

نعود بحذر

وقاية
Weqaya

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها
Saudi Center for Disease Prevention and Control

الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)

June 2020



المحتويات

03	الفصل الأول: عن الدليل
04	مقدمة
05	أهداف الدليل
05	المستفيد من الدليل
05	آلية التطبيق
06	خصائص الرسائل التوعوية
07	الفصل الثاني: عن كوفيد-19
08	مقدمة:
08	فصائل فيروسات (كورونا)
08	فيروس كورونا (كوفيد-19)
08	تحديد نوع الفيروس
08	أصل هذا الفيروس
09	طرق انتقال فيروس كورونا (كوفيد-19)
09	أعراض الإصابة:
10	الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة من المرض
10	لقاح أو علاج مرض كوفيد-19
10	التعافي من كوفيد-19
10	المناعة بعد التعافي
11	الفصل الثالث: الوقاية من التعرض للإصابة ومنع الانتشار
12	التباعد الاجتماعي
13	غسل اليدين
13	أقنعة الوجه (الكمامة)
14	القفازات
16	الفصل الرابع: تدابير وقائية متعددة
17	المنزل
20	الأماكن العامة
21	المساجد
22	السفر
23	أماكن العمل
25	المطاعم
26	صالونات الحلاقة والتجميل
27	المواصلات العامة
29	الأندية والصالات الرياضية
30	الفصل الخامس: تدابير وقائية لفئات مختلفة
31	كوفيد-19 والحمل
32	كوفيد-19 والأطفال
34	كوفيد-19 وذوي الاحتياجات الخاصة
36	الفصل السادس: كوفيد-19 ونمط حياة صحي
37	كوفيد-19 والتدخين
38	كوفيد-19 والغذاء الصحي
39	كوفيد-19 والنشاط البدني
40	كوفيد-19 والصحة النفسية والاجتماعية
41	المراجع

الفصل الأول: عن الدليل

مقدمة

خلال فترة تفشي الأمراض وحالات الطوارئ الصحية يلعب تعزيز الصحة دورًا رئيسًا وجزءًا مهمًا من إجراءات الاستجابة. وبإمكان تعزيز الصحة أن يقدم دورًا مهمًا في التواصل، إشراك المجتمع، وإدارة الشائعات. وهذا الدور مهم أثناء تفشي الأمراض وفي فترة ما بعد التفشي لتقديم مبادرات للمشورة والرعاية. كما تعد المشاركة المجتمعية نشاطًا مهمًا لمعالجة المخاطر التي يسببها تفشي الأمراض. ويعتبر التواصل أمرًا ذو أهمية لتعزيز تبني السلوكيات الصحية الإيجابية التي تحد وتمنع انتشار المرض. ويتم ذلك من خلال تمكين المجتمع لفهم واختيار تلك الإجراءات عوضًا عن إجبارهم لتغيير السلوك فقط.

مع انتشار الجائحة الصحية الحالية المعروفة بـ كوفيد-19 تقوم المملكة العربية السعودية بتبني عدة إجراءات واحتياطات لضمان عدم انتشار المرض الذي قد يؤدي إلى أعراض وخيمة مثل المرض الشديد أو الوفاة إضافة إلى الاضطراب الاجتماعي والخسارة الاقتصادية. ولتعزيز صحة المجتمع بفئاته المختلفة خلال هذه الفترة وتحقيق الدعم المطلوب وتمكينه من فهم وتبني الإجراءات والاحتياطات الحكومية المطبقة كان لابد من تقديم تدابير متعددة يتم تطبيقها من خلال عدة قنوات للوصول لأكبر شريحة من المجتمع من خلال توجيه رسائل مبنية حسب حاجة الجمهور مما يلبي استفساراتهم ويقلل مخاوفهم.

ومن هذا المنطلق فقد حرص المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها على أن يوفر المحتوى الذي يساهم في زيادة المعرفة والإثراء العلمي عن فيروس كورونا الجديد ويعزز الالتزام بالسلوكيات المتعلقة بالوقاية والاحتواء لمرض كوفيد-19 ويمكن المجتمع من زيادة التحكم بصحتهم ومحدداتها.

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها ممثلًا بشؤون تحسين وتعزيز الصحة أنشأ هذا الدليل الذي يقدم محتوى توعوي يمكن جميع الجهات الحكومية والخاصة من صياغة ونشر رسائل توعوية داخل نطاقها مبنية على أسس علمية تضمن تغير السلوك واتباع الإجراءات الاحترازية المتبعة عالميًا وداخل المملكة.

أهداف الدليل

- توحيد الرسالة التوعوية المبنية على أسس علمية موثوقة.
- تقديم محتوى علمي جاهز للاستخدام.
- رفع الوعي الصحي حول كوفيد-19 لدى المجتمع.
- التأكيد على تطبيق الإجراءات الاحترازية.

المستفيد من الدليل

بإمكان أي جهة حكومية أو خاصة بمختلف القطاعات الاستفادة من المحتوى المقدم من خلال هذا الدليل واستخدامه في صياغة رسائل موجهة للجمهور الخاص بها (موظفين، عملاء، زوار، مراجعين)

آلية التطبيق

- تقوم الجهة المستفيدة باستخدام المحتوى المقدم من خلال هذا الدليل والعمل على إعادة صياغته وإخراجه بالطريقة الملائمة للجمهور الخاص بها. ومن هذه الوسائل:
- منشورات توعوية.
 - بوسترات.
 - رسائل عبر البريد الإلكتروني الخاص بالمستفيدين.
 - فيديو قصير.
 - إنفوغراف.
 - موشن غرافيك.
 - رسائل مختلفة عبر حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بها.
 - رسائل نصية ترسل للمستفيدين.
 - استضافة متخصصين لإقامة ندوات علمية ودعوة المستفيدين.

خصائص الرسائل التوعوية

عند القيام بصياغة الرسائل التوعوية علينا أن ندرك أن المجتمع لن يقوم باتباع النصائح الصحية إلا عند:

1. اعتقاده بأنه شخصياً عرضة للإصابة بالمرض
2. إدراك خطورة المرض
3. إدراك دور الإجراءات الوقائية في الحد من خطر الإصابة
4. اعتقاده بأنه قادر على تنفيذ الإجراءات الوقائية.

وفي الوضع الحالي مع انتشار كوفيد-19 فإن المجتمع فعليا قد يخفق في اتباع الإجراءات الوقائية لأنه قد يعتقد أنه غير معرض لأنه لم يخالط حالات مصابة أو لأنه ليس من الفئات الأكثر خطورة أو أنهم لا يستطيعون مواكبة تطبيق الإجراءات الاحترازية.

ولأن اتباع الإجراءات الاحترازية من شأنها خفض حدة انتشار المرض، لذلك لابد أن تكون الرسائل الموجهة للمجتمع معتمدة على مبدأ تغيير السلوك وفق المبادئ التالية:

1. تحفيز تبني السلوك الوقائي من خلال صياغة رسائل تحتوي على أسباب منطقية لذلك كرسائل طرق انتشار العدوى.
2. صياغة الرسائل التوعوية القابلة للتطبيق.
3. تقديم النصح حول تغيير السلوكيات السلبية بأخرى فعالة عوضاً عن فقط طلب تغيير أو إيقاف السلوك السلبي.
4. استخدام اللغة المناسبة للفئة المستهدفة لتكون الرسالة التوعوية مفهومة، مقبولة، وقابلة للتطبيق.
5. صياغة رسائل خاصة للفئات الأقل إماماً بالمفاهيم الصحية (مثل العمالة، المسنين، ذوي الاحتياجات الخاصة)
6. صياغة رسائل تحارب الإشاعات وتوضح الحقائق.
7. تجنب الرسائل التي تعزز الوصم أو التخويف.

الفصل الثاني: عن كوفيد-19

مقدمة

في 31 ديسمبر من عام 2019م تم إبلاغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الصين بحالات الالتهاب الرئوي المسبب لمرض غير معروف تم اكتشافه في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية، وتم إعلان فيروس (كورونا الجديد) على أنه الفيروس المسبب لتلك الحالات من قِبَل السلطات الصينية يوم 7 يناير 2020م.

فصائل فيروسات (كورونا)

التي تم اكتشافها حتى الآن والتي يمكن أن يُصاب البشر بالعدوى بها من مصدر حيواني انتقل فيروس (كورونا) المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس) من قِطط الزباد إلى البشر في الصين عام 2002م، وقد انتقل فيروس (كورونا) المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) من الإبل إلى البشر في المملكة العربية السعودية عام 2012م. كذلك انتقل فيروس كورونا (كوفيد-19) من فصيلة فيروسات (كورونا)، وكان له ارتباط بسوق للبحريات والحيوانات في مدينة ووهان الصينية. وهناك العديد من سلالات فيروس (كورونا) الأخرى المعروفة التي تسري بين الحيوانات دون أن تنتقل العدوى منها إلى البشر حتى الآن.

فيروس كورونا (كوفيد-19)

فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19) ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضًا تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) و متلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS-CoV). ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد وممرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

تحديد نوع الفيروس

تم التعرف على الفيروس عن طريق التسلسل الجيني.

أصل هذا الفيروس

يُعتقد أن فيروس (كورونا) الجديد مرتبط بالحيوان؛ حيث إن أغلب الحالات الأولية كان لها ارتباط بسوق للبحريات والحيوانات في مدينة ووهان.

