

كيف ينتقل فيروس كورونا (COVID-19)؟



فيروس كورونا (COVID-19) ينتقل من شخص إلى آخر: يتم ذلك غالباً عندما يقوم الشخص المصاب بالتحدث أو السعال أو العطس. يمكن أن تتطاير قطرات فيروسية وتستقر في أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين.



متر

حاول الابتعاد مسافة متر واحد على الأقل عن الشخص الذي يعطس أو يسع.



يمكن أن تستقر قطرات الفيروسية على الأجسام والأسطح. لذا، تجنب لمس وجهك أو عينيك أو فمك أو أنفك.



لا نعرف مدة بقاء الفيروس حياً على الأجسام. ومن المعروف أنه يمكن القضاء على الفيروس باستعمال مطهرات بسيطة.





كيف يمكنك غسل اليدين بصورة صحيحة؟

اغسل يديك لمدة لا تقل عن 20 ثانية

المصدر: منظمة الصحة العالمية



فيروس كورونا (COVID-19): كيفية الحد من خطر العدوى



قم بطهي اللحوم
والبيض جيداً



قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال
أو العطس



اغسل يديك بصورة منتظمة
بالماء أو الصابون



تجنب التعامل مع
الحيوانات البرية
أو الماشية



تجنب مخالطة الأشخاص الذين
تظهر عليهم أعراض البرد
الواضحة



فيروس كورونا (COVID-19) : غسل اليدين

اغسل يديك بالماء والصابون عند اتساخهما
بشكل واضح



إذا كانت يدك متسخة بشكل واضح، فاحرص على تنظيفهما باستمرار عن طريق فركهما بالكحول أو غسلهما بالماء والصابون





فيروس كورونا (COVID-19): احم نفسك والآخرين من المرض

بعد استخدام المرحاض



عند رعاية المرضى



عند اتساخ اليدين بشكل واضح



بعد التعامل مع الحيوانات أو
فضلاتهم



اغسل يديك:

بعد السعال أو العطس



قبل إعداد الطعام
وأثناءه وبعده



قبل الأكل



المصدر: منظمة الصحة العالمية



فيروس كورونا (COVID-19) احمِ نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض

تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين إذا كنت تعاني
السعال أو العطس أو الحمى



تجنب البصق في الأماكن العامة



إذا كنت تعاني الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس،
فتوجه لطلب الرعاية الطبية مبكراً وشارك تاريخ تنقلاتك
السابقة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك





فيروس كورونا (COVID-19) احم نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض

عند السعال أو العطس، غطِ فمك وأنفك باستخدام منديل
أو كم ملابسك أو مرفقك المثني



تخلص فوراً من المنديل بعد استخدامه بـإلقائه
في سلة مهملات مغلقة



نظف اليدين عن طريق فركهما بالكحول أو غسلهما
بالماء والصابون بعد السعال أو العطس وعند رعاية
المرضى





التعامل مع التوتر في أثناء انتشار فيروس كورونا (COVID-19)



خلص من القلق
والاضطراب.

قلل من الوقت الذي تقضيه أنت وعائلتك في مشاهدة التغطيات الإعلامية التي تسبب لكم هذا الانزعاج.



لاحظ أن ليس كل ما تسمعه بشأن الفيروس صحيحاً.

تعرف على أحدث المعلومات من مصادر موثوقة بها، على سبيل المثال، وكالة الصحة العامة في الدولة أو منظمة الصحة العالمية أو الجمعية الوطنية للصليب الأحمر



من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو التوتر أو الارتباك أو الغضب أو الخوف في أثناء المرور بأزمة.

يمكن أن يساعدك التحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم على التخلص من هذه المشاعر. تواصل مع أصدقائك وعائلتك



تعامل مع انفعالاتك بطريقة صحية.

إذا شعرت بأن الأمر يفوق طاقتك، فتحدث إلى اختصاصي أو استشاري صحي. ضع خطة خاصة بالأماكن التي يمكنك التوجّه إليها وكيفية الحصول على مساعدة نفسية.



الزم بيتك، إذا اقتضى الأمر.

اتبع أسلوب حياة صحيًا - يشمل النظام الغذائي المناسب والنوم والتمارين والتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة



ركز على المهارات التي استخدمتها من قبل والتي ساعدتك على إدارة محن الحياة السابقة.

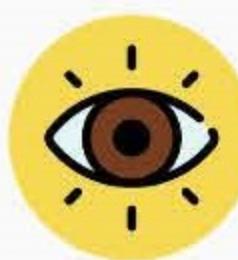
استخدمها لتحكم في انفعالاتك في أثناء انتشار الفيروس



فيروس كورونا (COVID-19): 3 خطوات لحماية نفسك وأقاربك من الإصابة بالمرض

تذكرة

تابع أحدث المعلومات: استعن بمصادر معلومات موثوق بها، على سبيل المثال، المعلومات المقدمة من وزارة الصحة أو وكالة الصحة العامة في الدولة أو منظمة الصحة العالمية أو الجمعية الوطنية للصليب الأحمر



ضع في حسبانك أن: كل المعلومات المتوفّرة حول فيروس كورونا (COVID-19) ليست صحيحة



الإجراءات

تجنب المصافحة باليد والاتصال الوثيق.
وفك في طرق أخرى لتحية الأشخاص



اغسل يديك باستمرار و**تجنب لمس وجهك**



ابق في المنزل، إذا كنت تعاني الحمى
أو السعال



قم بتعطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس.
استخدم منديلًا أو كوعك



المساعدة

تحدث إلى الأصدقاء والجيران وأفراد العائلة المسنين وأطلعهم على أحدث المعلومات، إذ إن هؤلاء الأشخاص هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض وقد يصابون بالقلق أو التوتر أو الارتباط



تأكد من أن لديهم كمية كافية من الأدوية اللازمة التي يستخدموها بشكل منتظم

أوصهم بالبقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى الأماكن العامة

تأكد من أنهم ليسوا بحاجة إلى مساعدة إضافية في الأنشطة اليومية مثل التسوق



فيروس كورونا (COVID-19): هل من الضروري ارتداء قناع للوجه؟

نعم. إذا كنت تعاني أيًا من أعراض أمراض الجهاز التنفسى:
السعال أو صعوبة في التنفس.



نعم. إذا كنت تقدم المساعدة أو الرعاية إلى الأشخاص
الذين يعانون أيًا من أعراض أمراض الجهاز التنفسى.



نعم. إذا كنت اختصاصيًّا طبيًّا وتذهب لزيارة الأشخاص
الذين يعانون من أي من أعراض أمراض الجهاز التنفسى.



لا، ليس ضروريًّا في حالة الأشخاص الذين لا يعانون
من أي من أعراض أمراض الجهاز التنفسى: السعال أو صعوبة
في التنفس.





التلويح



المصافحة بالقدم

فيروس كورونا (COVID-19): "بدائل المصافحة باليد"



Yong Loo Lin
School of Medicine



المصافحة بالكوع

تجنب المصافحة باليد عند الترحيب يقلل من خطر
الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)



حاول التفكير في بدائل أخرى للتحية.
كن خلاقاً