر الوعي التَّقاني وتعزيزه لديهم، وتوجيههم إلى أهمِّ مبادئ وإرشادات الصحة العامة أينما كانوا، سواء في الحياة اليوميَّة، أو في مجال العمل، أو على مُقاعد الدَّراسة، آمين أن تكون قد وفَّقنا في ما نسعى إليه.



شكر وتقدير

إلى الطاقم الطَّبي على تعمله

مَسؤوليَّاته.

يرجى اتِّباع جميع طرق الوقاية

المطلوبة.

.....

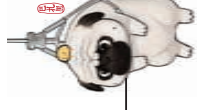




## المحتويات

### أولاً: التعرف إلى فيروس كورونا

- 1- ما هو فيروس كورونا المُستجد؟..... 10
- 2- ما الفرق بين فيروس كورونا المُستجد وفيروس SARS والميرس MERS؟..... 11
- 3- من المعرض للإصابة بفيروس كورونا المُستجد؟..... 11
- 4- هل ينتشر فيروس كورونا المُستجد من شخص إلى آخر؟..... 11
- 5- ما طرق انتقال فيروس كورونا المُستجد؟..... 12
- 6- ما أعراض فيروس كورونا المُستجد؟..... 12
- 7- كم تبلغ الفترة بين الإصابة بفيروس كورونا وظهور أعراضه؟..... 13
- 8- كيف هو وضع تشخيص مرضى الكورونا؟..... 13
- 9- كيف تُكتشف الإصابة بفيروس كورونا المُستجد في العيادة؟..... 13
- 10- ما المقصود بالاتصال الوثيق؟..... 15
- 11- ما الإجراءات الواجب اتخاذها مع المشتبه بإصابتهم بفيروس كورونا المُستجد؟..... 15
- 12- ما الإجراءات الواجب اتخاذها لمنع الاتصال بمن يُشتبه بإصابته بفيروس كورونا المُستجد؟..... 16
- 13- كيف نبقى بعيدين عن الإصابة بفيروس كورونا المُستجد؟..... 17



### ثانياً: الوقاية الشخصية

- 14- كيف تُنمّد تعليمات الوقاية الشخصية؟..... 20
- 15- لماذا نغسل يدينا بشكل مُتكرر؟..... 21
- 16- متى يجب أن نغسل يدينا؟..... 21
- 17- كيف نغسل يدينا بشكل صحيح؟..... 22
- 18- ماذا نفعل عندما لا يكون غسل اليدين مُتاحاً؟..... 23
- 19- متى نحتاج إلى ارتداء قناع واقٍ؟..... 24
- 20- كيف نختار القناع الواقي الذي سنستخدمه؟..... 24
- 21- كيف نستخدم القناع الواقي بشكل صحيح؟..... 25
- 22- هل يُمكن إعادة استخدام القناع الواقي؟..... 25
- 23- ما المواصفات المطلوبة لأقنعة الأطفال والمسنين والحوامل والوقاية؟..... 26

### ثالثاً: الوقاية المنزلية

- 24- كيف نقي أنفسنا من فيروس كورونا التاجي في المنزل؟..... 28
- 25- هل يمكن الوقاية من فيروس كورونا التاجي من خلال تناول أدوية VC أو Banlangen أو تعقيم المنزل بالخل؟..... 30
- 26- كيف نستخدم الكحول الطبي للتعميم؟..... 32
- 27- ماذا نأكل عندما يتشرب وياه فيروس كورونا المُستجد؟ وكيف؟..... 35
- 28- كيف يُمكن تجنب الإصابة بفيروس كورونا المُستجد عندما نذهب إلى الأماكن العامة؟..... 35
- 29- كيف يُمكن تجنب الإصابة بفيروس كورونا المُستجد في مناجم اللحوم



- 38 ..... الطَّارِجَةُ؟
- 38 ..... كيف تنصَّرف مع مُصابٍ يَحْتَمِي خَفِيئَةً؟
- رابعاً: العودة إلى المدرسة**
- 42 ..... ماذا تفعل في طريقك إلى المدرسة؟
- 43 ..... كيف تقوم بتعزيز الصَّحَّة العامَّة في المدارس؟
- 44 ..... ماذا ينبغي أن تفعل في الصَّفِّ؟
- 44 ..... كيف تقوم بالأنشطة المدرسية بين الصَّفوف؟
- 45 ..... ماذا تفعل عندما تتناول طعام الغداء؟
- 45 ..... كيف نضمن سلامة المعلمين والطلَّاب؟

- خامساً: العمل اليومي**
- 47 ..... ماذا تفعل في طريق العودة من العمل؟
- 50 ..... ماذا ينبغي أن تفعل أثناء طريقك إلى العمل؟
- 50 ..... ماذا تفعل عند دُخولك مبنى المكاتب؟
- 50 ..... ماذا تفعل عند دُخولك مكتبك؟
- 50 ..... ماذا تفعل عند حُضور اجتماعٍ ما؟
- 51 ..... كيف تُحافظ على نظافة قاعة الطَّعام؟
- 51 ..... ماذا تفعل في طريقك إلى العمل؟
- 52 ..... كيف تقوم بالمُستَرات العامَّة؟
- 52 ..... كيف تتدرَّب أثناء العمل؟
- 52 ..... كيف تنصَّرف في الأماكن العامَّة؟
- 52 ..... ما الإجراءات المطلوب اتِّخاذها أثناء السَّفَر بغرض العمل؟
- 53 ..... ما الذي ينبغي على موظفي الدَّعم القيام به؟



- 53 ..... ماذا تفعل في الزَّيارات الرَّسْمِيَّة؟
- 53 ..... ما الذي ينبغي عمله عند تسليم الوثائق والمستندات؟
- 54 ..... كيف تُعَمِّم الهواتف؟
- 54 ..... كيف تُعَمِّم مكبِّف الهواء؟
- 54 ..... كيف تتعامل مع الأقنعة المستهلكة؟
- 56 ..... متى ترى طبيباً لعلاج الأعراض؟
- 56 ..... ما الإجراءات التي يجب اتِّخاذها عند طلب العلاج الطَّبي؟

### سادساً: العلاج من الأعراض



# 1

## التعرّف إلى فيروس

### كورونا

- تعرّف إلى وباء هذا الفيروس وكيفية التعامل

معه ومواجهته علمياً.

- احصل على معلومات حول الالتهاب الرئوي

الناجم عن فيروس كورونا التاجي المستجد.

- ابدل قصارى جهدك لمنع انتشار الوباء

والسيطرة عليه.

هنا نتعلّم عن طرق الوقاية من وباء فيروس كورونا معاً.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.



تصوّف يحزّم مع فيروس كورونا المستجد.

## 1- ما هو فيروس كورونا المستجد؟

فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديد من نوعه يُصيب الجهاز التنفسي للمصابين بالتهاب رئوي، وهو مجهول السبب (إلى الآن)، ظهر في مدينة «ووهان» الصينية في أواخر العام 2019م، وفي 8 شباط (فبراير) عام 2020م، أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية «فيروس كورونا المستجد» (أو الجديد) على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ثم غيّرت في 22 شباط (فبراير) الاسم الإنجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا الجديد إلى «COVID-19»، قبل أن تُتخذ هذه التسمية رسمياً من قِبَل منظمة الصحة العالمية في 11 فبراير، في حين بقي الاسم الصيني لهذا الفيروس بلا تغيير.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 2- ما الفرق بين فيروس كورونا المستجد وفيروس SARS والميرس؟

يُسمي كلٌّ من فيروس كورونا المستجد وفيروس SARS والميرس MERS إلى عائلة «فيروسات كورونا»، وقد أظهر تحليل الجينات في الماضي أنَّ خصائص الجين الخاصِّ بـ «2019-nCoV» تختلف اختلافاً كبيراً عن جيني «SARS-CoV» و«MERS-CoV». أمَّا اليوم، فأثبتت التحاليل أنَّ نسبة التماثل بين «2019-nCoV» و«Bat-SL-CoVZC45» أكثر من 85%.