طرق انتقال فيروس كورونا (كوفيد-19)

ينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب كوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. وتنتقل العدوى عن طريق القطرات عندما يخالط شخص شخصاً آخر تظهر لديه أعراض تنفسية (مثل السعال أو العطس) مخالطة لصيقة (في حدود مسافة 2 متر) مما يجعل هذا الشخص عرضة لخطر تعرض أغشيته المخاطية (الفم والأنف) أو ملتحمته (العين) لقطرات تنفسية يُحتمل أن تكون معدية. وقد تنتقل العدوى أيضاً عن طريق أدوات ملوثة توجد في البيئة المباشرة المحيطة بالشخص المصاب بالعدوى. وعليه، فإن العدوى بالفيروس المسبب لمرض (كوفيد-19) يمكن أن تنتقل إما عن طريق المخالطة المباشرة لأشخاص مصابين بالعدوى أو المخالطة غير المباشرة بملامسة أسطح موجودة في البيئة المباشرة المحيطة أو أدوات مستخدمة من الشخص المصاب بالعدوى (مثل سماعة الطبيب أو الترمومتر).

يمكن أن ينتقل فيروس كورونا بعدة طرق مما يؤدي إلى الإصابة به مثل:

- زفير أو سعال شخص مصاب ب كوفيد-19.
- لمس الأسطح الملوثة بقطرات من سعال أو زفير شخص مصاب ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه.
- من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد من الشخص المصاب ب كوفيد-19.
- عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين.

أعراض الإصابة

تُعرف أعراض الإصابة ب كوفيد-19 على أنها أي شعور بالمرض أو تغير جسدي ناتج عن الإصابة بفيروس كورونا، والتي من الممكن أن تظهر خلال يومين إلى أربعة أيام تقريباً من التعرض له. وتسمى الفترة التي تلي التعرض للفيروس وتسبق ظهور الأعراض "فترة الحضانة". وتختلف هذه الأعراض وحدتها من شخص لآخر، فمن أبرز أعراض الإصابة وأكثرها شيوعاً:

- الحمى
- السعال الجاف
- ضيق التنفس
- كما يمكن أن تشمل أعراضاً أخرى منها:
- الصداع
- التعب
- آلام الحلق
- القشعريرة
- آلام العضلات
- فقدان حاسة التذوق أو الشم

ولا تعتبر تلك الأعراض شاملة، فقد تم تسجيل أعراض أخرى ولكن كانت أقل شيوعاً، مثل الغثيان والقيء والإسهال.

يمكن أن تتراوح حدة أعراض كوفيد-19 بين خفيفة جداً إلى حادة. وقد يُصاب بعض الأشخاص بأعراض قليلة فقط، وقد لا تكون لدى بعض الأشخاص أي أعراض على الإطلاق. يُصاب الأطفال عادةً بأعراض مشابهة للبالغين، وتكون حدة مرضهم عموماً خفيفة. قد يعاني بعض الأشخاص من تأزم الأعراض، مثل تفاقم ضيق النفس وتفاقم الالتهاب الرئوي، بعد حوالي أسبوع من بدء الأعراض. علماً بأن معظم الأشخاص المصابين بفيروس كورونا الجديد يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة من المرض

يعتبر كوفيد-19 مرضاً جديداً وهناك معلومات محدودة بشأن عوامل الخطورة التي قد تزيد من حدة الأعراض ومضاعفاتها. ولكن استناداً إلى المعلومات المتوفرة حالياً والخبرة السريرية، فقد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يعانون من الحالات الطبية التالية أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة من المرض

- المصابين بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة المفرطة وأمراض الكلى أو الكبد المزمنة.
 - المصابين بالفشل الكلوي وأمراض السرطان.
 - الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.
- ومن الممكن أن تتضمن المضاعفات الصحية ما يلي:**

- التهاب الرئة ومشاكل التنفس
- فشل عدة أعضاء في الجسم
- مشاكل القلب
- الجلطات الدموية
- إصابة حادة بالكلية
- التهابات فيروسية وبكتيرية إضافية

لقاح أو علاج مرض كوفيد-19

لا يوجد حتى اليوم لقاح أو دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. غير أن الأشخاص المصابين قد يحتاجون إلى دخول المستشفى لتلقي العلاج من مضاعفات المرض. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

التعافي من كوفيد-19

قد يستغرق التغلب على المرض مدة أسبوعين، ويعتبر هذا متوسط مدة الشفاء للحالات الخفيفة والمتوسطة. أما بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الحالات الشديدة أو الحرجة، يمكن أن يستغرق الشفاء ما يصل إلى 6 أسابيع.

- تنص الإرشادات على أنه يجب عزل المصاب حتى تتحقق العلامات التالية:
- عدم الإصابة بالحمى لمدة 72 ساعة (3 أيام) دون استخدام دواء يخفض الحمى.
 - تحسن في أعراض المرض بشكل عام، على الرغم من أنها قد لا تختفي تماماً.
 - نتيجة سلبية للاختبارات المخبرية بفارق 24 ساعة بينهما.

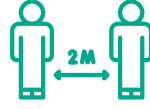
المناعة بعد التعافي

لا يوجد حتى الآن دليل على أن المتعافين من كوفيد-19 لديهم مناعة من الإصابة مرة أخرى. فلا يزال العلماء والباحثين ينظرون في كيفية استجابة الجهاز المناعي للشخص وما إذا كان يمكنه الإصابة بالفيروس مرة أخرى بعد التعافي. لذا يفضل الاستمرار في اتباع التدابير الوقائية العامة للحماية من الإصابة مرة أخرى بإذن الله.

الفصل الثالث: الوقاية من التعرض للإصابة ومنع الانتشار

على الرغم من عدم توفر لقاح للوقاية من كوفيد-19، فتعتبر أفضل طريقة للوقاية من خطر الإصابة هي تجنب التعرض للفيروس. فبالإمكان تطبيق بعض الخطوات لتقليل خطر الإصابة بالمرض حيث يمكن أن يوجد أشخاص مصابين كوفيد-19 داخل المجتمعات وبإمكانهم نقل المرض للآخرين دون أن يكون لديهم أعراض واضحة أو معرفتهم بأنهم مصابين. ومن أبرز الإجراءات الوقائية لمنع انتقال العدوى من شخص إلى آخر هي التباعد الاجتماعي، غسل اليدين، لبس الكمامات، والقفازات.

التباعد الاجتماعي



من بين الإجراءات الوقائية الأخرى يعد التباعد الاجتماعي من أهم الإجراءات الوقائية التي تجنب التعرض للفيروس ويقلل من فرصة انتقال العدوى من الشخص المصاب إلى الآخرين. ويعرف التباعد الاجتماعي بالمحافظة على مسافة معينة بين الأشخاص لا تقل عن مترين.

لتطبيق التباعد الاجتماعي على الأشخاص تطبيق التالي:

- تجنب حضور الفعاليات وأماكن التجمعات.
- تجنب المخالطة اللصيقة (لا تقل عن 2 متر على الأقل) بين الأشخاص.
- الالتزام بالبقاء في المنزل قدر الإمكان، مع المحافظة على وجود مسافة بين الأفراد داخل المنزل (لا تقل عن 2 متر)
- المصابين والذين ظهرت عليهم أعراض حتى لو كانت أعراض خفيفة مثل السعال والصداع والحمى الخفيفة، عليهم الالتزام بالبقاء بالمنزل والعزل إلى أن تظهر عليهم أعراض التعافي.
- إذا كان الشخص مصاب بحالة مرضية مزمنة وكان معرضاً بشكل أكبر لخطر الإصابة بأعراض حادة في حال انتقلت إليه العدوى، فيجب عليه استشارة الطبيب بشأن اتباع طرق إضافية للحماية.
- إضافة إلى ترك مسافة بين الأشخاص يجب:
 - اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
 - تجنب لمس العينين والأنف والفم.
 - تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى مع المرضى.
 - تنظيف وتعقيم الأسطح التي تلمس بكثرة بشكل يومي، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والإلكترونيات.



غسل اليدين

يعد غسل اليدين أحد أفضل الطرق للحماية من الإصابة بالمرض، لكن متى وكيف يجب أن تُغسل اليدين:

- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية أو استخدام مطهر كحولي لليدين يحتوي على 60% إلى 95% من الكحول لمدة 20 ثانية إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر قبل الأكل وبعد السعال أو العطس أو لمس الأسطح في الأماكن العامة مثل (أجهزة الدفع الآلي - الطاولات - الكراسي - مقابض الأبواب - الهواتف - أجهزة الكمبيوتر - الكاونترات - الأكواب وغيرها من الأسطح).
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر إذا تبين اتساخهما أو في حال ثبوت التعرض لقطرات تنفسية أو الذهاب إلى دورة المياه.



أقنعة الوجه (الكمامة)

تعتبر الكمامة من الإجراءات الوقائية التي تساعد على الوقاية ومنع انتشار كوفيد-19 من خلال تقليل القطرات التي تخرج من الفم أو الأنف أثناء الحديث أو السعال والعطس وحماية مرتديها. وهي عبارة عن أداة تغطي الأنف والفم مزودة بحلقات للأذن أو أربطة في الجزء الخلفي من الرأس. وينصح باستخدامها في الأماكن العامة.

الأنواع الأساسية لأقنعة الوجه (الكمامة) ثلاثة وهي:

1. الكمامة القماشية
2. الكمامة الطبية أو الجراحية
3. كمامة N95



1. الكمامة القماشية

هي كمامة مصنوعة من القماش ويمكن غسلها واستخدامها مرة أخرى. يعوض عنها النقاب أو الشماع أو أي وشاح قماشي يلف على الرأس.

