



Republic of the Sudan
Federal Ministry of Health



جمهورية السودان
وزارة الصحة الاتحادية



الإدارة العامة للرعاية الصحية الأساسية

إدارة تعزيز الصحة

بالتعاون مع منظمة اليونيسف

موجهات لمكافحة فايروس كورونا

فايروس الكورونا :-

تنتقل العدوى من شخص إلى آخر عن طريق إستنشاق الرذاذ الناتج عن العطس أو السعال أو هبوط الرذاذ على الأسطح. الاشخاص الذين سيقومون بعد زمن قصير بلمس هذه الأسطح ولاحقًا يقومون بلمس وجههم (أنوفهم، أنوفهم أو عيونهم) من الممكن أن يُصابوا بالعدوى. ونجد بأن درجة العدوى مشابهة لفايروس الانفلونزا .

وجد أن أكثر الفئات العمرية عرضة للإصابة بالمرض هم: كبار السن و المرضى الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل : أمراض القلب و داء السكري و أمراض الرئة.

أعراض المرض :-

أعراض المرض شبيه بأعراض الانفلونزا .

الأعراض الأكثر شيوعًا هي:

- ارتفاع درجة الحرارة (الحمي) .
- التعب أو الضعف أو الخمول .
- السعال الجاف. التهاب الحلق .
- صعوبات في التنفس .
- الصداع .

من أجل تجنب الإصابة بالعدوى بفايروس الكورونا يجب :-

- المحافظة علي النظافة الشخصية (غسل الايدي بالماء والصابون لمدة 40 ثانية) و إستخدام معقم يدين يحتوي على الكحول .
- البقاء في المنزل .
- تجنب الاتصال مع المرضى .

- تجنب الذهاب إلى أماكن التجمعات و التي يسهل فيها أنتشار العدوي بالفايروس(المواصلات ،المناسبات الإجتماعية ،)

- المواظبة على غسل اليدين بالماء و الصابون أو بواسطة مادة معقمة علي مدار اليوم (بعد السعال و العطس, و بعد لمس شخص مريض أو بيئته و عند الخروج من المرحاض.....)

- السعال أو العطس في الكم بثني المرفق أو بداخل منديل أحادي الاستعمال و رميه في سلة مهملات مقفلة او كيس مغلق .

- تجنب لمس الوجه (الفم, الأنف والعينين) .

- تجنب المصافحة بالأيدي و السلام بالأحضان .(و تقبيل الاطفال) .

- تنظيف و تعقيم الأشياء والأسطح التي يتم لمسها .

- ارتداء الكمامة إذا ظهرت عليك أعراض كورونا، أو إذا كنت أحد أفراد الطاقم الطبي أو مقدم رعاية لشخص مريض.

- عند ظهور الأعراض يجب البقاء في المنزل و الإتصال بالطوارئ الصحية (على الرقم 9090 جميع الولايات او 221 لولاية الخرطوم) .

- الاهتمام بالتغذية الجيدة و تناول السوائل الدافئة و الإهتمام بترطيب الحلق .

- تجنب السفر .

- الالتزام التام بتوجيهات وزارة الصحة فيما يخص التعامل مع المرض .

الدروس المستفادة :-

نجد أن الإجراءات التي أتخذتها الصين لمحاصرة الوباء منذ اللحظة الأولى كانت ناجعة و تمثلت في التباعد الإجتماعي فيما تهاونت دول أخرى بمثل هذا الإجراء و هو ما أدى إلى انحسار المرض في الصين و تفاقمه في غيرها .

الرعاية المنزلية لمرض كوفيد-19 و الحالات المشتبهة

موجهات عامة

البروتوكول نشر في يوم 2020/3/18 قابل للتعديل بصورة مستمرة

اعلم أن المحادثة الهاتفية تقيك و الباقين من خطر العدوى.

قرار الرعاية المنزلية يتم اتخاذه من قبل الكادر الطبي بعد اجراء التقييم لحالة المريض و بيئة المنزل للرعاية الصحية المنزلية .