## 3- من المُعرض للإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

يُمكن أن يحدث الالتهاب الرئوي الفيروسي النَّاجم عن الإصابة بفيروس كورونا لدى الأشخاص الذين يعانون من انخفاض وظيفة المناعة الطبيعيَّة في أجسامهم، وهذا مرتبطٌ بحجم الفيروس.

## 4- هل ينشر فيروس كورونا المستجد من شخصٍ إلى آخر؟

إطلاقاً من تسلسل بعض الحالات العديدة المتجمعة، فإنَّ خصائص انتقال فيروس كورونا المستجد من شخصٍ إلى آخر واضحةٌ جداً، وهناك نطاقٌ مُعيَّن من انتقال هذا الفيروس بين جماهير النَّاس.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 5- ما طرق انتقال فيروس كورونا المستجد؟

1. انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي  
يُعَدُّ الرذاذ - بشكل عام - جزيئات مائيَّة متناهية في الصغر يَقَطُرُ أكبر من 5 مايكرونات. يدخل الرذاذ المسبب للمرض من مصدر التلوث إلى سطح الغشاء المخاطي الحساس خلال مسافةٍ معيَّنة (متري واحدٍ عموماً)، ثمَّ يدخل الجهاز التنفسي للشخص المصاب. وبشكلٍ عامٍّ، يوجد مصدران أساسيان لانتقال الرذاذ، هما: (1) السعال أو العطس أو الكلام، (2) إجراء عمليَّات «العمر» في الجهاز التنفسي، مثل امتصاص البلغم أو إدخال أنبوبٍ ما في القصبة الهوائية لإبقائها مفتوحة، وما إلى ذلك لتحفيز السعال والإعاش القلبي الرئوي.

## 2. انتقال العدوى عن طريق الاتصال المباشر

يُقصد بانتقال العدوى عن طريق الاتصال المباشر أنَّ مسببات الأمراض المُعيَّنة كالسعال أو العطس تنتقل من شخصٍ إلى آخر عن طريق الغشاء المخاطي للجسم أو الجلد.

وهناك طريقتان لحدوث ذلك، هما: (1) انتقال الدَّم أو سوائل الجسم الحاملة لمسببات المرض إلى جسم الإنسان، من خلال الغشاء المخاطي أو الجلد التالف؛ (2) انتقال العدوى عبر لمس أو مصافحة من يعانون من مسببات الأمراض كالسعال أو العطس.

## 6- ما أعراض فيروس كورونا المستجد؟

الحُمى والتعب الشديد والسعال الجاف هي الأعراض الشائعة لفيروس كورونا المُستجِدِّ، بينما انسداد الأنف وسيلان الأنف والتهاب الحلق والإسهال أعراضٌ نادرة. كذلك، يُصاب مرضى الأمراض الشديدة بضيق في التنفس وانخفاض نسبة الأكسجين في الدَّم بعد أسبوعٍ، وتطوُّر الحالات الحادة سريعاً إلى ما يُسمَّى بـ «متلازمة الصَّاعقة التنفسية الحادة»، المُشار إليها اختصاراً بـ (ARDS)، والصَّدمة الإنتانية، والخُضاض الاستقلابي الذي تصبُّب مُعالجته، وزيغ الدَّم وتخثره.







دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 10- ما المقصود بالاتصال الوثيق؟

يُقصد بالاتصال الوثيق: الأشخاص الذين عاشوا أو عملوا مع الحالات المؤكدة أو المشبهة بإصابتها بوباء فيروس كورونا في غضون 14 يوماً، بما في ذلك: الزملاء في العمل، وزملاء الدراسة في الصف الواحد، والركاب على نفس الطائرة، وغيرها من أشكال الاتصالات المباشرة، بما في ذلك: رعاية المرضى المصابين بعدوى الفيروس، وركاب سيارات الأجرة، ومستخدمي المصعد... الخ.

## 11- ما الإجراءات الواجب اتخاذها مع المشبهة بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد؟

يجب على جميع الأشخاص -بما في ذلك: أفراد الطاقم الطبي- الذين قد يتصلون بالمرضى المشبهة في إصابتهم بالفيروس، الخضوع لفترة مراقبة صحية لمدة 14 يوماً. تبدأ فترة الملاحظة من اليوم الأخير للتواصل مع المريض، وأي أعراض -خاصة: الحمى وأعراض الجهاز التنفسي، كالسعال وضيق التنفس أو الإسهال- يجب أن تُعالج على الفور.



عند الشك بأية عوارض إصابة بالفيروس لكذلك، اهرع فوراً إلى المستشفى.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 12- ما الإجراءات الواجب اتخاذها لمنع الاتصال بمن يُشبهه بإصابته بفيروس كورونا المستجد؟

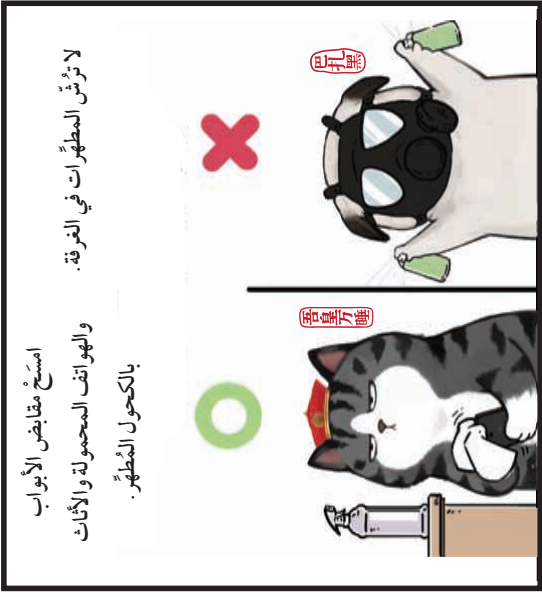
- 1- في حال ظهور أية أعراض للفيروس على الأشخاص الذين تتصل بهم اتصالاً مباشراً، أبلغ المستشفى سريعاً، ثم توجه إليها بنفسك على سبيل الوقاية.
- 2- في الطريق إلى المستشفى، يتوجب على المرضى ارتداء أقيعة الوجه الطبيّة الواقية.
- 3- تجنب وسائل النقل العام، واستدع سيارة إسعاف أو استخدم سيارة خاصة لنقل المرضى. وأثناء الطريق، افتح النافذة إذا تيسر لك ذلك.
- 4- عند الاتصال الوثيق بالمرضى، يجب الحفاظ على صحة الجهاز التنفسي وتطهير اليدين جيداً في جميع الأوقات. ابتعداً عن الآخرين قدر الإمكان (متر واحد على الأقل) عند الوقوف أو الجلوس، على الطريق وفي المستشفى.
- 5- يجب تنظيف وتطهير أي سطح ملوث بإفرازات الجهاز التنفسي أو سوائل الجسم (رذاذ السعال والعطس) بمطهر يحتوي على عامل تبيض مُخفف.

ما رأيكم بهذه السيارة؟





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد

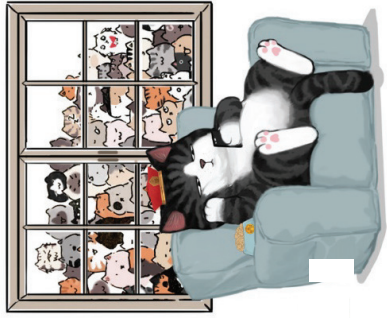


### 13- كيف نبتقي بعيدين عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

1- تجنّب ممارسة الأنشطة في الأماكن المزدحمة، وتجنّب الاتصال مع المرضى الذين يعانون من التهاب في الجهاز التنفسي.