- تقلل من خطر انتقال الفيروس من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض الإصابة من خلال التحدث أو السعال أو العطس وينصح باستخدامها في الأماكن العامة.
- توفر درجة من الحماية، إلا أنها توفر حماية أقل من الأقنعة الطبية أو أجهزة التنفس.



2. الكمامة الطبية (الجراحية)

هي أقنعة وجه فضفاضة تستخدم لمرة واحدة ويمكن التخلص منها، تغطي الأنف والفم والذقن.

- توفر حماية لمرتديها من البخاخات والبقع وقطرات الجسيمات الكبيرة.
- تمنع انتشار إفرازات الجهاز التنفسي المعدية المحتملة من مرتديها إلى الآخرين.



3. كمامة N95

كمامة N95 هي قناع وجه أكثر إحكامًا، يمكن لهذا الجهاز تصفية 95 بالمائة من الجسيمات الصغيرة جدًا وهذا يشمل الفيروسات والبكتيريا بالإضافة إلى البقع والبخاخات والقطرات الكبيرة.

- كمامات N95 ليست بمقاس واحد يناسب الجميع ويجب اختبارها قبل استخدامها للتأكد من مناسبتها.
- إذا لم يثبت القناع بشكل فعال على الوجه، فلن يحصل الشخص على الحماية المناسبة.
- استعمالها خاص بالممارسين الصحيين.

متى ترتدى الكمامة؟

- عند الخروج من المنزل
- إذا كان الشخص يعاني من السعال أو العطس
- إذا كان الشخص يعتني بشخص آخر مصاب.

الإرشادات الموصى بها لاستخدام الكمامة:

- يجب الالتزام بلبس الكمامة عند الخروج من المنزل.
- عدم لمس الكمامة أبدًا عند ارتدائها.
- عدم خفض الكمامة عند التحدث أو السعال أو العطس.
- يجب أن تغطي الكمامة أو ما يحل محلها مثل الشماع أو النقاب الأنف والفم تمامًا.
- يجب غسل الكمامة القماشية بالماء والصابون بعد استخدامها وكذلك الشماع أو النقاب عند استخدامه محل الكمامة القماشية لتكون صالحة للاستخدام.
- يجب عدم مشاركة الكمامة الخاصة مع أي شخص آخر.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم عند إزالة الكمامة.
- يجب غسل اليدين قبل وبعد استخدام الكمامة.
- يجب عدم وضع الكمامة على الأطفال الصغار تحت سن الثانية أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو أي شخص عاجز أو غير قادر على إزالتها دون مساعدة.



القفازات

- القفازات هي غطاء لليد للحماية، ومن أنواعها المطاطية أو ذو الاستخدام الواحد. قد يمنح ارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة إحساساً زائفاً بالأمان، حيث أن الفيروس يمكن أن يلوث القفاز بنفس الطريقة التي يلوث بها اليدين، لذلك يفضل غسل اليدين باستمرار بدلاً من لبس القفازات. إضافة إلى ذلك النتائج العكسية التي يمكن أن يتسبب بها القفاز وهي:
- السعال أو العطس على القفازات، وهذا يخلق سطحاً جديداً للفيروس ليعيش عليه.
 - تلوث اليدين عند خلع القفازات.
 - عدم التمكن من غسل أو تعقيم اليدين في حال ارتداء القفازات وقد يلمس الشخص وجهه بالقفازات الملوثة.

يمكن ارتداء القفازات عند استلام أغراض من خارج المنزل مع الحرص على خلعها مباشرة عند الانتهاء منها وعدم استخدامها من جديد. يفضل أن يتم ارتداء القفازات فقط من قبل الممارسين الصحيين والعاملين في مجال التوصيل. كما يوصي بارتداء القفازات عند تنظيف أو تعقيم المنزل الروتيني أو عند التعامل مع شخص مريض وذلك للتقليل من خطر انتقال الفيروس

عند استخدام القفازات يجب تجنب التالي:

- لمس الأغراض الشخصية مثل المفتاح أو الهاتف المحمول.
- استخدام معقم اليدين على القفازات أو غسلها.
- لبس نفس القفاز في أوقات مختلفة وعدم التخلص منه مباشرة.

كيف يتم التخلص من القفازات بعد الانتهاء من استخدامها؟

- شد الجزء السفلي من القفاز الأول من الأسفل إلى الأعلى.
- التخلص منه في سلة المهملات باليد الأخرى.
- إزالة القفاز الآخر عن طريق إدخال الإصبع داخل القفاز.
- قلب القفاز من الداخل إلى الخارج مع الحرص على عدم ملامسة الجزء المكشوف منه.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو استخدام المعقم.

الفصل الرابع: تدابير وقائية متعددة

كان للحجر الصحي دور كبير في التصدي للعديد من الأمراض التي حصدت أرواح الملايين على مر التاريخ، وفي ظل عدم توافر علاج أو لقاح مؤكد لجائحة كوفيد-19، اتجهت حكومات بعض الدول إلى فرض الإجراءات التقييدية، مثل العزل والتباعد الاجتماعي والحجر الصحي، للحفاظ على الصحة العامة، بالإضافة إلى تدابير وقائية أخرى، كغلق المدارس وبعض أماكن العمل والمراكز التجارية والمساجد، ووضع قيود على السفر، وتعليق الكثير من الأنشطة.

وفي مراجعة منهجية جديدة لعدد من الدراسات التي بحثت تأثير الحجر الصحي على انتشار فيروس كورونا الجديد، أظهرت هذه المراجعة أن نظم المحاكاة الخاصة بسيناريوهات الحجر الصحي كشفت عن أنه يؤدي دورًا حيويًا في التحكم في انتشار مرض كوفيد-19، مقارنةً بأي تدابير وقائية أخرى تطبق من دونه، إذ أدى إلى انخفاض معدل العدوى بنسبة تتراوح بين 31% و63%، ومعدل الوفيات بنسبة تتراوح بين 44% و81%.

كما كان للجمع بين إجراءات الحجر الصحي والتدابير الوقائية الأخرى -مثل غلق المدارس ومنع السفر والالتزام بالتباعد الاجتماعي- تأثير أكبر على الحد من أعداد الحالات التي تتطلب رعاية حرجة وكذلك أعداد الوفيات، مقارنةً بتطبيق إجراءات الحجر الصحي وحدها.

يُذكر أن "الحجر الصحي" هو تقييد نشاط الأشخاص الذين يشتبه في إصابتهم، أو فصل هؤلاء الأشخاص عن غيرهم، بطريقة تؤدي إلى الحيلولة دون انتشار العدوى ويكون الحجر في (منشأة مخصصة أو في المنزل) مع توفر اشتراطات معينة. ويستهدف الحجر الصحي الأشخاص الأصحاء الذين لا تظهر عليهم أي أعراض وقد يكونوا تعرضوا للإصابة وفي الوضع الحالي لمرض كورونا (كوفيد-19) يستهدف القادمين من خارج المملكة وليس لديهم أي أعراض، أما "العزل الطبي" فيُعرف بأنه فصل الشخص المصاب أو المشتبه بإصابته بمرض معدٍ بطريقة تحول دون انتشار العدوى ويكون العزل إما في المستشفى أو في منشأة مخصصة.

لتطبيق تلك التدابير قام المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها بإصدار أدلة إرشادية متعددة توضح التدابير الوقائية من فيروس كورونا (كوفيد-19). وقد شملت تلك الأدلة إجراءات بالإمكان تطبيقها في أماكن متعددة لمنع انتشار المرض

<https://covid19.cdc.gov.sa>



المنزل

طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) داخل المنزل:

- من خلال رفع الوعي الصحي بالإمكان اتخاذ بعض الإجراءات داخل المنازل لضمان حماية أفراد الأسرة ومنع انتشار المرض، من تلك الإجراءات:
- تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص الذين يعانون من أعراض أمراض الجهاز التنفسي مثل: الحمى والسعال وضيق التنفس.
- الحرص على التنظيف الروتيني للأسطح والأدوات التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام مواد التنظيف المنزلية.
- الحفاظ على عادات النظافة الشخصية الصحية، وتغطية الأنف والفم بمنديل عند السعال أو العطس، هذا بالإضافة إلى غسل اليدين جيداً وبشكل منتظم، عدم لمس العينين والأنف والفم بأيدي متسخة.
- لابد من تهوية الغرف والحفاظ عليها نظيفة ومرتبّة.
- لابد من تجنب الازدحام والغرف المغلقة، وارتداء الكمادات إذا لزم الأمر.
- ينبغي تجنب ملامسة الحيوانات المنزلية.
- ينصح بممارسة التمارين الرياضية بشكل صحيح وتناول الطعام الصحي والنوم الكافي وعدم البقاء مستيقظين حتى وقت متأخر من الليل، مما يحسن المناعة الذاتية للإنسان.

طرق التعقيم التي يجب اتباعها بعد العودة من الخارج للمنزل:

عند الخروج من المنزل، فإنه من الممكن للملابس واليدين والهواتف النقالة والأحذية وغيرها من الأدوات الشخصية أن تتعرض لبعض البكتيريا الضارة أو الفيروس. لذا هناك إجراءات يجب القيام بها عند العودة إلى المنزل:

- التخلص من الكمادات المستخدمة، عن طريق وضعها في أكياس القمامة، وغلقتها بإحكام.
- تنظيف المنتجات التي قد تم شراؤها وجلبها إلى المنزل، وذلك عن طريق غسلها أو رشها بالكحول الطبي أو تعقيمها.
- خلع الحذاء وتعليق الملابس التي تم خلعها في مكان يوجد فيه تهوية جيدة.
- غسل اليدين بالماء والصابون فوراً.

