

توصيات الصحة العامة الخاصة بـ COVID-19

ما هو مرض COVID-19؟

COVID-19 (المعروف سابقاً بـ فيروس كورونا الجديد) هو فصيلة جديدة من الفيروس يمكنها الانتقال من شخص لآخر. حالياً تم تسجيل حالات في الولايات المتحدة وبلاد أخرى عديدة

كيف ينتشر فيروس الكورونا المستجد (COVID-19)؟

لا يزال خبراء الصحة يكتشفون معلومات جديدة عن انتشار المرض. يعتقد في الوقت الحالي أنه ينتشر عن طريق:

- القطرات الصغيرة "الرداذ" التي تنتج عندما يعاني المصاب بمرض COVID-19 بالكحة أو العطس.
- في حال الاختلاط مع شخص آخر مصاب (على مسافة 6 قدم).
- في حال ملامسة الأسطح أو الأشياء الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الفم، أو الأنف، أو العين.

ما هي الأعراض؟

أظهر الأشخاص المصابون بفيروس الكورونا الجديد أعراض المرض التي تظهر عادة في الفترة من يومين الي أربعة عشر يوماً عقب الإصابة بالفيروس.

ارتفاع درجة الحرارة



سعال



صعوبة بالتنفس



توصيات للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بخطر بمرض COVID-19

تنصح الصحة العامة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بإعياء شديد بالبقاء في المنزل والإبتعاد عن الأماكن المزدحمة بقدر الإمكان. الأشخاص الأكثر عرضة بخطر الإصابة هم:

• الأشخاص فوق الستين عاماً

• المرضي المصابين بأمراض مزمنة مثل: أمراض القلب، أمراض الرئة، السكري

• حال وجود ضعف بالجهاز المناعي

• الحوامل

في حال الإستفسار إذا كانت حالتكم الصحية تجعلكم عرضة للإصابة بالأعياء الشديد حال الإصابة بالمرض، برجاء التواصل مع الطبيب الخاص بكم.

توصيات الصحة العامة الخاصة بـ COVID-19

تعليمات للمدارس

أظهرت المعلومات المتوفرة عن COVID-19 بأن الأطفال وصغار السن أقل عرضة لخطر الإصابة بالمرض. في حال تقديم توصيات، نحن نأخذ بعين الاعتبار الفوائد المحتملة و العواقب في حال إغلاق المدارس. لذلك، لا ننصح الصحة العامة بإغلاق المدارس في الوقت الحالي.

في حالة ظهور حالة إصابة مؤكدة، ستعمل الصحة العامة مع المدرسة لتحديد أفضل الإجراءات بما في ذلك احتمال إغلاق المدرسة.

سيتم توفير المعلومات اللازمة للمدارس عن كيفية العمل بشكل آمن.

د يكون بعض الأطفال أو العاملين لديهم ظروف صحية مثل ضعف الجهاز المناعي، مما يعرضهم لخطر أكبر. على مقدمي الرعاية للأطفال أصحاب الظروف الصحية استشارة الطبيب حول ما إذا كان ينبغي لأطفالهم البقاء في المنزل.



تعليمات لأماكن العمل والشركات

ينبغي على أصحاب الأعمال أخذ الخطوات اللازمة لتمكين موظفيهم من التقليل من الاختلاط المباشر بأعداد كبيرة. على أصحاب الأعمال:

- زيادة فرص العمل عن بُعد.
- حث الموظفين على البقاء في المنزل في حال المرض.
- زيادة المرونة فيما يخص الاجازات المرضية في حال المرض أو إذا كانوا من الفئة الأكثر عرضة لخطر الإصابة.
- اختيار اوقات مختلفة لبداية اليوم الوظيفي ونهايته لتجنب حضور أعداد كبيرة في نفس التوقيت.

توصيات للتجمعات والفعاليات

خلال هذه الفترة الحرجة من انتشار المرض، يرجى الأخذ بعين الاعتبار تأجيل التجمعات أو الفعاليات لتجنب تجمع أعداد كبيرة.

إذا لم تتمكن من تجنب جمع أعداد كبيرة من الأشخاص معاً:

- حث أي شخص مريض على عدم الحضور.
- حث الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض COVID-19 على عدم الحضور.
- حاول إعطاء الأشخاص مساحات أوسع بقدر الإمكان لتجنب الاختلاط المباشر بقدر الإمكان.
- حث الحضور على اتباع عادات النظافة الصحية السليمة مثل غسل اليدين بشكل متكرر.
- نظف الأسطح بشكل متكرر. منتجات النظافة المعتمدة فعالة ضد مرض COVID-19.

توصيات الصحة العامة الخاصة بـ COVID-19

ارشادات للجميع

يمكنك تقليل خطر الإصابة لنفسك، والأهم من ذلك تقليل الإصابة لأولئك الذين هم أكثر عرضة لـ COVID-19.

- ابق في المنزل ولا تختلط بالعامّة إذا كنت مريضاً.
- تجنب المنشآت الطبية إلا في حالة الضرورة. في حال شعرت بالمرض، اتصل بطبيبك قبل الذهاب.
- حتى في حال كانت صحتك جيدة، تجنّب زيارة المستشفيات، مرافق الرعاية طويلة الأجل أو دور التمريض قدر الإمكان.
- إذا لزم الأمر، حدد وقت الزيارة وحافظ على بقاء مسافة 6 أقدام من المرضى.
- لا تذهب للطوارئ إلا للضرورة القصوى. يجب أن تخدم غرف الطوارئ الحالات الحرجة أولاً.
- إذا كان لديك سعال، حمى، أو أعراض أخرى، اتصل بطبيبك أولاً.
- قم بممارسة عادات النظافة الشخصية السليمة بما في ذلك، غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار، استخدام المناديل الورقية للسعال أو في الكوع، تجنب لمس العينين، الأنف أو الفم.
- ابتعد عن الأشخاص المرضى، خاصة إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا.
- نظف الأسطح باستمرار (مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة).
- منتجات النظافة المعتمدة فعالة.
- احصل على الكثير من الراحة، قم بشرب السوائل، احرص على الأكل الصحي، وقم بإدارة قلقك بشكل جيد لتبقى على جهازك المناعي في حالة قوية.



كن على استعداد أن تقدم المساعدة للآخرين. نستطيع التغلب على هذا الوقت الحرج بمجتمع قوى!