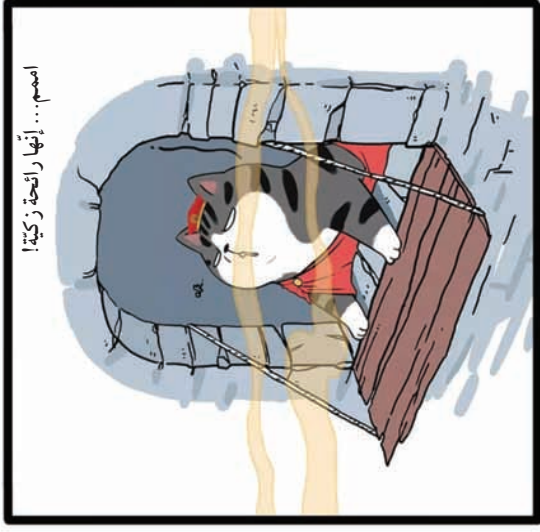


في هذه الأيام، تجنّب الاتصال الوثيق مع جيرانك، والبق في المبنى قدر الإمكان.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد

- 2- عزز لياقتك البدنية وحسن نفسك من المرض عبر اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة التمارين الرياضية المناسبة، والعمل المنتظم، والرّاحة، وتجنّب الإجهاد.
- 3- حافظ على البيئة المحيطة بك نظيفة وجيدة التهوية، وافتح النوافذ للتهوية على الأقل 3 مرات في اليوم الواحد، ولمدة 20 إلى 30 دقيقة في كل مرة. أما عندما تكون جودة الهواء الخارجي رديئة، فينصحها يجب أن تقلل من عدد مرات التهوية أو قاتنها بشكل مناسب.
- 4- اتّبع عادةً جيّدة تتعلق بنظافة جهازك التنفسي وحافظ عليها، فينصح السعال أو العطس، غطّ فمك وأنفك بمنديل ورقي ومناشف، ثم اغسل يديك جيّداً بعد السعال أو العطس، وتجنّب لمس عينيّك أو أنفك أو فمك بيديك.
- 5- إذا كنت أنت أو أفراد عائلتك تُعانون من أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، مثل السعال وسيلان الأنف والحمى وما إلى ذلك، ينبغي أن تبقى في المنزل في عزلة، وأن تلتزموا الرّاحة التامة، وإذا كنت لا تزال تعاني من الحمى أو ازدادت الأعراض عليك سوءاً، فيجب أن تكون صبوراً لرؤية الطبيب.
- 6- اغسل يديك كثيراً بالصابون أو مُعقم اليدين والماء الجاري، وامسحهما بمنديل يُمكن التخلّص منه أو ببوشة نظيفة. كذلك، ينبغي غسل اليدين مباشرة بعد لمس إفرات الجهاز التنفسي كالعطس والسعال.

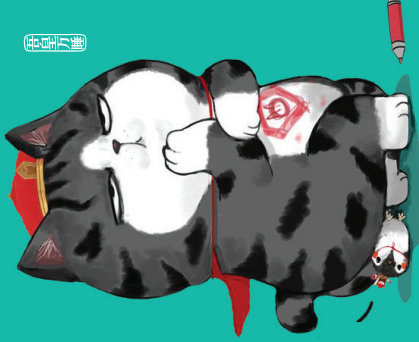


## 2

### الوقاية الشخصية

في مواجهة وباء الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا التاجي المستجد، لا ينبغي لنا أن نخاف، ولا أن نصدق كل ما نسمعه من شائعات حول هذا الوباء. كذلك، علينا أن نمتنع عن نشر الشائعات، وأن نتبع طرق الوقاية الشخصية بشكل جيد.

لا للهلع  
لا لنشر الشائعات  
لا للاستسلام إلى الأوهام  
إن تحملك مسؤولياتك في اتباع سبل الوقاية الشخصية من هذا الوباء سيحمكس إيجاباً على الآخرين والمجتمع.



### 14- كيف تُنمّد تعليمات الوقاية الشخصية؟

1- اعتني بنفسك جيداً أثناء أوقات عملك اليومي أو في فترات الدّراسة، وكذلك في مُختلف فترات الحياة اليومية، وعند استخدام المواصلات العامّة.



خرّجْ لَدَيْكَ ما يَكْفِي من الطّعام للحدّ من الخروج والاختلاط بالآخرين.

2- اغسبْ يَدَيْكَ كثيراً، وقلِّد من مرّات الخروج من المنزل. وفي حال اضطُررت إلى الخروج، يَجِبُ عَلَيْكَ أن ترتدي كِمامةً طَبِيبَةً أو قناعاً واقياً لمنع مُسببات الأمراض من الانتشار، من خِلال الاتّصالِ الخارجيّ والتّعرُّضِ للرّذاذ.

3- حاولْ تهويةَ عُرفِكَ دائماً.

4- احرصْ على الاتّرام بالنّظافة والتّعقيم اليومي، لأنّ هذا الفيروس التّاجي حسّاسٌ جدّاً تجاه الحرارة. لذا، انقع ما تُستخدمُه من أدوات في وعاء من الماء السّاخن عند درجة حرارة 56°م لمدة 30 دقيقة، على أن يُضاف إليه 75% من الكحول الطّبي، ومُطهر الكلور، وسائل الكلوروفورم، وغيرها من المُذيبات الدهنيّة التي يُمكن أن تحدّ من خطورة الفيروس بشكل فعّال.



كُنْ مُستقلاً عن الآخرين.  
درهم وقاية خير من قنطار علاج.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 15- لماذا نغسل يدينا بشكل مُتكرّر؟

يلعب غسل اليدين بشكل مُتكرّر وصحيح دوراً هاماً في الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي، حيث يُعدُّ أحد أكثر التدابير الفعالة للوقاية من الإسهال والتهاجات الجهاز التنفسي. لذا، تُوصي كلُّ من المراكز الطبيّة الوطنيّة لمكافحة الأمراض والوقاية منها، ومنظمة الصحة العالميّة، ومركز السيطرة على الأمراض، وغيرها من المنظمات الصحيّة الرسميّة في الولايات المتحدة الأميركيّة بضرورة غسل اليدين جيّداً بالماء والصابون.



## 16- متى يجب أن نغسل يدينا؟

- هل تعرف أيّ المواقف التي تتطلب منك أن تغسل يديك في أقرب وقت ممكن؟ يجب ملاحظة الحالات التسع التالية:
- 1- قبل وبعد نقل المُستندات باليد.
  - 2- بعد السعال أو العطس.
  - 3- قبل إعداد الطعام وأثناءه وبعده.
  - 4- قبل الأكل.
  - 5- بعد الذهاب إلى المرحاض.
  - 6- عندما تكون اليدين متسخين.
  - 7- بعد التواصّل مع الآخرين عن طريق اللمس والمصافحة.

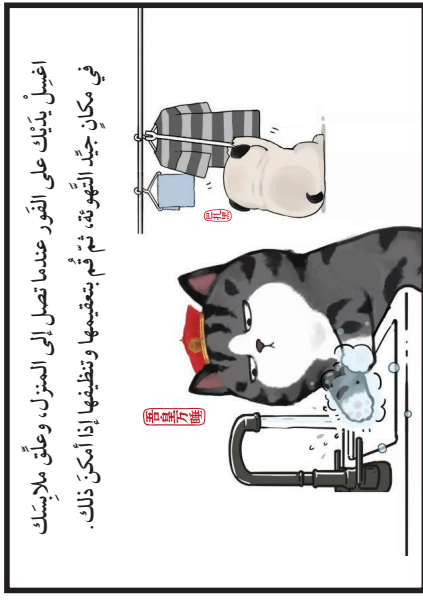


دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

- 8- بعد لمس الحيوانات.
- 9- قبل الخروج وبعد العودة.