نصائح عند استلام الطلبات المنزلية:

مع العلم أن مرض (كوفيد-19) لا يعد من الأمراض المنقولة بالغذاء أو الماء ولكن هناك بعض الإجراءات التي بالإمكان اتباعها للتقليل من خطر التعرض لنقل العدوى:

- تجنب الاستلام المباشر قدر الإمكان، وإذا تطلب الأمر ترك مسافة مناسبة (2 متر).
- استخدام وسائل الدفع الإلكتروني ما أمكن.
- استخدام قفازات واقية.
- الحرص على التخلص الآمن من الأكياس والقفازات.
- غسل اليدين بالماء والصابون.
- ضرورة تطهير المشتريات ذات الأسطح الصلبة.
- تفرغ المواد الغذائية واللحوم بأنواعها في أكياس أخرى.
- غسل الفواكه والخضار جيداً قبل تناولها.

العزل الصحي المنزلي:

هو عزل يتم لمن يفترض أنه خالط شخصاً مصاباً أو قدم من مناطق ظهر فيها المرض ولم تظهر عليه أعراض واضحة للعدوى وحالته لا تستدعي البقاء في المستشفى حسب تقييم الفريق الطبي، حيث يبقى الشخص في منزله لمدة أسبوعين - فترة حضنة الفيروس في الجسم - حتى يتم التأكد من عدم الإصابة أو ظهور نتيجة سلبية للفحص.

إرشادات العزل الصحي المنزلي:

- البقاء في غرفة معينة بعيداً عن الأشخاص الآخرين في المنزل واستخدام دورة مياه منفصلة إذا كان ذلك ممكناً. وعدم الاختلاط بالحيوانات الأليفة.
- تجنب الخروج إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة، وكذلك عدم استخدام المواصلات العامة أو سيارات الأجرة قدر الإمكان.
- الالتزام بالإجراءات الاحترازية من لبس الكمامة والقفازين في الحالات التالية:
 - عند مخالطة أشخاص آخرين في المنزل.
 - عند الخروج من المنزل للضرورة (على سبيل المثال، الذهاب إلى المستشفى)
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية، وفي حال عدم توفر الماء والصابون يجب تعقيم اليدين بمطهر خاص بالأيدي يحتوي على 60٪ من الكحول على الأقل، خاصة بعد السعال والعطس أو الذهاب إلى دورة المياه، وقبل الأكل أو تحضير الطعام. كما يجب تجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- تغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس والتخلص من المناديل المستخدمة في سلة المهملات.
- يفضل استخدام الأواني ذات الاستخدام الواحد للأكل والشرب.

- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية كمشاركة الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو المفارش مع أشخاص آخرين.
- تنظيف جميع الأسطح (متكررة للمس) كالأبواب ولوح مفاتيح أجهزة الكمبيوتر والهواتف النقالة وغيرها باستخدام المعقمات الكحولية أو المعقمات التي تحتوي على الكلور.
- تأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة، مثل مكيف الهواء أو نافذة مفتوحة.
- يجب مراقبة الأعراض وعند الشعور بالسعال، ارتفاع درجة الحرارة أو قصور في التنفس، يجب الاتصال مباشرة على 937 وينصح بعدم زيارة المراكز الصحية أو طوارئ المستشفيات مباشرة لتجنب نقل العدوى للآخرين.

الإجراءات الاحترازية الخاصة بالأشخاص المخالطين للمعزول بالمنزل:

- يجب على جميع أفراد الأسرة تطبيق أعلى معايير الصحة والنظافة الشخصية الاحتفاظ بمسافة مترين عن الشخص المعزول.
- الحرص على نظافة اليدين وذلك بغسلهما بشكل منتظم بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية أو استخدام الجل الكحولي.
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس وذلك باستخدام منديل مع الحرص على التخلص من المنديل المستعمل في سلة المهملات وغسل اليدين بعد ذلك.
- لبس الكمامة والقفازين أثناء المخالطة.
- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون أو تعقيمهما قبل الدخول والخروج من الغرفة الخاصة بإقامة الشخص المعزول.
- تجنب مشاركة الشخص المعزول أدوات الأكل أو الشرب أو الأغراض الشخصية الخاصة به وعدم مشاركتها في نفس المكان، كذلك بعد أن يستخدم الشخص المعزول في المنزل هذه الأدوات، يجب غسلها بالصابون والماء الساخن.
- أثناء التعامل مع ملابس وأغطية الفراش الخاصة بالمعزول يجب ارتداء القفازين ذات الاستخدام الواحد أثناء التعامل مع الأقمشة المتسخة. كذلك غسل اليدين على الفور بعد إزالة القفازين.
- غسل الملابس وأغطية الفراش الخاصة بالمعزول بالماء الدافئ والمنظفات لأطول وقت ممكن ثم القيام بتجفيفهما باستخدام مجفف الملابس.

اشتراطات المكان المخصص للعزل الصحي المنزلي:

- يجب توفير غرفة فردية خاصة بالمعزول مع توفر دورة مياه مستقلة قدر الإمكان
- توفير غرفة جيدة التهوية
- توفير الخدمات الأساسية كالكهرباء والمياه الساخنة والمياه الصالحة للشرب ووسائل الاتصال
- توفر وسائل الحماية الشخصية والمطهرات والمستلزمات الخاصة بالنفايات
- يفضل وجود وسائل للترفيه كالإنترنت والتلفزيون
- توفر وسائل التوعية الصحية عن المرض

الأماكن العامة

طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) في الأماكن العامة عند الخروج إلى الأماكن العامة مثل الأسواق والمجمعات التجارية والسوبرماركت وغيرها يجب على الجميع اتباع الاحترازاات التالية:

- يجب تجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان.
- لبس الكمامة القماشية عند ارتياد الأماكن العامة.
- الالتزام بالخضوع لقياس درجة الحرارة عند بوابات الأسواق العامة.
- تجنب المخالطة للصيقة (لا تقل عن مترين) مع الآخرين.
- الالتزام بتعقيم اليدين عند الدخول والخروج من الأسواق العامة.
- الالتزام بالتعليمات والإرشادات الوقائية الموجودة داخل مراكز التسوق (عدد العملاء داخل المتجر، أعداد مستخدمين المصاعد، اتجاه صعود السلالم، طوابير الانتظار، المسافة المحددة بين العملاء).
- اتباع آداب السعال والعطس، (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- تطهير وتنظيف السلع قبل الاستهلاك.
- عدم تذوق الطعام أو تجربة العطور ومستحضرات التجميل داخل الأسواق.
- يفضل الدفع عبر نقاط الدفع الإلكترونية (عبر الإنترنت، البطاقات المصرفية، الجوال)
- تجنب قياس الملابس داخل مراكز التسوق
- عدم الذهاب إلى مراكز التسوق بمجموعات كبيرة كجميع أفراد العائلة مثلا والاكتفاء باصطحاب شخص واحد فقط.
- عدم اصطحاب الأطفال أقل من 15 سنة.
- تجنب دخول حراجات الجملة للخضار والفواكه.
- ينبغي غسل اليدين على الفور بعد العودة إلى المنزل.



المساجد

طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) بين المصلين داخل المساجد
الاستعداد والتزود بأحدث التدابير الوقائية يساعد على حماية الأفراد من نقل العدوى حيث يمكن أن تنتشر العدوى بسهولة بين المصلين في المساجد لذلك يجب تطبيق الإجراءات التالية:

- لبس الكمامة القماشية عند الذهاب إلى المسجد.
- الالتزام بالخضوع لقياس درجة الحرارة عند بوابات المساجد.
- تجنب المصافحة.
- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- المواظبة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو استعمال المطهرات الكحولية.
- البقاء في المنزل عند الشعور بأعراض الإصابة.
- فتح المساجد قبل الأذان بوقت كافٍ وإغلاقها بعد الصلاة ب (30) دقيقة.
- مدة الانتظار بين الأذان والإقامة (10) دقائق ما عدا صلاة الفجر (20) دقيقة.
- تنظيف وتطهير الأدوات والأسطح التي يتم لمسها باستمرار.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية.
- رفع المصاحف والكتب مؤقتاً.
- عدم اصطحاب الأطفال أقل من 15 سنة إلى المسجد.
- حث وتوعية كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة على الصلاة في المنزل.
- احضار المصلين لسجاداتهم الخاصة معهم.
- عدم البقاء في المسجد بعد الصلاة.
- الحرص على إبقاء مسافة لا تقل عن مترين بين المصلين.
- عدم التزاحم عند الخروج من المسجد.
- إغلاق دورات المياه وأماكن الوضوء ودور المناسبات.
- إغلاق جميع برادات وثلاجات المياه.
- عدم السماح بتوزيع المياه والمأكولات أو أي شيء آخر من طيب أو سواك.
- عدم السماح بدخول الجنائز، أو صلاة الجنازة، أو عقد القران أو أي مناسبات اجتماعية.



السفر

طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) عند السفر
بشكل عام ينصح بأن يتجنب المسافرين السفر للرحلات غير الضرورية. وبالإمكان اتباع الإجراءات التالية قبل السفر، أثناء السفر وبعد العودة من السفر.