1 . الشروط التي يجب ان تتوفر في المنزل:

- أن يتوفر به مكان منفصل و مريح خاص بالمريض فقط و لا يشاركه فيه احد .
- أن تتوفر بالمكان التهوية المناسبة .
- أن يكون له حوض قريب لغسل الايدي .
- أن تتم به عملية النظافة و التخلص من النفايات الخاصة بالمريض بالصورة الصحيحة .
- أن يكون بالمنزل شخص محدد للعناية بالمريض حسب الموجهات مع تجنب الاحتكاك المباشر ما أمكن
- توفر إمكانية الاتصال بمقدمي الخدمات الصحية في حالة التدهور السريع لحالة المريض .
- في حالة الحوامل على وشك الوضع يتم ابقاهم في المرافق الصحية / مركز العزل الى الوضع حتى لو كانت حالتهم مستقرة .

2 . نصائح و إرشادات أثناء فترة رعاية المريض بالمنزل:

- يتم وضع المريض في غرفة منفصلة عن بقية افراد العائلة على ان تتوفر بها تهوية مناسبة .
- يجب الالتزام بعدم خروج المريض من المنزل طوال فترة الرعاية المنزلية مع التاكيد على الحد من حركة المريض داخل المنزل والتقليل من التواجد في الاماكن المشتركة (المطبخ،الحمام) قدر الإمكان.

- في حالة الإضطرار الى الحركة داخل المنزل يجب عليه ارتداء الكمامة و الإلتزام بمسافة مترين من الآخرين
- يتم تخصيص شخص محدد للعناية بالمريض و يجب ان يكون بصحة جيدة و لايعاني من امراض مزمنة او ضعف في المناعة .
- يمنع زيارة المريض طوال فترة الرعاية المنزلية .
- المكوث بالمنزل لمدة 15 يوم من تاريخ التعرض .
- القيام بتطهير جميع الأسطح حول المريض بصورة دورية (أقلها 3 مرات) باستخدام المطهرات مثل الكلور) لتحضير 1 لتر (1000مل) من الكلور يتم أخذ 100 مل من الكلور السائل بتركيز 5% + 900 مل من الماء المغلي ،المبرد، المقطر أو الماء النظيف) مع ضرورة ارتداء قفازات شديدة التحمل او قفازات نظيفة أثناء التنظيف.
- أمثلة للأسطح : مقابض الأبواب، الريموت كنترول، الهواتف ، مفاتيح الانوار، مقعد الحمام، الطرايز، الأسرة، لعب الأطفال، درابزين السلم،المصاعد الخ) .
- يجب تخصيص أغطية و مفارش و أواني للاكل خاصة بالمريض و بعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيدا بالماء و الصابون مع ضرورة ارتداء قفازات اثناء الغسل .
- يجب على المريض لبس الكمامة الطبية على قدر المستطاع خصوصا في الفترات التي يتواجد فيها راعي المريض و ذلك لاحتواء الافرازات التنفسية، اذا اتسخت الكمامة او اصبحت مبللة يجب تغييرها فورا .
- اذا كان المريض لايتحمل لبس الكمامة الطبية يجب عليه الإلتزام بتغطية الانف و الفم بمناديل ورقية عند العطس او الكحة و التخلص من المناديل الورقية في كيس مغلق اوسلة مهملات مغلقة ، في حالة عدم توفر مناديل يجب تغطية الانف و الفم بالكوع من الداخل عند العطس او الكحة ثم غسل اليدين مباشرة.
- يجب على من يقوم برعاية المريض ارتداء الكمامة الطبية عندما يكون بالقرب منه (على سبيل المثال عند دخول غرفة المريض) و التخلص منها بعد الاستخدام بوضعها داخل كيس مغلق والقائها في سلة نفايات مغلقة و التخلص منها بالحرق .

- لا يجب اعادة استخدام الكمادات او الجوينتات.
- يجب نظافة الحمام مرة يوميا على الاقل و تطهيره باستخدام 0.5 % كلور و إذا كان مشترك ينظف و يعقم عند كل استخدام.
- شرب السوائل الدافئة بكثرة (مثل الماء؛ العصائر الطبيعية و البلدية؛ الشورية).
- اسأل الطبيب المعالج عن إي رعاية إضافية قد تحتاج إليها في بعض الأوضاع الخاصة مثل حالة الحمل أو بعض الأمراض المزمنة كالسكري، الضغط، أمراض القلب، الربو، انتفاخ الرئة، السرطان و ضعف المناعة.