## 17- كيف نغسل يدينا بشكل صحيح؟

لغسل يدينا بشكل صحيح، نحتاج إلى إتقان ست خطوات. الخطوة الأولى فرك اليدين وراحتيهما معاً خمس مرّات بالماء والصابون أو مطهر اليدين؛ والخطوة الثانية فرك اليد اليمنى والأصابع معاً خمس مرّات، والخطوة الثالثة فرك اليد اليسرى والأصابع معاً خمس مرّات. أمّا الخطوة الرابعة، فهي فرك الأصابع من الأمام ومن الخلف معاً خمس مرّات أيضاً، بينما الخطوة الخامسة هي أن نُمسك بإحدى يدينا إبهام اليد الأخرى ونقوم بفركه، ثم نكرّر هذه العملية مع كلا اليدين خمس مرّات كما فعلنا سابقاً، والخطوة السادسة نثني الأصابع لفرك مفصل اليد بشكل دائريّ براحة اليد الأخرى، وتبادل ذلك خمس مرّات مع كلا اليدين.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 18- ماذا تفعل عندما لا يكون غسل اليدين متاحاً؟

إذا تعذر أن نغسل يدينا يمامٍ صافٍ خلال الرحلات والتزهات التي نقوم بها، يمكننا عندئذٍ استخدام الكحول الطبيّ في تنظيف يدينا. إن فيروس كورونا ليس مقاوماً للأحماض والقلويات، كما أنه حسّاسٌ أيضاً تجاه المذيبات والمطهرات العضوية. في حال اختارت الكحول الطبيّ لتنظيف يدينا، يُصحّ باستخدام 75% منه. إن هذا النوع من الكحول يُمكن أن يُعيق الفيروس ويحدّ من خطورته. لذا، يمكننا استخدام تركيز مُعيّن من الكحول الطبيّ المُطهّر لفرك يدينا به، كبديل عن غسلهما بالماء والصابون.

استخدم المياه الممتلئة.  
صنّك أهم من كلفة الماء.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 19- متى نحتاج إلى ارتداء قناعٍ واقٍ؟

إنهاء التّعرّض إلى الوباء، يجب أن نرتدي القناع الواقٍ (أو الكمامة الطبيّة) عند تواجّدنا مع الآخرين وجهاً لوجه، وكذلك عند دخولنا الأماكن العامّة والأماكن المكتظة بالسكان أو المغلقة، وأيضاً أثناء استخدام وسائل النقل العام. أمّا عندما تكون بهفردنا، فلا ضرورة لارتداء القناع الواقٍ.

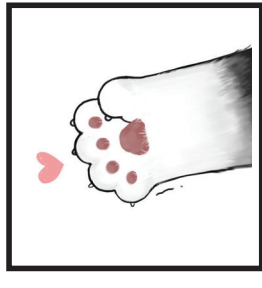
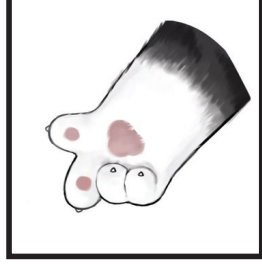
## 20- كيف نختار القناع الواقٍ التي سنستخدمه؟

بالنسبة إلى عمّامة النّاس، ينبغي استخدام كماماتٍ واقيةٍ طبيّةٍ يمكن التخلّص منها، وأقنعةٍ جراحيةٍ، ولا يُصحّ أبداً باستخدام أقنعةٍ مصنوعةٍ من الورق أو القطن أو الإسفنج. كذلك، يُصحّ باتّباع ما يلي:

- 1- استبدال الكمامة الطبيّة القابلة للاستبدال فور التلوّث أو الرطوبه.
- 2- بالنسبة إلى الكمامات والأقنعة الجراحية الطبيّة، يُوصى بإرتدائها في الأماكن المكتظة بالسكان، واستبدالها بعد ارتدائها لمدة 8 ساعات، أو بعد تعرّضها مباشرةً للتلوّث أو الرطوبه.

يُوصى باستخدام قناع «N95» الطبيّ خلال ثماني ساعاتٍ.

ينبغي استبدال القناع الواقٍ العاديّ بعد أربع ساعاتٍ من استخدامه.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 21- كيف نستخدمُ القناعِ الواقِي بشكلٍ صحيحٍ؟

**أولاً:** يتوجَّب علينا أولاً التَّمييز بين الجهة الأمامية للقناعِ الواقِي، وبين الجهة الخلفية. الجانبِ الداكن من الكمامة يجب أن يكون باتجاهِ الجهة، ويجب أن يكون مُواجهاً إلى الخارج. كذلك، هناك أربطة معدنية على مقطع الأنف للقناعِ الطَّبيّ.

**ثانياً:** ضَع الجانبِ الآخر من القناع (الجانبِ ذا اللونِ الفاتح) على الوجه. انبه في هذا الجزء من القناع إلى استخدام الشريط المعدني، والذي يجب أن يكون في الجزء العلوي من القناع، ولا ترتديه نحو الخلف. **ثالثاً:** بعد التأكد من صحته وضع القناع على الوجه بشكلٍ صحيح، اغسِل يديكَ وبيْت رباطيهِ على أذنيكَ جيِّداً.

**رابعاً وأخيراً:** بعد ارتداء القناع، اضغط على الشَّريطين المعدنيَّين الواقعيَّين على جانبي الأنف بكُنَّا يديكَ لجعل الطرف العلوي من القناع قريباً من الأنف، ثم قم بتمديد القناع إلى أسفل لجعل القناع يظهر بدون تجاعيد، ومن الأفضل تغطية الأنف والفم.

## 22- هل يُمكن إعادة استخدام القناعِ الواقِي؟

بالنسبة إلى عامة النَّاس، في حال عدم الاتصال بالمرضى أو الأشخاص المشبه في إصابتهم، يُمكن تمديد فترة استخدام القناعِ الواقِي وإعادة استخدامه وفقاً لنظافته. بمجرد تلوُّث القناع من إفرازات الجهاز التنفسيّ كالرَّذاذ وغيره من الملوِّثات، أو ظهور أي راحة غريبة عليه، أو تلفه، يجب استبداله على الفور.

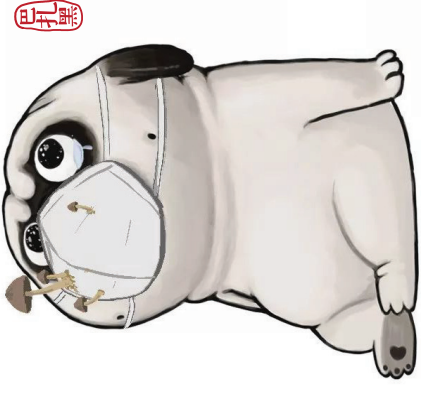


لا ترتدِ القناعِ الواقِي  
ويُذاك مُسخَّان.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

إذا ارتدي القناعِ الواقِي لفترةٍ طويلةً جداً، سيَتحوَّل إلى طبقٍ لزجٍ البكتيريا والفطريات!



## 23- ما المواصفات المطلوبة لأقنعة الأطفال والمسنيين والحوامل الواقية؟

### 1. المرأة الحامل

عندما ترتدي السَّاء الحوامل أقنعة واقية، يجب أن يَخترَن نوعية أفضل تُشترهُنَّ بأَكْبَرِ قدرٍ من الراحة والطمئنان وفقاً لظروفهنَّ الخاصة.

### 2. الأطفال

من المعروف للجميع أن الأطفال في سنواتهم الأولى يكونون في طور التَّموُّل. لذا، ينبغي أن يكون القناعِ الواقِي الخاصُّ بالأطفال صغيراً يتلاءم مع شكل الوجه لديهم.

### 3. المسنون ودَوو الأمراض المزمنة

بالنسبة إلى كبار السن والمرضى الذين يعانون من الأمراض المزمنة كأعراض القلب والرَّئة، والذين ستتفاقم حالتهم الصحيَّة سواءً عند ارتداء القناع، ينبغي عليهم مراجعة الأطباء المختصين وطلب استشاراتهم الطبيَّة بشأن ذلك.

# 3

## الوقاية المنزلية

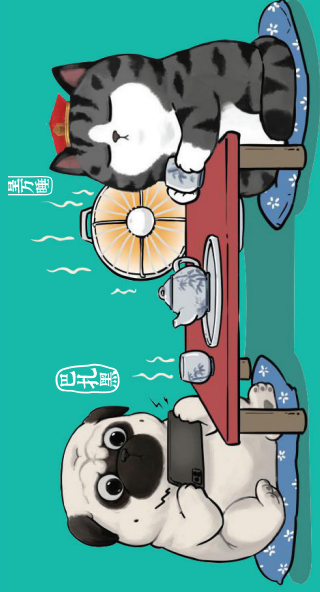
يجب أن يتم التعامل مع الالتهاب الرئوي الفيروسي

التأجي بشكل علمي.