قبل السفر

- يجب تقييم الفوائد والمخاطر المتعلقة بخطط السفر القادمة بناءً على أحدث المعلومات والصادرة عن الجهات الرسمية.
- تجنب السفر إلى المناطق التي ينتشر بها (كوفيد-19).
- تجنب السفر أثناء وجود أعراض مرضية.
- في حال الحاجة الملحة للسفر لابد من الإحاطة بالإجراءات الاحترازية حول عدوى كورونا (كوفيد-19)

أثناء السفر

- تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة في التنفس.
- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية أو استعمال مطهر كحولي.
- اتباع آداب السعال والعطس، (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- التماس العناية الطبية حال الشعور بالحمى والسعال وصعوبة التنفس.
- تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهولة جيداً. وينبغي التعامل مع اللحوم النيئة أو الحليب الخام أو أعضاء الحيوانات بعناية تامة لتفادي انتقال الملوثات من الأطعمة غير المطهولة، وفقاً لممارسات السلامة الغذائية الجيدة.
- تجنب مخالطة حيوانات المزارع أو الحيوانات البرية مخالطة حميمة، سواء كانت حية أم نافقة والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات.
- الامتثال لتعليمات السلطات المحلية لأي قيود محلية في السفر أو الحركة أو التجمعات الكبيرة.

عند العودة من السفر

- اتباع الإجراءات الوقائية في منافذ الدخول والإفصاح عن الدول التي تمت زيارتها والتي سجلت حالات إصابة ب (كوفيد-19).
- يجب على العائدين من منطقة ينتشر فيها كوفيد-19- مراقبة الأعراض لمدة 14 يوم وقياس درجة الحرارة مرتين يومياً.
- في حال الإصابة بسعال خفيف أو ظهور أعراض حمى منخفضة الدرجة (أي درجة حرارة 37.3 درجة مئوية أو أكثر) أو صعوبة في التنفس يجب البقاء في المنزل وعزل النفس. وتجنب الاتصال الوثيق (مترين على الأقل) مع الأشخاص الآخرين بما في ذلك أفراد الأسرة والاتصال على 937.



أماكن العمل

طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) في أماكن العمل
المبادرة باتخاذ بعض الإجراءات الوقائية قد تكون مهمة حتى لو لم تظهر الإصابة في مكان العمل. فبعض التدابير البسيطة قد تساعد على منع انتشار العدوى في أماكن العمل وتقلل من أيام الغياب بسبب المرض وإبطاء انتشار العدوى.

إجراءات تتعلق بسلامة الموظفين

- على الموظفين الالتزام بلبس الكمامات القماشية.
- تجنب المصافحة.
- عدم استخدام أو مشاركة أدوات الآخرين من هواتف وأجهزة لوحية وغيرها.
- البقاء في المنزل (أو العمل عن بعد) إذا كان الموظف يعاني من سعال خفيف أو حمى منخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر).
- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية أو استعمال مطهر كحولي.
- اتباع آداب السعال والعطس، (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- استخدام الأكواب الورقية أو الشخصية للمشروبات.
- تنظيف وتطهير الأسطح بشكل مستمر.

السفر لرحلة عمل

- يجب تقييم ضرورة السفر.
- تجنب إرسال الموظفين من الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير (مثل الموظفين الأكبر سناً وذوي الحالات الطبية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة) إلى المناطق التي ينتشر فيها (كوفيد-19)
- في حال الحاجة الملحة لإرسال الموظفين في رحلات عمل لابد من تثقيفهم وتوعيتهم بـ الإجراءات الاحترازية حول عدوى كورونا (كوفيد-19)

خلال الاجتماعات

يفضل تجنب الاجتماعات المباشرة بقدر الإمكان والاستعانة بتقنيات التواصل عن بعد للحد من انتشار (كوفيد-19) مع اتباع الإجراءات التالية:

قبل الاجتماع:

- يجب الإفصاح لجميع القادمين للاجتماع عن أي أعراض للمرض أو عوامل خطورة مثل مخالطة لحالة إيجابية بالرد على إيميل الدعوة أو التواصل مع الجهة الداعية للاجتماع.
- يجب توعية الموظفين بشكل عام من خلال الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني ويفضل أن تكون ضمن رسائل الدعوة إلى الاجتماع مع الالتزام بتوجيههم بعدم التجمع في الممرات قبل الاجتماعات أو بعده وجلب الأدوات الخاصة بهم كالقلم والمذكرات.
- يجب توجيه الدعوة للاجتماع للأشخاص المعنيين فقط ويفضل حصرهم إلى أقل عدد ممكن.

- يجب توعية الموظفين بشكل
- يجب الالتزام الصارم بتطهير الأسطح البيئية وطاولات الاجتماعات والأجهزة بما فيها أجهزة الصوت بشكل روتيني بمطهرات معتمدة من وزارة الصحة مع التركيز على الأماكن التي يكثر احتمالية التلامس فيها كمقابض الأبواب ومساند المقاعد ومفاتيح المصاعد وخلافه بشكل دوري.
- يجب الحرص على التهوية الجيدة في جميع غرف الاجتماعات ويفضل استخدام التهوية الطبيعية إن أمكن وتستخدم التهوية الاصطناعية بالإضافة إلى التهوية الطبيعية.
- يجب وضع ملصقات إرشادية عن المرض وطرق الوقاية منه في أماكن بارزة بما فيها قاعة الاجتماعات.
- يجب حصر الكراسي المخصصة للاجتماع على عدد الأفراد المدعويين فقط ووضع مسافة لا تقل عن مترين بين الكراسي.
- يفضل وضع معقمات الأيدي على طاولة الاجتماعات وفي طريق الخروج من القاعة.
- تدريب العمالة المكلفة بالتنظيف على الطريقة المناسبة للتنظيف والحرص على التطهير بشكل جيد وغسل اليدين قبل وبعد عملية التنظيف.

أثناء الاجتماع:

- يجب منع كل شخص تظهر عليه أعراض (سخونة، كحة أو ضيق في التنفس) من حضور الاجتماعات ويجب التبليغ عن حالته وعزله عن العمل بما فيها الاجتماعات حتى يتم التأكد من صحته حسب تقدير الطبيب المسؤول وإدارة الصحة العامة، وخلوه من الأعراض بشكل كامل.
- يجب ترك مسافة كافية بين الأفراد لا تقل عن مترين.
- يفضل عدم الأكل والشرب وقت الاجتماعات وإن لزم يتم استخدام أدوات ذات الاستخدام الواحد كعبوات المياه البلاستيكية والصحون والملعق والأكواب البلاستيكية أو الورقية ذات الاستخدام الواحد.

بعد الاجتماع:

- يجب مغادرة القاعة فور انتهاء الاجتماع وعدم التجمع في الممرات.
- يجب على الحضور أخذ معلقاتهم من أقلام ومذكرات وعدم تركها على طاولة الاجتماع حتى لا يتم استخدامها من أشخاص آخرين.



المطاعم

طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) في المطاعم
لم يثبت علمياً انتقال المرض بين الأفراد بسبب الطعام ولكن حرصاً على السلامة العامة ينصح مقدمي الأغذية والمطاعم بالتالي:

إجراءات تتعلق بالعاملين داخل المطعم

- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية أو استعمال مطهر كحولي.
- تطهير الأسطح متكررة اللمس (كاونتر المحاسبة - الطاولات - الكراسي - أيادي الأبواب - آلة الدفع الرقمي - دورات المياه والمغاسل...إلخ) بشكل مستمر.
- اتباع آداب السعال والعطس، (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- لبس الكمامات والقفازات.
- البقاء في المنزل عند الشعور بأعراض الإصابة.

إجراءات تتعلق بزوار المطعم

- يفضل استعمال وسائل الدفع الإلكترونية بدلاً من العملات الورقية أو المعدنية.
- اتباع آداب السعال والعطس، (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- لبس الكمامة القماشية عند ارتياد المطاعم، إلا إذا كان الشخص يتناول الطعام أو الشراب في المكان المخصص له.
- البقاء في المنزل عند الشعور بأعراض الإصابة.
- الالتزام بالخضوع لقياس درجة الحرارة عند بوابات المطاعم.
- الالتزام بتعقيم اليدين عند الدخول والخروج.
- تجنب الأماكن المزدحمة والحرص على إبقاء مسافة لا تقل عن مترين بين الأشخاص.
- يفضل استخدام الباركود عن طريق الهواتف المحمولة في القائمة للحصول على قوائم الطلبات.
- عدم جلوس أكثر من أربع أشخاص على طاولة واحدة.



