

## الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) في أماكن التجمعات

### عن الفيروس

فيروس كورونا الجديد (COVID-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) 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 بـ (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 الطاولات 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 بـ (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.

### بعض الطرق البسيطة لمنع انتشار COVID-19 في أماكن التجمعات

الاستعداد والتزوّد بأحدث التدابير الوقائية الواجب اتخاذها يساعد على وضع خطط لحماية نفسك والآخرين من العدوى، حيث يمكن أن تنتشر العدوى بسهولة في أماكن التجمعات العامة لذلك يجب الحرص على:

- تجنب الأماكن المزدحمة.

بالإضافة إلى بعض الإجراءات المهمة التي يمكنك اتخاذها لوقاية نفسك ومن حولك في أماكن التجمعات:

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

لطلب المساعدة اتصل على 937