الوقاية المنزلية مهمة جداً.

احم جسمك تحمي حياتك.

أن تكون آمناً في منزلك يعني أن حياتك بخير.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 24- كيف نقي أنفسنا من فيروس كورونا التاجي في المنزل؟

1- بممارسة التمارين الرياضية بشكل معتدل، ونيل قسط كافٍ من الراحة والنوم، فلا نبقي مستيقظين، لأن هذا كله يمكن أن يحسّن المناعة الذاتية.

عزيزي، أنت لا تعطّي  
نفسك جيّداً بالحاف. من  
السّهّل أن تُصاب بالبرد.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

- 2- بالحفاظ على عادات النظافة الشخصية الجيدة، كتنظيف القدم والأظفار بالمسحوق عند السعال والعطس.
- 3- بغسل اليدين جيداً وعدم لمس العينين أو الأنف أو الفم بأيدي متسخة.
- 4- بتبوية غرف المنزل جيداً والحفاظ عليها نظيفة.
- 5- بتجنب الأماكن المزدحمة والمكتظة بالناس، وارتداء الأقنعة الواقية إذا لزم الأمر.
- 6- بتجنب ملامسة الحيوانات البرية والدواجن والماشية، والتمسك بعادات الأكل الآمنة، وطهي اللحوم والبيض جيداً.
- 7- بالابتعاد جيداً من الحتمي والسعال والأعراض الأخرى لأمراض الجهاز التنفسي، واستشارة الطبيب في أسرع وقت في حال ظهور مثل هذه الأعراض.

إذا كنت لا تريد أن تأكل ما أمضيت في جمعه  
وتدجينه آلاف السنين من أجلك. فماذا تريد إذن؟



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

25- هل يمكن الوقاية من فيروس كورونا التاجي من خلال تناول أدوية VC أو Banlangen أو تعقيم المنزل بالخل؟

في الواقع، إذ معالجة فيروس كورونا المستجد بأدوية VC أو Banlangen غير فعال. كذلك، لا يمكن أن يؤدي تعقيم المنزل بالخل إلى منع الانتهاب التاجي التاجم عن فيروس كورونا المستجد والقضاء عليه.

لا تنتشر الشائعات حول أدوية ال-Banlangen.



لا يمكن لأدوية VC أن تحسن المناعة، ولا أن تمنع الانتهاب التاجي التاجم عن فيروس كورونا المستجد.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

لا يمكن لتعقيم المنزل بالخل أن يؤدي إلى منع  
الاتهاب الرئوي.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 26- كيف نستخدم الكحول الطبي للتعقيم؟

عند تعقيم المنزل، سيختار الكثير من الأشخاص استخدام مطهرات تحتوي على 75% من الكحول الطبي، لكن إذا لم يتم استخدامه بشكل صحيح، فسوف يتسبب ذلك في مخاطر على السلامة العامة.



يُرجى الانتباه جيداً لما سأقوله. على الرغم من أن الكحول الطبي مفيد جداً، إلا أن هناك كثيراً من الأمور التي يجب الانتباه إليها عند استخدامه.

1- لا تستخدم مطهرات تحتوي على 75% من الكحول الطبي، مع الكلور.



لا يمكن للتدخين أبداً أن يمنع عدوى الفيروس.



إن 75% من الكحول الطبي قابل للاشتعال. لذا، ينبغي توخي الحذر في تخزينه.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

2- الكحول من المواد القابلة للاشتعال. لذا، يجب إيقاظه بعيداً عن النار والمواد القابلة للاشتعال.

لا تفتح زُجاجة الكحول الطَّيبي أمام النار، وأبقها بعيدة عن درجات الحرارة العالية. حذارِ أن تضعها بالقرب من الموقد أو سخان الماء أو حوافي التدفئة.



3- عند استخدام الكحول الطَّيبي في تطهير المنزل، يجب فتح النوافذ للتَّهوية.

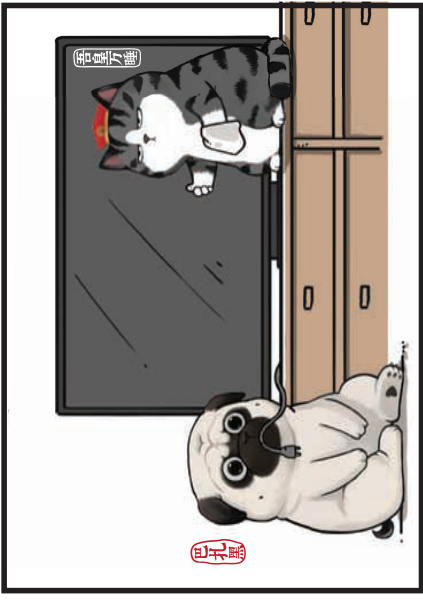
لقد امتلأت رائحة المنزل كله بالكحول الطَّيبي. لذا، يجب أن أفتح النافذة.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

4- استخدام قطعة قماش نظيفة مُغمَّسة بالكحول الطَّيبي لمسحها أو رشها أو تطهيرها، وإلا فإن تأثير الإيثانول في الهواء سيزداد، ما قد يتسبب باندلاع حريق.

عند تنظيف الأجهزة الكهربائية، تأكد من فصلها عن مقبض الكهرباء ومسحها بعد أن تخفض الحرارة عنها.



5- لا تُخزَّن الكثير من الكحول الطَّيبي في المنزل، لأن هذا قد يؤدي إلى مخاطر على السَّلامة العامة ويُهدد باندلاع حريق.



إن تخزين الكثير من الكحول الطَّيبي في المنزل أمر يُمكن أن تُنتج عنه عواقب وخيمة.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 27- ماذا نأكل عندما ينتشر وباء فيروس كورونا المُستجِد؟ وكيف؟

- 1- لا تستهلك الحيوانات المريضة والحيوانات البرية وتجنّبها، بل اشترِ الدواجن الطازجة والمثلّجة من متاجر تثق بنوعيتها منتجاتها. قبل تناول الدواجن والبيض والحليب، أطهّنها جيّداً.
- 2- يجب فصل لوح تقطيع اللحوم والسكّين لمعالجة الأغذية النيئة والطعام المطبوخ، ويجب أن يتمّ غسل اليدين خلال تجهيز الأطعمة النيئة وإعداد الطعام المطبوخ. وحتى في المناطق الوبائية، إذا تمكّنت من طهي اللحوم جيّداً أثناء عملية إعداد الطعام، يُمكنك أن تتناولها بأمان أيضاً.

هيا لنستمع بأكل اللحم المطهّو جيّداً.



## 28- كيف يُمكن تجنّب الإصابة بفيروس كورونا المُستجِد عندما نذهب إلى الأماكن العامة؟

- 1- تجنّب الأتصال بحيوانات المزرعة أو الحيوّانات البرية دون حماية.
- 2- تجنّب مراكز التسوّق والحافلات ومترّو الأنفاق والطائرات وغيرها من الأماكن المزدحمة. إذا كنت بحاجة إلى الخروج، يتوجّب عليك ارتداء قناع واق للحدّ من خطر انتشار العدوى.
- 3- عند السعال أو العطس، مُغطّي أنفك بالكامل بمنديل ورقيّ أو بكُمّ كوعك المُنثني. بعدها، مُبرمي المنديل الورقيّ المُستخدَم في



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

- صندوق القمامة المغلق على الفور. أمّا بعد السعال أو العطس، فاغسل يديك جيّداً بالماء والصابون أو المطهّر الذي يحتوي على الكحول الطيّب.
- 4- اغسل يديك بعد الدّهاب إلى المنزل مُباشرةً.
  - 5- إذا كُنت تُعاني من حمّى أو غيرها من أعراض أمراض الجهاز التنفّسي، وخاصّةً: الحمى المستمرة، توجّه إلى المستشفى في الوقت المناسب.
  - 6- خلال موسم وباء الأمراض المُعدية، ينبغي تجنّب لمس أو مصافحة جميع الناس قدر الإمكان.