صالونات الحلاقة والتجميل

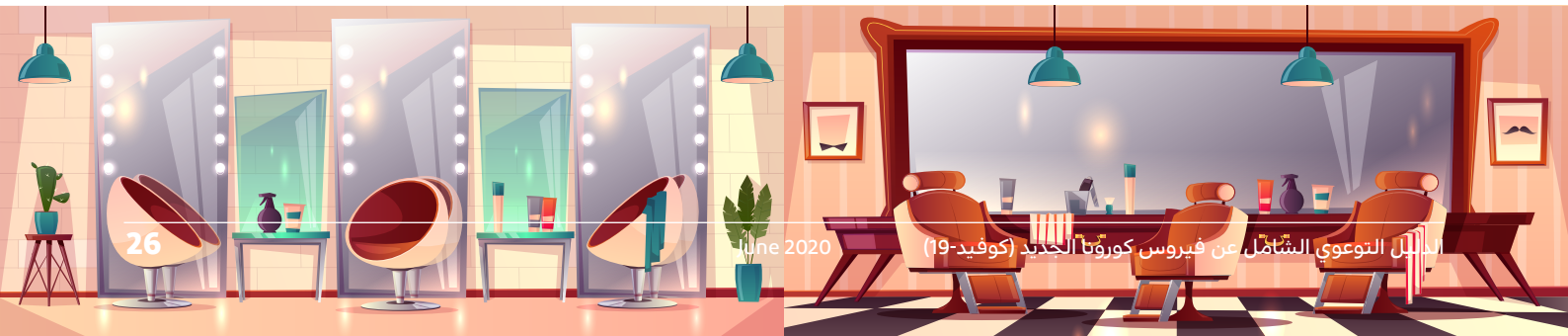
طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) داخل صالونات الحلاقة والتجميل

إجراءات تتعلق بالموظفين ومقدمي الخدمة

- إلزام جميع العاملين بارتداء القفازات والكمادات.
- يجب على العاملين اتباع الإرشادات فيما يخص وقت ونوع وكيفية لبس أدوات السلامة والحماية الشخصية وطريقة إزالتها المثلى.
- يوصى باستخدام درع الوجه عند خدمة العملاء في حال توفره.
- ارتداء القفازات عند خدمة العملاء وكما يجب تغيير القفازات بعد كل عميل.
- ارتداء قطعة نظيفة وتطهيرها بشكل يومي ويفضل استخدام السترة ذات الاستخدام الواحد والتخلص منها بعد استخدامها لكل على العميل.
- استخدام شرائط العنق الوقائية ذات الاستخدام الواحد حول عنق كل عميل عند قص الشعر.
- غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية بين كل عميل والآخر.
- تطهير الأيدي لمدة لا تقل عن 20 ثانية في حال عدم توفر الماء والصابون.
- اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- تطهير الأدوات المستخدمة بعد كل عميل أو التخلص منها مثل (القفازات ورداء القص وأغطية العين وغيرها) في حاوية مغلقة، كما يفضل توفير منتجات الاستخدام الواحد للتخلص منها على الفور.
- إزالة أو التخلص من أي منتج قد يكون ملوث بسبب الاستخدام الغير الأمثل للطرق الصحية الواجب اتباعها. واستبداله بمنتج جديد.
- يجب استخدام أدوات حلاقة جديدة لكل عميل مثل المشط والأمواس وغيرها.
- إلغاء جميع خدمات تنظيف البشرة والمساج في ظل الظروف الراهنة.

إجراءات تتعلق بالعملاء

- الذهاب على موعد مخصص.
- غسل الشعر مسبقاً قبل الحضور للصالون.
- إضافة إلى ترك مسافة بين الأشخاص يجب:
- اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- ارتداء الكمامة القماشية قدر الإمكان أثناء تلقي الخدمات.
- اقتناء واحضار أدوات الحلاقة والتجميل الخاصة بالعميل.
- البقاء في المنزل عند الشعور بأعراض الإصابة.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية.
- استخدام الدفع الإلكتروني بقدر الإمكان وتجنب العملات الورقية والمعدنية.



المواصلات العامة

طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) لخدمات النقل وسيارات الأجرة والباصات

إجراءات تتعلق بالسائقين

- ارتد الكمامة القماشية.
- البقاء في المنزل إذا كان السائق يعاني من ارتفاع درجة الحرارة، أو كحة أو ضيق في التنفس، والاتصال على 937، وعدم العودة إلى العمل إلا بعد اختفاء الأعراض.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- توفير المناديل في المركبة لاستخدامها عند السعال أو العطس أو لمس الوجه.
- والتخلص من المستعملة في سلة المهملات.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية، أو استخدم مطهرًا يدويًا يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.
- توفير رذاذ التنظيف ومناديل ومعقم يدين وأكياس قمامة في المركبة.
- كحد أدنى، يتم تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في المركبة مرتين يوميًا، وعند نقل الركاب المرضى.
- المحافظة على مسافة 2 متر على الأقل من الراكب عند التواجد خارج المركبة.
- على الراكب حمل حقائبه والمقتنيات الشخصية عند الركوب والنزول من المركبة.
- إذا أمكن، تثبيت حاجز مادي لعزل السائق عن الركاب.
- تجنب استخدام خيار الهواء المعاد تدويره لتهوية السيارة أثناء نقل الركاب؛ واستخدام فتحات السيارة لإدخال الهواء النقي و / أو خفض نوافذ السيارة.
- تجنب تقديم أشياء مثل زجاجات المياه أو سلك شحن الجوال التي غالبًا ما يتم توفيرها مجانًا للركاب.
- تجنب ملامسة الأسطح التي يلمسها الركاب أو السائقون الآخرون، مثل إطار الباب / المقابض، والنوافذ، وحزام الأمان، وعجلة القيادة، وناقل الحركة، وأذرع الإشارات، وأجزاء السيارة الأخرى قبل التنظيف والتطهير.

• للسيارات الصغيرة:

- تقليل عدد الركاب داخل السيارة للحفاظ على [مسافة الأمان الموصى بها] بين الأفراد لتحقيق التباعد الاجتماعي (مثل: راكبين للسيارات السيدان).
- الطلب من الركاب الجلوس في المقعد الخلفي، وعدم السماح للركاب بالجلوس في المقعد الأمامي.

• للباصات:

- الطلب من ركاب الحافلة الدخول والخروج من الحافلة من خلال أبواب الدخول الخلفية.
- الطلب من الركاب تجنب الوقوف أو الجلوس على بعد 2 متر على الأقل من سائق الحافلة.



إجراءات تتعلق بالعملاء

- ارتداء الكمامة القماشية
- ترك مسافة آمنة بين العميل وبين السائق.
- عدم الركوب في الكرسي الأمامي.
- الدخول والخروج من الحافلة من خلال أبواب الدخول الخلفية.
- تجنب ملامسة الأسطح التي يلمسها الركاب أو السائقون الآخرون.
- اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- حمل الحقائب والمقتنيات الشخصية عند الركوب والنزول من المركبة.
- عدم استقلال سيارة أو حافلة تحمل عدد كبير من الركاب.
- استخدام الدفع الإلكتروني بقدر الإمكان وتجنب العملات الورقية والمعدنية.



الأندية والصالات الرياضية

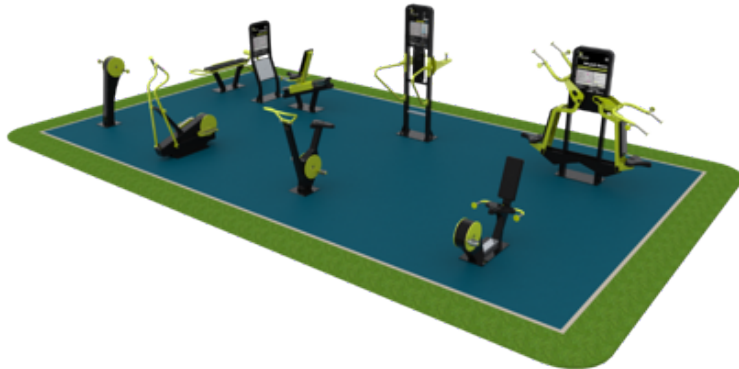
طرق الوقاية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) في الصالات الرياضية

إجراءات تتعلق بالمدرين والموظفين

- تحديد عدد معين للمدرين لتدريبهم في نشاط واحد مع الحفاظ على مسافة (2 متر) بينهم.
- اتباع الإرشادات الوقائية لمنع انتشار مرض كوفيد-19.
- لبس الكمامة القماشية أثناء التواجد داخل النادي.
- تجنب لمس الأغراض الشخصية للمدرين وفي حال لمس الأغراض يجب غسل الأيدي مباشرة أو استعمال المطهرات الكحولية.
- المواظبة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو استعمال المطهرات الكحولية قبل وبعد استخدام الأجهزة الرياضية.
- البقاء في المنزل عند الشعور بأعراض الإصابة.
- غسل وتجفيف ملابس التدريب بعد كل استخدام.
- عند وجود جروح لدى المدرين يجب توجيههم لمقدم الرعاية في الصالة الرياضية لعلاجها وتغطيتها.
- التقليل من التواصل الشخصي مع المشتركين عند التعامل معهم.
- منع الأطفال دون 15 سنة من الدخول، ويستثنى من ذلك المراكز المخصصة لهم.

إجراءات تتعلق بالعملاء

- لبس الكمامة القماشية عند الذهاب إلى الصالة الرياضية.
- تجنب المخالطة للصيقة (لا تقل عن 2 متر على الأقل) بين الأشخاص.
- تجنب المصافحة.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين ولمس الأسطح بشكل عشوائي.
- اتباع آداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف بالمرفق المثنى أو بمنديل ورقي، والتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وغسل اليدين).
- المواظبة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو استعمال المطهرات الكحولية قبل وبعد استخدام الأجهزة الرياضية.
- البقاء في المنزل عند الشعور بأعراض الإصابة.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مثل المناشف أو الكريكات أو المراهم وغيرها.
- عدم البقاء في النادي الرياضي بعد الانتهاء من التمارين.
- الاستحمام قبل وبعد الأنشطة الرياضية.
- ينصح بعدم ذهاب الأشخاص الأكثر عرضة لمضاعفات كوفيد-19 للصالات الرياضية.



الفصل الخامس: تدابير وقائية لفئات مختلفة

كوفيد-19 والحمل

- تشير الدراسات إلى عدم انتقال فيروس كورونا من الأم إلى جنينها أثناء الحمل.
- لا يوجد أي دليل علمي حتى الآن يفيد بأن الحامل أكثر عرضة للمضاعفات إذا أصيبت بفيروس كورونا.
- خطورة الإجهاض والولادة المبكرة أو تأثيره على الجنين قد يكون أعلى مقارنة بالحوامل الغير المصابات.

