

## الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) داخل المنازل

### عن الفيروس

فيروس كورونا الجديد (COVID-19) ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضاً تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS-CoV). وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدئياً في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) امتد إلى عدد من الدول حول العالم.

### كيف ينتشر (COVID-19):

عندما يقوم الشخص المصاب ب (COVID-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، وتقوم تلك القطرات المصاحبة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاومات أو الهواتف. ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه. كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد من الشخص المصاب ب (COVID-19) وذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين. مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (COVID-19) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

### خطر الإصابة:

يرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل:

- 1- كبار السن.
- 2- الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة والفشل الكلوي.
- 3- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة.

### أعراض الإصابة:

من أبرز أعراض الإصابة: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض -أحياناً - إلى التهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفاً في الجهاز المناعي، أو أمراضاً مزمنة، وكبار السن.

### التدابير الوقائية لمنع الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- احرص على تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس بمحارم ورقية ثم تخلص منها.
- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو استعمال مطهر كحولي.
- قم بتنظيف وتطهير الأدوات والأسطح التي تمسها باستمرار.

## التدابير الوقائية للحالات المشتبه بإصابتها بفيروس كورونا (COVID-19) أو الحالات المؤكدة ولكن لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى:

- سيقوم المختصون بتقييم الحالة الصحية وتحديد إمكانية البقاء بالمنزل.
- في حال تم اتخاذ القرار بإمكانية البقاء في المنزل، على الحالات المصابة أو المشتبه بإصابتها اتباع التالي حتى يتم تأكيد فريق الرعاية الصحية بإمكانية العودة إلى الأنشطة العادية:
- البقاء في المنزل وعدم الخروج باستثناء الحصول على الرعاية الصحية ويشمل ذلك عدم الذهاب إلى العمل أو الأماكن العامة أو المدرسة.
- العزل وذلك بعدم مخالطة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في نفس المنزل.
- الحد من الاتصال المباشر مع الآخرين قدر الإمكان ولبس الكمامة في حال التعامل القريب مع الأشخاص الآخرين.
- لبس الكمامة في حال التنقل من وإلى المستشفى.
- تغطية الأنف والفم بمنديل عند السعال أو العطاس ثم رميه في سلة المهملات.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل؛ خاصة بعد الذهاب إلى دورة المياه؛ قبل الأكل؛ وبعد السعال أو العطاس. إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، استخدام مطهر يدين يحتوي على 60% إلى 95% من الكحول.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين.
- الحرص على التنظيف الروتيني للأسطح والأدوات التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام مواد التنظيف المنزلية.
- مراقبة الأعراض بشكل مستمر والتواصل مع الجهات الصحية.

### الاشتراطات اللازمة المتعلقة بالمنزل الذي سوف يتم عزل المريض فيه

- توفير غرفة خاصة للمريض ودورة مياه إذا أمكن ذلك.
- توفير أدوات منزلية خاصة للمريض يمنع مشاركتها مع أفراد الأسرة الآخرين كأكواب الشرب والأواني والمناشف والمفارش وغيرها أو استعمال الأواني ذات الاستخدام الواحد والتخلص منها في سلة المهملات فور الانتهاء من استخدامها.
- التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تدفق هواء جيد، مثل مكيف الهواء أو نافذة مفتوحة إذا سمح الطقس بذلك، والحرص على تهوية المكان باستمرار.

### التدابير الوقائية لأفراد الأسرة في حال وجود حالة مشتبه بإصابتها بفيروس كورونا (COVID-19) أو حالة مؤكدة ولكن لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى:

- مساعدة المريض في اتباع التعليمات الصحية وتناول الأدوية الموصوفة.
- متابعة الحالة والاتصال بالجهات الصحية لتقديم المساعدة.
- عدم مخالطة المصاب والبقاء في غرفة أخرى ومنع الزيارات غير الضرورية.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل، وإذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، استخدام مطهر يدين يحتوي على 60% إلى 95% من الكحول.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- لبس الكمامة إذا كان الشخص باتصال مباشر مع المصاب.
- عدم مشاركة المريض أدواته الشخصية.