لا بدّ من ارتداء الأقمشة الواقية في الأماكن العامة.

ارتد القناع الواقى في المتاجر العامة.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

لا تُعرّض نفسك للخطر.

لا تُقيم حفلاتٍ في أماكن انتشار الوباء.



لا مانع من تأجيل المواعيد عند الضرورة.

الجميع يتفق على أنه لا ضرورة لحضور أي حفلات الآن.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

## 29- كيف يُمكن تجنّب الإصابة بفيروس كورونا المُستجِدّ في مناجر اللحوم الطازجة؟

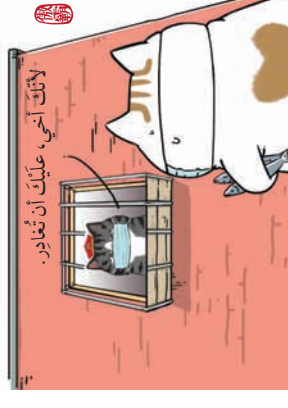
- 1- اغسب يديك بالماء والصابون بعد ملامسة الحيوانات والمتّجات الحيوانية مباشرة، وتجنّب لمس العينين والأنف والتمّ بأيدي غير مغسولة.
- 2- تجنّب مُلامسة الحيوانات المريضة واللحوم الفاسدة.
- 3- تجنّب مُلامسة الحيوانات الضالّة ومياه الصّرف الصّحّي في السّوق.

## 30- كيف تُصرّف مع مُصابٍ بحمى خفيفة؟

- 1- نضع المريض في غرفة جيّدة التهوية بمفرده.
- 2- نحدّد عدداً من مقدّمي الرّعاية الصّحيّة، ثمّ نتفق معهم على اتّخاذ جميع الإجراءات المطلوبة لإبقاء المريض في حالة صحّيّة جيّدة، منعزلاً عن المرضى ذوي الأمراض المزمنة، ونمنع عنه جميع الزّيارات.
- 3- يجب أن يعيش أفراد أسرة المريض في عُرفٍ مختلفة، ولكن إذا كانت الظروف لا تسمح بذلك، فأبق كل فرد على بُعد مترٍ واحدٍ على الأقلّ من المريض.



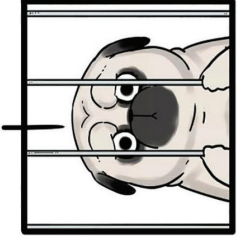
إذا لم أتزلّ من منزلي فلن أصاب بالعدوى.



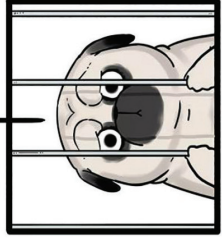


دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد

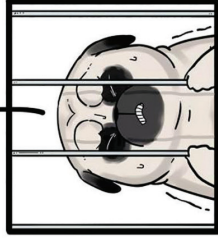
لاشيء يوقني.



كم أنا مُسناق إلى الحرية!



أعطني حُرَّتِي وإِلْهَامِي.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد

- 4- تقلل من أنشطة المرضى، ونخفف من عدد المناطق المشتركة للمرضى وذويهم، ونؤكد من أن المناطق المشتركة مثل المطابخ والحمامات جيدة التهوية.
- 5- عندما يكون مُقدِّم الرَّعاية والمرضى في الغرفة نفسها، يجب على كليهما ارتداء قناع واق قريب من الوجه بإحكام. وأثناء ارتدائه، يتوجب ضبط القناع على الوجه تماماً ويُمنع لمسه. أما إذا أصبح القناع مُسبخاً بسبب بعض إفرازات الجهاز التنفسي كالسعال والعطس، فيجب استبداله على الفور، والتخلص منه بعد التطهير، ويجب أيضاً تنظيف اليدين في الوقت المناسب.
- 6- نُنظف يدينا بعد أي اتصال مُباشر بالمرضى أو نُدخله غرفة الوقت المناسب.



## 4

### العودة إلى المدرسة

- عند بدء المدرسة، يركز المعلمون والطلاب على حد سواء، على الدوام المدرسي. وهنا، تزداد مخاطر الإصابة بالعدوى من الأمراض، فكيف يجب على طلاب المدارس تجنب خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

هيا نذهب إلى المدرسة.



### 31- ماذا تفعل في طريقك إلى المدرسة؟

- المزول الصحيّ.
- 1- إذا كنت طالباً، يُنصح بالآ استخدام وسائل النقل العام عند الذهاب من المدرسة، بل يُفضل أن تسير على قدميك إذا أمكن، أو اركب حافلة مدرسية مُعقمة أو سيارة والدّيك الخاصة، حرصاً على تجنب الإصابة بالوباء.
- 2- إذا اضطررت إلى ركوب إحدى وسائل النقل العام، ارتد قناعاً واقياً وتجنّب لمس وسيلة النقل التي تركبها بيديك.
- عند الخروج، لا تنس أن ترددي قناعاً واقياً.



- 3- عند دخول المدرسة، ينبغي أن يقلّ الطلاب بوعي الخضوع لاختبار درجة الحرارة. إذا كانت درجة حرارة الطالب أكثر من 37.2 درجة م، يُصح بالعودة إلى المنزل والخلود للراحة.
- 4- أحضّر معقم اليدين أو الكحول الطّبي إلى المدرسة.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

### 32- كيف تقوم بتعزيز الصحة العامة في المدارس؟

- 1- يتوجب علينا الحفاظ على البيئة المدرسية نظيفة، وتحديداً: الصّفوف، وممرّات المدرسة، والحمامات، والمكاتب، وغرف نوم الطّلاب (إن وُجدت) والمباني المدرسية والأماكن العامة الأخرى، واستخدام المطهّرات والمعقّمات بانتظام.
- 2- ينبغي على كلّ معلم أن يفتح نوافذ صفّه للتهوئة 3 مرّات في اليوم الواحد على الأقل، ويلتزم التّدفة أثناء التّهوئة.
- 3- لا بدّ من إجراء حملة تنظيف يومية على المكاتب والكراسي في الصّفوف وتعقيمها بالمطهّرات والمنظّفات اللازمة.
- 4- لا بدّ من تجهيز المناطق العامة في المدرسة بالكحول الطّبيّ المحتوي على موادّ مطهّرة، أو معقم اليدين.
- 5- فمّ بإعداد حاوية للقمامة أو سلّة مهملات خاصة لجمع الأقنعة المسخّنة والتّقايات بدلاً من رميها على الأرض.

عليك الاهتمام بالنّظافة. لذا، استخدام مناديل مُعقّمة أو معقماً لليدين.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

### 33- ماذا ينبغي أن تفعل في الصّف؟

- 1- ارتدّ قناعاً واقياً في جميع أنحاء الصّف لتجنّب انتشار الرّذاذ.
- 2- حافظ على مسافة آمنة بينك وبين الطّلاب.
- 3- اهتم جيّداً بالنّظافة عند توزيع الكتب والموادّ التعليميّة وتداولها مع الطّلاب، واغسل يديك جيّداً بعد انتهاء وقت الصّف مُستخدماً المطهّر الطّبيّ.
- 4- عند السعال أو العطس، غطّ فمك وأنفك بمنديل ورقيّ أو منشفة نظيفة، وتجنّب لمس عينيك وأنفك وفمك بيديك.

### 34- كيف تقوم بالأنشطة المدرسيّة بين الصّفوف؟

- 1- ارتدّ قناعاً واقياً في الأماكن المفتوحة، كالملعب أو صالة الألعاب الرّياضيّة الداخليّة، وانصح بممارسة ألعاب وأنشطة لا تحتاج إلى تجمّعات.
- 2- أجر تريباً معقولاً للأنشطة الرّياضيّة والتعلّم، ويجب أن تكون الأنشطة الهادئة هي الجزء الرّئيس خلال فترة الاستراحة.
- 3- اقترح ممارسة الرّياضة بشكل معتدل، وتجنّب الأنشطة الشّاقة.
- 4- اغسل يديك فور انتهاء النشاط المدرسيّ.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد

### 35- ماذا تفعل عندما تناول طعام الغداء؟

- 1- تحقق من سلامة المواد الغذائية الخام بدقة لضمان السلامة العامة.
- 2- اقترح أن تقوم المدرسة بتطبيق نظام تقديم الطعام وتوزيع طعام الغداء على الطلاب بشكل موحد.
- 3- تناول الطعام على دفعات لتجنب تركيز الطالب في منطقة تناول الطعام، وتأكد من سلامة منطقة تناول الطعام وأدوات المائدة.