متابعة الأم الحامل إن كانت مصابة أو تحت العزل

- تبقى الأم بالمنزل
- إذا شعرت بأي أعراض عليها الاتصال ب 937 للاستشارة وقد يوصي بنقلها إلى المستشفى ليتم متابعة الأم من قبل طبيبها وعمل أشعة للجنين لتقييم وزنه ومتابعه نموه بمعدل مرتين في الشهر أو حسب ما يرى الطبيب المعالج.

ولادة الأم المصابة بفيروس كورونا

- تعتمد ولادة الأم المصابة على مدى تأثر الأم بالمرض من عدمه وعلى شدة الأعراض وعليه فإن توقيت الولادة أهم من طريقة الولادة.
- تعتبر الولادة الطبيعية أفضل طريقة إن أمكن ذلك.

إجراءات بعد الولادة

- يتم فحص مولود الأم المصابة مباشرة بعد الولادة
- يبقى الطفل مع الأم إلا إذا نصح الفريق الطبي بغير ذلك أو إذا كانت حالة الأم لا تسمح بذلك.
- يبقى الطفل تحت الملاحظة والعناية الطبية من قبل الفريق المختص إلى وقت الخروج من المستشفى.
- بعد خروج الطفل من المستشفى يتابع باستمرار للتأكد من سلامته.

الأم المصابة والرضاعة

- تستطيع الأم المصابة إرضاع طفلها لأن الفيروس لا ينتقل بالحليب أو بالرضاعة.
- يجب على الأم غسل يديها جيداً بالماء والصابون ولبس الكمامة دائماً وخاصة خلال الرضاعة
- يفضل أن تقوم بسحب حليب الثدي وإعطائه لطفلها عن طريق شخص آخر كإجراء احترازي وخاصة إذا كانت غير قادرة على ذلك.

كوفيد-19 والأطفال

كل الأطفال معرضون للإصابة بمرض كوفيد-19، إلا أنهم لا يمرضون بنفس معدل الأشخاص البالغين. ونادرًا ما يُصاب الأطفال بأعراض شديدة عند تعرضهم لفيروس كورونا (كوفيد-19). تطبق نفس الإجراءات والتدابير الوقائية على الأطفال لوقايتهم من الإصابة بفيروس كورونا، كما يجب تعليم الأطفال بعض الطرق البسيطة والضرورية لحمايتهم من الإصابة مثل:

- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 - 60 ثانية أو استخدام مطهر كحولي لليدين يحتوي على 60٪ إلى 95٪ من الكحول لمدة 20 ثانية.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسيل اليدين.
- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس بمحارم ورقية ثم التخلص منها.
- تنظيف وتطهير الأدوات والأسطح التي تمس باستمرار.
- غسل الألعاب القماشية أو البلاستيكية عند الحاجة.

أعراض الإصابة

أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) متشابهة عند الأطفال والبالغين. ويمكن أن تشمل أعراضهم ما يلي:

- ارتفاع درجة الحرارة
- سيلان الأنف
- السعال
- الإرهاق
- آلام العضلات
- القيء
- الإسهال

- يتعافى معظم الأطفال خلال فترة تتراوح بين أسبوع إلى أسبوعين.
- من غير المعروف حتى الآن ما إذا كان بعض الأطفال قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة، على سبيل المثال الأطفال الذين يعانون من حالات طبية أساسية واحتياجات رعاية صحية خاصة.

تأثر الأطفال كوفيد-19

- الأطفال دون عُمر سنة (الرُّضّع) أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض شديدة في حال العدوى كوفيد-19. بسبب عدم نضج مناعتهم بشكل كامل وشعبهم الهوائية أصغر مما يجعلهم أكثر عرضة للمشاكل التنفسية في حال العدوى بفيروسات الجهاز التنفسي.
- يمكن أن يصاب حديثو الولادة كوفيد-19 أثناء الولادة أو بسبب تعرضهم للعدوى بعد الولادة بواسطة مقدمي الرعاية المصابين.
- أثر كوفيد-19 ليست واضحة بعد بالنسبة للأطفال المصابين بحالات طبية مزمنة أو الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

المحافظة على صحة الأطفال

- عند ملاحظة أي علامات للمرض تظهر على الأطفال تتوافق مع أعراض كوفيد-19 وخاصة الحمى أو السعال أو ضيق التنفس، يلزم الاتصال بمقدم الرعاية الصحية 937 وإبقاء الطفل في المنزل وبعيدًا عن الآخرين قدر الإمكان.
- لمساعدة الأطفال في الحفاظ على التواصل الاجتماعي أثناء التباعد الاجتماعي، يجب مساعدة الأطفال على التواصل مع أصدقائهم مع الأخذ بالاعتبار الإشراف على المكالمات الهاتفية أو المرئية.
- يوصى بعدم خروج الأطفال من منازلهم، وعند خروجهم للضرورة يجب وضع الكمامة على وجه الأطفال بعمر سنتين وما فوق بحيث تغطي الأنف والفم عندما يكونون في محيط المجتمع،
- لا تُضع الكمامة على طفل يقل عمره عن عامين أو لديه أي مشاكل في التنفس أو لديه حالة تمنعه من إزالة الكمامة دون مساعدة.
- تخصيص بعض الوقت للتحدث مع الأطفال أو المراهقين حول تفشي فيروس كورونا والإجابة عن الأسئلة ومشاركة الحقائق حول (كوفيد-19) بطريقة يمكن للطفل أو المراهق فهمها.
- الالتزام بجدول لقاحات الطفل ومواعيد مراجعته الدورية للطبيب



كوفيد-19 وذوي الاحتياجات الخاصة

لا يعتبر معظم الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة معرضين لمضاعفات شديده من فيروس كورونا (كوفيد-19) الا إذا كانت لديهم حالات طبية مزمنة مثل أمراض الرئة المزمنة أو حالة قلبية خطيرة أو ضعف جهاز المناعة. صعوبة الوصول إلى الرعاية الصحية بشكل سريع بسبب الإعاقة الصحية أو الجسدية.

ذوي الاحتياجات الخاصة وأسره

يمكن تقليل تعريض الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة للإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) بمساعدة أسره من خلال:

- اتباع التدابير الوقائية الأساسية وفي حال مواجهة أي صعوبة في اتباع تلك التدابير (على سبيل المثال، لا يمكن الوصول إلى المغسلة لغسل اليدين بانتظام)، فيجب العمل مع العائلة ومقدمي الرعاية لتحديد المعوقات والعمل على تجاوزها.
- تجنب الأماكن المزدحمة.
- التسوق الإلكتروني أو طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو مقدمي الرعاية لتجنب الحاجة للذهاب للأماكن المزدحمة.
- جمع المواد الأساسية مثل الطعام ومستلزمات التنظيف والأدوية والمستلزمات الطبية لتجنب الحاجة للخروج وللشراء المستمر.
- تطهير الأدوات المساعدة بشكل متكرر وتشمل الكراسي المتحركة، وعكازات المشي أو أي منتج آخر يستخدم بكثرة.
- طلب العمل من المنزل إذا كانت بيئة العمل غير مناسبة بسبب الازدحام.

الرعاية والدعم

- لا بد من وضع خطة لضمان استمرار الرعاية والدعم:
- إذا كانت أسرة ذوي الاحتياجات الخاصة تعتمد على مقدمي الرعاية فيجب التواصل مع مجموعة من الأشخاص الذين بإمكانهم تقديم المساعدة، فقد يتعذر وصول مقدمي الرعاية أو تأخرهم.
- إذا كان مقدم الرعاية من جهة خاصة، فيجب أن تعرف الأسرة ما هي تدابير الطوارئ التي لديهم لتعويض نقص أو إصابة القوى العاملة المحتملة.
- تحديد المنظمات أو الجمعيات ذات الصلة التي يمكن الوصول إليها للمساعدة مثل وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية ومراكز التأهيل الشامل.

الصحة النفسية والجسدية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة

- على جميع أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية التأكد من تطبيق التدابير الوقائية من كوفيد-19.
- تشجيع ذوي الاحتياجات الخاصة من الأطفال والبالغين على مواصلة الأنشطة المناسبة مثل:

- اللعب .
- القراءة .
- التعلم .

- التواصل مع الأصدقاء باستخدام المكالمات الهاتفية أو المرئية .
- إذا ظهرت أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) على أي شخص من أفراد الأسرة أو الشخص من ذوي الاحتياجات الخاصة يجب التواصل مع 937 في أقرب وقت ممكن واتباع التعليمات.



الفصل السادس: كوفيد-19 ونمط حياة صحي

كوفيد-19 والتدخين

يعتبر التدخين عامل خطر في العديد من أمراض الجهاز التنفسي، تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص المدخنين المصابين بمرض كوفيد-19 تزيد لديهم فرصة حدوث مضاعفات شديدة مقارنةً بغير المدخنين مثل دخولهم العناية المركزة والحاجة إلى تنفس اصطناعي.

