

ما هو مرض كورونا فايروس 2019 (كوفيد-19) ؟

1. كوفيد-19 هو مرض يصيب الجهاز التنفسي.
 - 1.1. ينتشر مرض كوفيد-19 نتيجة الإصابة بفايروس جديد يسمى سارز كورونا فايروس-2.
 - 2.1. تتميز العديد من حالات كوفيد-19 بتوعك بسيط الى متوسط.
 - 3.1. لا تتطلب معظم الحالات اية زيارة للعيادات الصحية او الى ادخال المصاب الى المستشفى.
2. معظم المصابين بمرض كوفيد-19 يعانون من اعراض بسيطة.
 - 1.2. الاعراض العامة لمرض كوفيد-19 هي الحمى و السعال و ضيق في التنفس.
 - 2.2. بعض المرضى يعانون من آلام في العضلات و الصداع و احتقان في الحلق او الاسهال.
 - 3.2. تظهر الاعراض عادة بعد 5 ايام من تعرض الانسان لمرض كوفيد-19.
 - 4.2. يعاني بعض المرضى من التهاب رئوي و فشل الاعضاء الوظيفي و احيانا الموت.
3. انتشار مرض كوفيد-19 من شخص الى آخر.
 - 1.3. ينتشر مرض كوفيد-19 بين الاشخاص الذين هم على مقربة (6 اقدام تقريبا) عن بعضهم الاخر.
 - 2.3. ينتشر مرض كوفيد-19 بواسطة سعال او عطاس الشخص المصاب.
 - 3.3. و يمكن ان ينتشر مرض كوفيد-19 ايضا عند ملامسة الاسطح او المواد التي اصيبت بالفايروس ثم ملامسة الفم او الانف او العين.
4. يمكن اصابة اي شخص كان على اتصال او تعرض الى الملامسة بكوفيد-19.
 - 1.4. يصيب مرض كوفيد-19 اي شخص و من ضمنهم الاطفال او المرضى .
 - 2.4. تكون الفئات العمرية العالية من كبار السن (ممن عمره 65 سنة فصاعداً) و هؤلاء الذين يعانون من حالات صحية معينة مثل (اضطرابات في الدورة الدموية او امراض الرئتين او القلب او الكليتين او الكبد ومن الذين يعانون من مرض السكري او الربو او ضعف في الجهاز المناعي او اعتلال عصبي او السمنة المفرطة) و كذلك المرأة الحامل فهم اكثر عرضة للإصابة الشديدة بمرض كوفيد-19.

3.4. و كذلك فان الاشخاص الذين كانوا قد سافروا الى المدن او المناطق التي اصيبت بانتشار وباء كوفيد-19 فهم اكثر عرضة للاصابة بهذا المرض.

5. يمكن لاي انسان ان يحمي نفسه و يحمي عائلته و المحيط الذي يعيش فيه من مرض كوفيد-19.
1.5. اغسل يديك باستمرار بالماء و الصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية او استخدم مطهرات اليدين التي تحتوي على كحول بنسبة 60%.

2.5. لا تغادر بيتك عندما تشعر بالمرض.

3.5. غطي سعالك او عطاسك (بمندليك او مرفقك).

4.5. تجنب ملامسة عينيك او انفك او فمك عندما تكون يدك غير نظيفة.

5.5. نظف و طهر الاشياء و الاسطح التي يتم ملامستها بصورة مستمرة.

6. يمكن كبح انتشار وباء كوفيد-19 .

1.6. بالالتزام بتنفيذ تعليمات ما يعرف بالتباعد الاجتماعي، اي ان تترك مسافة 6 اقدام بينك و بين الاخرين.

2.6. اذا كنت او اي فرد من افراد عائلتك قد اقتربت من مصاب بمرض كوفيد-19 فلابد ان تبقى لمدة 14 يوم.

3.6. اذا ظهرت عليك اعراض امراض تنفسية و من ضمنها ارتفاع في درجة حرارتك او السعال او آلام عضلية او التهاب الحلق او الصداع فلا تغادر منزلك لمدة لا تقل عن 7 ايام.

4.6. اذا ظهرت عليك اعراض امراض الجهاز التنفسي فاستعمل قناع الوجه الصحي عندما تكون بالقرب من الاخرين، و اعزل نفسك عن الاخرين بغرفة منفصلة و استخدم حماما منفصلاً (و هذا ما يعرف بالعزل البيتي) و اتصل بمسؤول رعايتك الصحي.

5.6. تجنب استعمال ادوات منزلية مع الاخرين مثل الصحون و اقداح الشرب و الاكواب و مستلزمات الاكل و المناشف و اغطية الفراش.

6.6. تجنب الالتقاء مع الاخرين بشكل مجموعات.

7.6. امتنع عن زيارة الاصدقاء و الاقرباء و الجيران.

7. عافيتك مهمة جداً.

1.7. تناول الاطعمة الصحية المغذية للجسم و اخرج من بيتك في نزهة على الاقدام – تذكر قاعدة المحافظة على مسافة 6 اقدام للابتعاد عن الاخرين.

2.7. استخدم تقنيات (واتساب و الفايبير و الفيس تايم و الفيسبوك و الكتابة النصية) لكي تبقى فعلاً على اتصال مع المقربين اليك.

3.7. حاول ان تجد ما يخفف عن جهدك اليومي مثل قراءة الكتب و ممارسة الهوايات الخلاقة و النشاطات البدنية البيتية و من ضمنها (التمارين السويدية) و تمديد و تقليص عضلات جسمك.

4.7. استخدم جهاز الهاتف او التقنيات الحديثة لكي تتواصل مع عائلتك او اصدقائك ان كنت بحاجة الى مساعدتهم