### 36- كيف نضمن سلامة المعلمين والطلاب؟

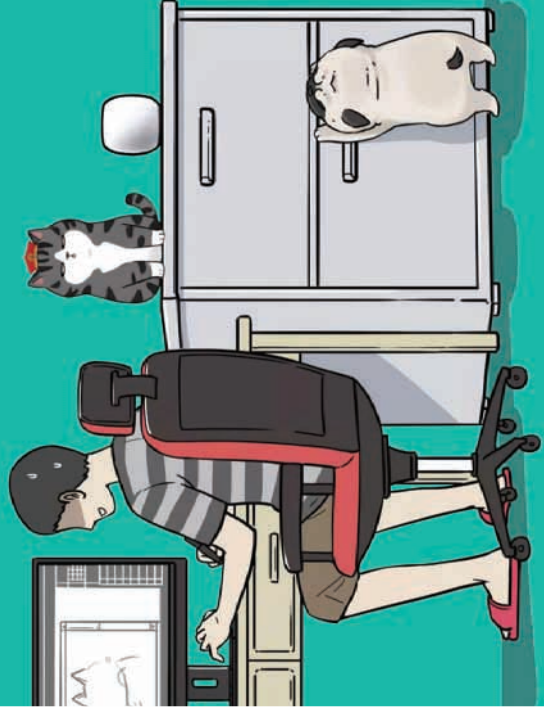
- 1- يجب إعداد بطاقة واحدة لكل طالب، ونظام تسجيل، ونظام تفتيش عند فترتي الصباح والظهر، إضافة إلى إعداد سجلات صحية خاصة بكل طالب وسجل بالأيام التي غاب فيها عن المدرسة.
- 2- عندما يصاب المعلمون والطلاب بالحمى والسعال والإجهاد والإسهال وأعراض أخرى، يجب عليهم إبلاغ المدرسة بذلك على الفور، والتوجه إلى المستشفى في أقرب وقت.
- 3- ينبغي إيلاء الاهتمام لصحة الطلاب النفسية والعقلية، وتدريب المعلمين على الاهتمام بصحة الطالب النفسية والعقلية، وتأهيل غيرهم من الاختصاصيين المهنيين لتوجيه المعلمين والطلاب معاً بهدف تعزيز الوقاية الصحية، وإجراء المشورة النفسية، وتجنب الدُّعْر من عدوى الإصابة بالأمراض.



## 5

### العمل اليومي

- على الرُّغم من أن المعركة ضدَّ الأوبئة والأمراض لم تنتهِ بعد، لا بدَّ للحياة أن تستمر. لذا، يطرح السؤال التالي نفسه: خلال فترة انتشار وباء فيروس كورونا المُستجد، كيف يُمكن تجنب احتياح الفيروس بشكل فعال عند العودة إلى مدينتنا العاملة ومراكز عملنا اليومي؟

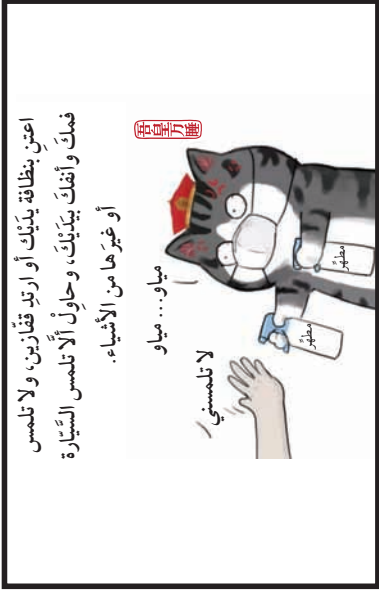




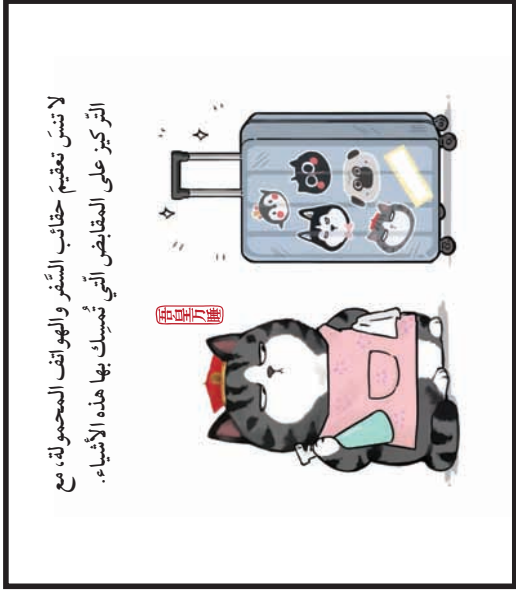


دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

5- قلّل من تناول الطعام أثناء الرحلات، وتجنّب خلغ القناع قدر الإمكان، وتجنّب الاتصال المتكرّر بين اليدين والقمم والأنف والعينين.



6- احرص على الابتعاد قدر الإمكان عن الممرّات التي تتحرك فيها حشود الناس بشكل مُتكرّر، وقلّل من تجرّالك ذهاباً وإياباً بين العربات أو الكابينات.



7- عقم المواد المحمولة بعد الوصول إلى المنزل.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

### 38- ماذا ينبغي أن تفعل أثناء طريقك إلى العمل؟

أولاً، يجب ارتداء الأقنعة الواقية الطبيّة بشكل صحيح، ويجب أيضاً تجنّب وسائل النقل العامّ قدر الإمكان في الطريق إلى العمل. كذلك، يُوصى بالسّير أو ركوب سيارّة خاصّة بالعمل. وفي حال اضطررت إلى استخدام وسائل النقل العامّ، فيجب عليك ارتداء قناع واق طوال الرحلة، وتجنّب لمس أيّ شيء على السّيارة بيديك.

### 39- ماذا تفعل عند دُخولك مبنى المكاتب؟

قبل الدّخول إلى مكان عملك في مبنى المكاتب، تقبّل بوعي إجراء اختبار فحص درجة حرارة الجسم. إذا كانت درجة حرارة جسمك طبيعيّة، يمكنك عندها أن تستأنف عملك في المبنى، ولا تنس أن تذهب إلى الحمام لغسل يديك. أمّا إذا تجاوزت درجة حرارتك 37.2م، فلا تذهب إلى المبنى للعمل، بل توجه إلى المنزل للراحة، أو اذهب إلى المستشفى إذا لزم الأمر.

### 40- ماذا تفعل عند دُخولك مكتبك؟

بعد دخولك مقرّ عملك في مبنى المكاتب والتحقّق من أنّ كلّ شيء طبيعيّ، يمكنك الدّخول إلى مكتبك للعمل. يجب أن تظّل بيئة المكتب نظيفة. لذا، يُوصى بتهوّتها ثلاث مرّات يومياً لمُدّة تتراوح بين 20 و30 دقيقة في كلّ مرّة، مع المحافظة على الدّفء عند التّهوية.