تدخين التبغ على اختلاف أنواعه يضر بأجهزة الجسم بما في ذلك الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي، كما تقوم عدوى كوفيد-19 بضرر هذه الأجهزة أيضاً، فقد يسهم التدخين في بعض المضاعفات على الجهاز التنفسي:

- زيادة احتمال إصابة المدخنين بنزلات البرد والأنفلونزا والالتهاب الرئوي والسُّل.
- تفاقم متلازمة ضيق التنفس الحادة التي تُعدّ إحدى المضاعفات الرئيسية للحالات الحرجة من كوفيد-19 بين الأشخاص الذين يعانون من إصابات الجهاز التنفسي

تدخين النرجيلة (الشيخة)

إن المكوّن الرئيسي المستخدم في النرجيلة (الشيخة) هو التبغ، وتدخينه له آثار ضارة حادة وطويلة الأمد على الجهاز التنفسي والجهاز القلبي الوعائي، وهو ما قد يزيد من خطر الإصابة بالأمراض منها

- مرض الشريان التاجي.
- مرض الانسداد الرئوي المزمن.

عوامل تزيد من احتمالية انتقال الأمراض المعدية بين مدخني النرجيلة:

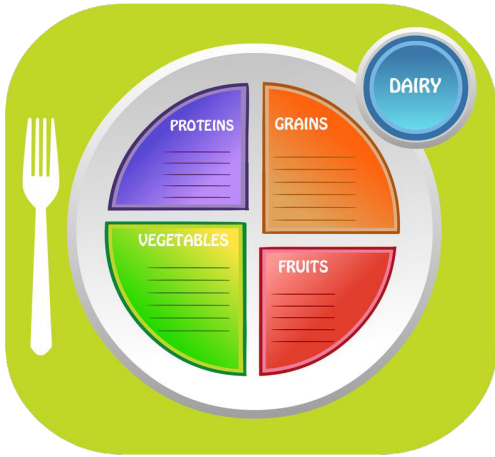
- عند تدخين النرجيلة في الأماكن العامة المغلقة يكون مستوى انتقال الأمراض المعدية أعلى.
- مشاركة عدة أشخاص استعمال فوهة واحدة وخرطوم واحد خاصةً في التجمعات والمناسبات الاجتماعية.



كوفيد-19 والغذاء الصحي

الحفاظ على نظام غذائي متوازن وصحي هو جزء مهم لدعم وتقوية الجهاز المناعي في حين لا توجد أطعمة أو مكملات غذائية يمكن أن تمنع عدوى كوفيد-19. التغذية السليمة مهمة قبل وأثناء الإصابة وبعدها لتعافي الجسم من الأضرار التي قد تلحق به لذلك من المهم جدًا الحفاظ على نظام غذائي صحي خلال جائحة كورونا (كوفيد-19) وذلك من خلال:

- مراعاة الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية للأشخاص حسب احتياج الجسم لتجنب زيادة الوزن والسمنة، والتي يمكن حسابها باستخدام حاسبة السعرات الحرارية لوزارة الصحة
(<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/CalorieCalculate.aspx>)
- شرب كمية كافية من الماء تقريباً (8-10 أكواب) يومياً للبالغين
- استهلاك 5 حصص من الخضروات والفواكه خلال اليوم (3 حصص من الخضروات وحصتان من الفاكهة)
- الحرص على اختيار الأنواع التي لا تحتوي على ملح أو سكر عند استخدام الخضروات والفواكه المعلبة أو المجففة
- تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنعة:
- يقصد بالأطعمة الطازجة الخضروات والفواكه والبقوليات (مثل العدس والفول والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني) والأطعمة حيوانية المصدر مثل (اللحوم والأسماك والبيض والحليب).
- التقليل من تناول السكر والدهون والملح مثل:
- الابتعاد عن تناول الوجبات الخفيفة أو الوجبات السريعة أو الصلصات أو التوابل وغيرها من المصادر الغنية بها.
- اختيار الفواكه والخضروات الطازجة بدلاً من الأغذية الخفيفة المَحلاة مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة.
- الابتعاد عن المشروبات الغازية والمشروبات الأخرى الغنية بالسكريات مثل عصائر الفاكهة والعصائر المركزة والشراب المركز وغيرها.
- اختيار اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك منزوعة الجلد ومنخفضة الدهون بشكل عام، بدلاً من اللحوم الحمراء.
- تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت، وتناول الدهون غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة.
- أمثلة على الدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا ودوار الشمس وزيت الذرة).
- أمثلة على الدهون المشبعة / اللحوم الدهنية والزبدة وزيت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم.



كوفيد-19 والنشاط البدني

النشاط البدني المنتظم مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الرياضة يفيد كلاً من الجسم والصحة النفسية لجميع الأعمار فهو يساعد على الحد من خطر الاكتئاب وتحسين المشاعر العامة وإدارة الوزن بالإضافة لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، السكتة الدماغية، السكري من النوع الثاني) التي يمكن أن تزيد من قابلية الإصابة بعدوى كوفيد-19.

ممارسة النشاط بأمان خلال جائحة كورونا (كوفيد-19)

- اختيار النشاط الملائم وشدة التمرين حسب الحالة الصحية ومستوى اللياقة لتقليل من خطر الإصابة.
- التدرج في ممارسة النشاط البدني في حال عدم الممارسة من قبل، ينصح بالبدء ببطء وبأنشطة خفيفة مثل المشي والتمارين غير المجهدة. وبفترات قصيرة مثلاً 10 دقائق وزيادتها تدريجياً.
- التزام الراحة وعدم ممارسة الرياضة في حال وجود حمى وسعال وصعوبة في التنفس.
- ترك مسافة كافية (2 متر) على الأقل بين الأشخاص في حال المشي وركوب الدراجة خارج المنزل
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل مغادرة المنزل وعند الوصول إلى المكان المقصود وبعد العودة إلى المنزل

ممارسة النشاط البدني في المنزل خلال جائحة كورونا (كوفيد-19)

- محاولة التقليل من فترات الجلوس الطويلة بالحركة كل 20 إلى 30 دقيقة.
- اتباع برنامج منتظم لممارسة النشاط البدني والالتزام به للمساعدة على التكيف مع طرق العمل والدراسة والحياة الأسرية الجديدة التي تفرضها قيود كوفيد-19.
- التخطيط لأوقات محددة لممارسة أنشطة مع الأسرة والأطفال مثل الألعاب التي تحقّز على النشاط في المنزل أو المشي أو ركوب الدراجة، كما يمكن أن يكون وسيلة لاسترخاء جميع أفراد الأسرة وقضاء الوقت معًا والحفاظ على النشاط والتمتع بالصحة أثناء لزوم المنزل.



كوفيد-19 والصحة النفسية والاجتماعية

لتجاوز القلق



- الحصول على الحقائق من مصادر موثوقة
- محاولة القيام ببعض الأنشطة الممتعة
- تناول وجبات صحية ومتوازنة
- ممارسة الرياضة بانتظام
- تخصيص وقت للاسترخاء
- التواصل مع الأقارب والأصدقاء عبر المكالمات أو تطبيقات الأجهزة الذكية
- الحصول على قسط وافر من النوم

لدعم الأطفال

- طمأنتهم بأنهم في أمان
- التحدث معهم حول تفشي الفيروس والإجابة عن أسئلتهم
- مساعدتهم على إيجاد طرق إجابيه للتعبير عن مشاعر الخوف والحزن
- تقليل تعرض العائلة للتغطية الإخبارية للحدث
- الاستمرار بالأنشطة الروتينية المعتادة في الحياة اليومية
- تشجيع الأطفال على تناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة البدنية
- وضع جدولاً زمنياً لأنشطة التعلم وأنشطة الاسترخاء والتسلية
- التأكد من حصولهم على قسط وافر من النوم

إرشادات لكبار السن

- استخدام عبارات يفهمها كبار السن لنقل
- حقائق بسيطة عما يجري
- معلومات واضحة وموجزة وحليمة عن كيفية الحد من خطر العدوى
- توفير جميع الأدوية التي يحتاجها كبار السن لمدة قد تصل إلى أسبوعين على الأقل.

إرشادات لمقدمي الرعاية الصحية

- الحرص على التواصل مع الآخرين
- تخصيص وقت خاص بالفرد والعائلة
- ممارسة الأنشطة التي يستمتع بها الفرد
- الابتعاد عن التغطية الإعلامية لـ كوفيد-19
- طلب المساعدة عند الشعور بالإرهاق أو القلق فقد يؤثر على القدرة على الرعاية للعائلة أو المرضى

إرشادات للمدراء أو الرؤساء في المرافق الصحية

- التأكد من التواصل الجيد مع جميع العاملين وتزويدهم بأحدث المعلومات الدقيقة
- المناوبة بين العاملين في أداء الوظائف
- العمل على تسهيل حصول العاملين على الخدمات الصحية والدعم النفسي والاجتماعي
- والتأكيد على معرفتهم بتقديمها

1. <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
3. <http://www.emro.who.int/ar/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
4. <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca8380en/>
5. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19>
6. <https://www.beautywarehouse.com.au/blog/2020/03//Health-and-Safety-Guidelines-for-Salons-during-COVID-19-Crisis>
7. <https://www.cochranelibrary.com/content?templateType=full&urlTitle=%2Fcdsr%2Fdoi%2F10.1002%2F14651858.CD013574&doi=10.1002%2F14651858.CD013574&type=cdr&contentLanguage=&contentLanguage=en>
8. <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/daaa0425/820891>
9. <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
10. https://www.researchgate.net/publication/320101342_Health_promotion_in_disease_outbreaks_and_health_emergencies

نعود بحذر

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة
[HTTPS://COVID19.CDC.GOV.SA](https://COVID19.CDC.GOV.SA)

وقاية
Weqaya



المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها
Saudi Center for Disease Prevention and Control

    SaudiCDC

 [covid19.cdc.gov.sa](https://COVID19.CDC.GOV.SA)

النسخة الثانية يونيو 2020