❖ إذا حدث اي من الاعراض التالية للمريض يجب الاتصال بالمرفق الصحي المتابع / مركز العزل :

- صعوبة او ضيق في التنفس او الم في الصدر .
- ارتفاع حاد في درجة الحرارة .
- تغير لون الشفاه إلى البنفسجي أو الأزرق .
- قيء وفقدان للسوائل .
- ظهور علامات الجفاف مثل الدوار عند الوقوف ، قلة البول، أو الامتناع عن الرضاعة ، و قلة الدموع عند البكاء لدى الأطفال.
- عند حدوث تشنجات .
- عند اختلاط الأشياء علي المريض و فقدانه الوعي .
- إذا استدعى الامر الذهاب الى المرفق الصحي / مركز العزل، حافظ على ارتداء الكمامة و تجنب المواصلات العامة و الاماكن المزدحمة قدر الامكان .
- يجب تنظيف المركبة التي قدم بها المريض (من الافرازات التنفسية او اى افرازات اخرى من جسم المريض) بالماء و الصابون ثم تطهيره بالكلور تركيز 0.5%.

3 . نصائح وإرشادات للأسرة أثناء فترة رعاية المريض بالمنزل :

- يجب على افراد الاسرة البقاء في غرفة غير غرفة المريض الخاضع للعزل المنزلى بقدر الامكان و الحفاظ على بعد مترين اذا كان لا بد من الاختلاط .

- يجب على افراد الاسرة استخدام حمام منفصل عن حمام المريض اذا كان ذلك متاحا .
- يجب على جميع افراد الاسرة ارتداء الكمامة الطبية عندما يكونوا بالقرب من المريض (على سبيل المثال عند دخول غرفة المريض) و التخلص منها بعد الاستخدام بوضعها داخل كيس مغلق و إلقائها في سلة نفايات مغلقة و التخلص منها بالحرق .
- لايجب اعادة استخدام الكمامات او القفازات.
- محافظة أفراد الأسرة علي أيديهم نظيفة و ذلك بغسلها بالماء و الصابون و فركها لمدة 20 ثانية على الأقل .
- تجنب لمس العين و الفم والانف بايدي غير مغسولة .
- منع زيارة المريض و لا يجب دخول شخص عليه ماعدا الفرد الذي يقوم بخدمته .
- منع الزوار الذين لا حاجة لوجودهم بالمنزل .
- يفضل عدم رعاية الحوامل للشخص المريض .
- اذا كان هناك شخص من كبار السن أو ذوي الأوضاع الخاصة مثل حالة الحمل أو بعض الأمراض المزمنة كالسكري ،الضغط ، أمراض القلب ، الربو، انتفاخ الرئة ،السرطان و ضعيفي المناعة في المنزل يجب ان يتجنب الاحتكاك مع المريض لضعف المناعة لديهم.
- عدم مشاركة المريض ادوات الاستعمال الشخصية مثل الأغذية والمفارش و اواني الاكل و الشرب و بعد استخدام المريض هذه الأدوات يجب غسلها جيدا بالماء و الصابون مع ضرورة ارتداء جوانات شديدة التحمل او جوانات نظيفة اثناء الغسل .
- تنظيف جميع الاسطح التي يتم لمسها كثيرا باستخدام المطهرات مثل الكلور تركيز 0.5% (مثل مقابض الأبواب،الريموت كنترول ،الهواتف، مفاتيح الانوار، مقعدالحمام، الطرابيز، الأسرة،لعب الأطفال) مع ضرورة ارتداء قفازات شديدة التحمل او قفازات نظيفة أثناءالتنظيف.
- التأكد من ان المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة.
- تجنب التواجد في التجمعات و الاختلاط قدرالامكان.

- في حالة العطس او الكحة الالتزام باداب العطس من تغطية الانف و الفم بمنديل و التخلص من المناديل الورقية في الحمام، و في حالة عدم توفر مناديل يجب تغطية الانف والفم بالكوع عند العطس او الكحة .
- اذا اصيب اي احد من افراد الاسرة او المخالطين باى من الاعراض التالية يجب اخطار المرفق الصحي قبل التوجه اليه:

- ارتفاع في درجة الحرارة .
- كحة او الم في الحلق .
- ضيق في التنفس .

4 . في الطريق الى المؤسسة الصحية :

- حافظ على ارتداء الكمامة و تجنب المواصلات العامة و الاماكن المزدحمة قدر الامكان .
- يجب الحفاظ على اداب العطس، نظافة اليدين و الابتعاد مسافة متر الى مترين على الاقل من الاشخاص الآخرين في الطريق الى و داخل المرافق الصحية .
- يجب تنظيف المركبة التي قدم بها المريض (من الافرازات التنفسية او افرازات اخرى من جسم المريض) بالماء و الصابون ثم تطهيره بالكلور تركيز 0.5% .