### 41- ماذا تفعل عند حضور اجتماع ما؟

عند حضور أي اجتماع، يُفضّل ارتداء الأقنعة الواقية وغسل الأيدي وتطهيرها قبل الدّخول إلى غرفة الاجتماعات. يجب أن تكون المسافة بين الأشخاص المجتمعين أكثر من متر واحد، كذلك يجب تقليل وقت الاجتماع والتحكّم به، وفي حال طال وقت الاجتماع كثيراً يجب فتح النوافذ وتهوية غرفة الاجتماعات مرّة واحدة. وبعد الاجتماع، يجب تعقيم الأثاث. كذلك، يجب أن تُنقّع أدوات شرب الشاي في الماء المغليّ للتطهير.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

#### 42- ماذا ينبغي أن تفعل أثناء طريقك إلى العمل؟

تنقسم قاعة الطعام إلى أماكن عديدة عليها وجبات الطعام، لتجنب التجمُّع المكثف. يتمّ تطهير قاعة الطعام مرّة واحدة في اليوم الواحد وتطهير الطاولة والكراسي بعد الاستخدام. كذلك، ينبغي تعقيم أدوات المائدة على درجة حرارة عالية، ويُمنع خلط المواد الغذائية الخام بالطعام المطبوخ، وتجنّب أكل اللحوم النيئة، واقتراح تحضير الأطعمة الغذائية الخفيفة والمستساغة.



#### 43- ماذا تفعل في طريقك إلى العمل؟

أولاً، اغسل يديك قبل الخروج، وارقد قناعاً طبيّاً واقياً قبل الذهاب إلى العمل. وبعد العودة إلى المنزل اخلع القناع، ثم اغسل يديك وعقدنهما بالمطهر. كذلك، استخدم مناديل معقمة أو مطهراً يتضمّن 75% من الكحول الطّبيّ لمسح الهواتف المحمولة والمفاتيح، وحافظ على تهوية الغرفة التي تجلس فيها ونظافتها، وتجنّب التجمّعات.



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

#### 44- كيف تقوم بالمستريات العامة؟

إذا ذهبت لشراء بعض المشتريات العامة خارج مكان العمل، يجب عليك ارتداء القناع الطّبيّ لتجنّب الحشود. ابتعد أكثر من متر واحد بعيداً عن الجميع، وتجنّب البقاء في الأماكن العامة لفترة طويلة.

#### 45- كيف تتدرّب أثناء العمل؟

مارس الرياضة بشكل معتدل للحفاظ على صحة الجسم وإبقائه في حالة جيّدة، وتجنّب ممارسة الرياضة المفرطة، التي تؤدي إلى انخفاض في قدرة الجهاز المناعي للجسم.

#### 46- كيف تتصرف في الأماكن العامة؟

يجب تعقيم المناطق العامة كالمداخل والممرات وقاعات الاجتماعات والمصاعد والسلالم والحمامات وما إلى ذلك، برش المطهرات كل يوم. كذلك، يجب فصل أواني التنظيف المستخدمة في كل منطقة لتجنّب الخلط بينها وبين الأواني الأخرى.

#### 47- ما الإجراءات المطلوب اتخاذها أثناء السفر بغرض العمل؟

يوصى باستخدام مطهر يحتوي على 75% من الكحول الطّبيّ لمسح وتطهير مقابض أبواب الحافلات الدّاخلية والخارجية الخاصة بالسفر الرّسمي. علاوة على ذلك، يجب على الموظّفين ارتداء الأقنعة الواقية عند ركوب الحافاة المكوّبة.





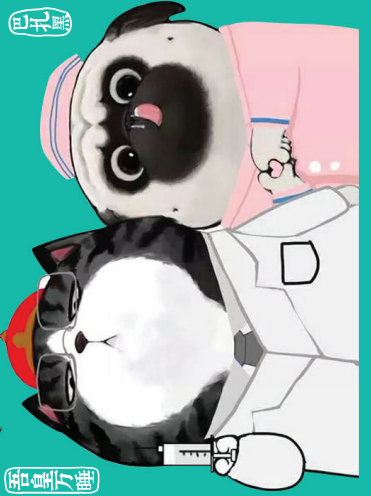
## 6

### العلاج من الأعراض

لا تصب بالهلع، استشر الطبيب في وقت مبكر إذا  
كانت لديك أعراض الفيروس.

يجب على المرضى الذين يعانون من أعراض شبيهة بأعراض  
فيروس كورونا الذهاب إلى المستشفى لإجراء الفحوصات  
اللازمة في الوقت المناسب.

لا تخف متي. أنا فقط أبدو جدياً،  
لكنني في الحقيقة رقيق جداً.



巴扎

皇万睡



دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

### 54- متى ترى طبيباً لعلاج الأعراض؟

الأعراض الرئيسة لمرض التهاب الرئوي التاجم عن فيروس كورونا المستجد، هي: الحمى والتعب والتهاب الحلق، إضافة إلى بعض الأعراض الأخرى لأمراض الجهاز التنفسي، كالسعال الجاف وضيق التنفس التدريجي. أما الأعراض الشديدة لهذا المرض، فهي: الإصابة بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة، والصدمة الإنتانية، والحمى الأضني الذي يصعب علاجه، إضافة إلى ضعف التخثر أو نقص الأكسجين في الدم، في حين أن بعض المرضى تكون لديهم أعراض خفيفة دون حمى. وبمنظرة عامة، يتبين لنا أن معظم المرضى حالتهم لا تكون خطيرة، ولديهم فرص كبرى للشفاء، بخلاف البعض الآخر الذي يكون أفراد في حالة حرجية ويموتون. وهنا، لا بد من توضيح أمر مهم، وهو أن ظهور أعراض الحمى والتعب والتهاب الحلق والسعال الجاف لا يعني بالضرورة أن صاحبها مصاب بفيروس كورونا. ومع ذلك، إذا كان المريض يعاني من أعراض الحمى وارتفاع درجة الحرارة إلى أكثر من 37.3 م، وضيق التنفس والسعال، وغيرها من أعراض التهاب الجهاز التنفسي الحاد، وكان هذا المريض مسافراً أو مقيماً في مناطق انتشار الوباء أو المناطق المحيطة بها، أو كان من المرضى الذين تعرّضوا لحمى مع أعراض التهاب الجهاز التنفسي من المنطقة الوبائية والمناطق المحيطة بها في غضون 14 يوماً قبل ظهور المرض عليه، فيمّدها يجب أن يتوجه إلى المؤسسات الطبية المتخصصة والخضوع الفوري للتحقيق والتشخيص والعلاج.

### 55- ما الإجراءات التي يجب اتخاذها عند طلب العلاج الطبي؟

- 1- في حال وجود أية أعراض للفيروس لديك، يتوجب عليك اختيار مستشفى متخصص يتضمن عيادة لمعالجة الحمى أيضاً.
- 2- ارتد القناع الواقي خلال طريقك إلى المستشفى وطوال فترة العلاج الطبي.
- 3- تجنب وسائل النقل العام، أو اتصال بسيارة الإسعاف، أو استخدام سيارة خاصة لنقل المرضى، وافتح النوافذ إن أمكن أثناء الطريق.





دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

4- حافظ على نظافة جهازك التنفسي بتنظيف يديك في جميع الأوقات، والبقاء بعيداً عن الآخرين (متر واحد على الأقل) قدر الإمكان أثناء الوقوف، أو الجلوس، وفي طريقك إلى المستشفى. كذلك، ابتعد عن جهات الاتصال الوثيقة بالمرضى.

5- يجب تنظيف وتطهير أي سطح ملوث بإفرازات الجهاز التنفسي أو سوائل الجسم بمطهر يحتوي على مادة مُبيضة مُخففة.

6- أثناء العلاج الطبي، يجب أن تكون حالة المريض وعملية المعاملة مفصّلة بصدق، خاصة: تاريخ السفر والإقامة الحديث في المنطقة الوبائية المرتفعة والمناطق المحيطة بها، وتاريخ الاتصال بمرضى الالتهاب الرئوي أو المرضى المُشبه بهم، وتاريخ لمس الحيوانات (إذا وُجد).

©2020 吾皇万睡



سيأتي الربيع في النهاية، وستنتهي المعركة مع فيروس كورونا. من هنا، وحتى يأتي ذلك اليوم، نأمل أن يتمكن كل واحد منا من القيام بعمل جيد في مجال الوقاية بشكل علمي، ويتجاوز هذه الأيام الصعبة بسلاسة وأمان في هذه الحرب الشرسة مع هذا الفيروس بدون أي خسائر، وغداً يوم أفضل.



山东文艺出版社