رسائل التوعية للاطفال :

- الاطفال و حديثي الولادة معرضين للاصابة بفيروس كورونا فلذلك يفضل وجود الاطفال في المنزل للحد من الاصابة بالفيروس .
- مراعاة عدم تقبيل الاطفال (خاصة الاطفال حديثي الولادة) .
- عدم اصطحاب الاطفال في اماكن الازدحام والاماكن العامة .
- في حال ضرورة اخذ الطفل خارج المنزل يجب غسل الايدي للاطفال و مراعاة عدم لمس الاسطح .
- في حال مواعيد التطعيمات للاطفال يجب اخذه لاقرب وحدة مع مراعاة اتباع ارشادات الوقاية اللازمة و تجنب الازدحام و مراعاة وجود مساحة كافية (متر علي الاقل) في اماكن الانتظار .

- في حال الاشتباه باعراض الحمي و الكحة للاطفال يجب الاتصال برقم التواصل 9090 للاستفسار .
- تشجيع الاطفال و تحفيزهم للبقاء و اللعب داخل المنزل لتجنب الاصابة بالفايروس .
- يجب اتباع عمل طريقة الكنغارو(رعاية الطفل حديث الولادة بوضعية الكنغارو) بصورة طبيعية مالم تكن الام مشتبته او مصابة بفيروس الكورونا فتتم من قبل الاقارب غير المصابين (كالاب او الاخت او الخالة الخ.....) .

رسائل التوعية للنساء الحوامل :

- علي الحامل إتباع طرق الوقاية (غسل الايدي بالماء و الصابون لمدة 40 ثانية - مراعاة وجود مساحة كافية و تجنب الازدحام - تجنب لمس الوجه.....) .
- في حال كانت الحامل (غير مصابة بالفايروس أو غير مشتبته) - تتابع في مراكز رعاية الحوامل مع مراعاة الإرشادات الاتية (الانتظار في مكان جيد التهوية و الحفاظ علي مسافة متر بين النساء قيد الإنتظار) .
- يفضل التواصل مع القابلة الموجودة في أقرب مركز في المنطقة .

رسائل التوعية للأم المرضع :

- منع الزيارة من قبل الأقارب للمرأة بعد الولادة قليلاً لخطر إنتقال العدوى .
- يمكن للمرأة المرضعة أن تستمر في إرضاع طفلها ، لكن عليها أن تعتني بغسل اليدين قبل الرضاعة .
- يجب على المرأة التي ترغب في شفط حليب الثدي أن تحافظ على غسل اليدين قبل الشفط ولمس زجاجة الرضاعة .
- في حال الام المشتبته بفيروس كورونا (عند العزل في المنزل) يجب عليها اتباع الاجراءات الاحترازية اللازمة عند التعامل مع اطفالها واثناء الرضاعة (كلبس الكمامه وغسل الايدي بالماء والصابون او المطهر

العطس او السعال في منديل او ثني الكم والتخلص السليم من المناديل والكمادات ونظافة الاسطح والابواب بالمطهرات) .

رسائل التوعية لكبار السن والمصابين بالامراض المزمنة :

- يجب الاهتمام بكبار السن و الاشخاص المصابين بالامراض المزمنة لانهم اكثر عرضة للاصابة بالمرض و المضاعفات .
- اتباع الاجراءات الاحترازية لهم (غسل الايدي بالماء والصابون لمدة 40 ثانية , لبس الكمامة عند الاصابة او الاشتباه) .
- علي كبار السن و المصابين بالامراض المزمنة تجنب الازدحام و الاماكن التي يمكن ان يكون بها اشخاص مصابين أو حالات اشتباه .
- عند الشعور باعراض المرض يجب الاسراع بالاتصال برقم التواصل 9090 .

موجهات التدريب و حلقات النقاش :

- يلغي جميع الزيارات المنزلية .
- مدة التدريب لا تتجاوز الساعتين .
- عدد الحضور من 10 الي 15 شخص .
- المسافة بين الاعضاء لا تقل عن متر .
- ان تكون في مكان ذات تهوئة جيدة .