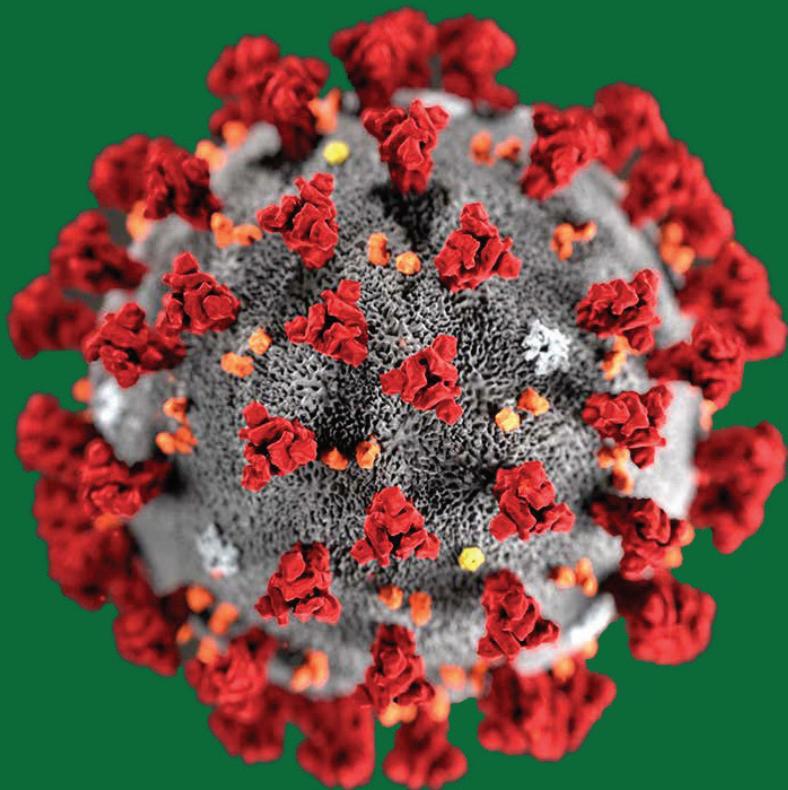




مديرية التوجيه



دليل الوقاية والحد من انتشار فيروس كورونا

١- تعريف الفيروس

- يعتبر فيروس كورونا من الفيروсовات التي قد تسبب عوارض تنفسية حادة وتؤدي عند بعض المرضى إلى مضاعفات رئوية خطيرة.
- حوالي ٣% إلى ٤% من هؤلاء المرضى قد يصابون بمضاعفات خطيرة تؤدي إلى الوفاة.
- لا يوجد أي لقاح حتى الآن ضد الفيروس.



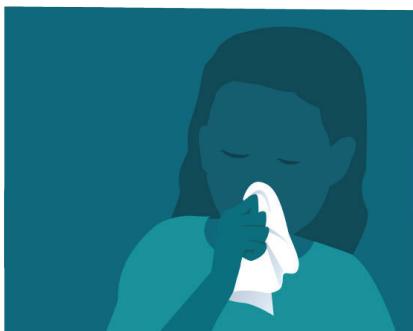
٢- أعراض الإصابة بالفيروس

- تبدأ الأعراض كأعراض الأنفلونزا: احتقان في الحلق، سعال جاف، ارتفاع في درجة الحرارة، آلام في الجسم، صداع وضيق في التنفس وإسهال، وتستمر هذه العوارض عادة فترة أسبوع.



- في بعض الحالات تتطور

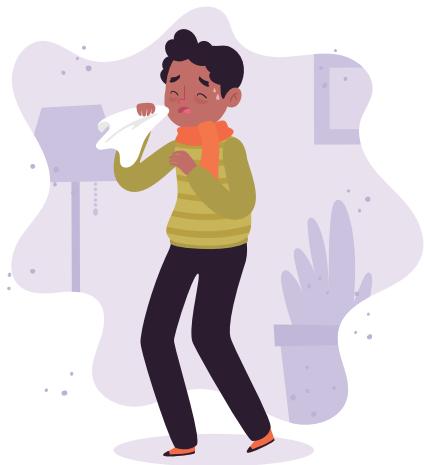
- الأعراض إلى التهاب حاد في الرئة أو إلى فشل كلوي وقصور في وظائف الجسم، ما قد يؤدي إلى الوفاة في حالات معينة.



٣- فترة الحضانة

تتراوح فترة الحضانة من يومين إلى أسبوعين، ويكون المصاب مصدراً للعدوى خلال هذه الفترة.

٤- كيفية الإصابة بالعدوى

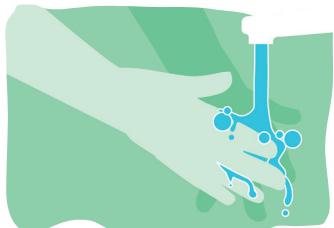


- الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.
- الاتصال غير المباشر من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
- مخالطة أشخاص مصابين بالمرض.



٥- سبل الوقاية

غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢ ثانية على الأقل واستعمال مطهرات الأيدي، ووضع الكمامه عند اللزوم.



تجنّب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، فاليدان يمكن أن تنقل الفيروس بعد ملامستهما للأسطح الملوثة.



استخدام المنديل الورقي لتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس ثم رمييه مباشرةً في سلة المهملات، وإذا لم يتوافر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع (باطن الكوع) وليس على اليدين.



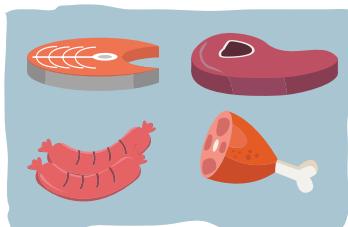
عدم الإختلاط مع أشخاص مصابين، أو من تظهر عليهم أعراض المرض.



غسل الفاكهة والخضار جيداً.



الحرص على طهي اللحوم بأنواعها جيداً قبل تناولها.



التووجه إلى أقرب مستوصف عسكري أو مستشفى مدنى فور شعورك بأعراض الحمى والسعال وصعوبة أو ضيق في التنفس، وارتفاع درجة الحرارة.



الابتعاد عن التجمعات والحرص على ملائمة المنزل.



التوقف عن العادات التي تساعد على نقل العدوى مثل المصافحة والتقبيل.



عدم التنقل بين المكاتب إلّا لضرورة العمل.



عدم التجمع في الباحات كافة والابتعاد مسافة مترين عند التكلم مع الآخرين.



الإفادة الفورية عند شعور العسكري بأية عوارض، أو في حالإصابة أحد أفراد عائلته أو المقربين منه، وخاصة من كان على تواصل معه.



الحرص على تعقيم الأسطح والأدوات جيداً (المكتب، المقاعد، الأبواب، الجدران، الأدوات المكتبية، المصاعد، أجهزة الكمبيوتر...) بمواد التعقيم (ديتول - كلور - سبيرتو...) وبقطعة قماش نظيفة مخمّسة بمحلول التعقيم. يجب أن تكون نسبة محلول كالآتي: عبوة ماء الكلور بتركيز ٥٪ (أو الديتول) حيث يتم حل كل ٠٠٠ ملليتر منها في ٩٠٠ ملليتر من الماء (معدّل ١/٩).



٦- نصائح لتنمية جهاز المناعة



تناول الأطعمة الصحية والتي تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية مثل: السيلينيوم، (اللحوم، الأسماك، الحبوب الكاملة، منتجات الحليب، بصل، ثوم...)، والمغنيسيوم (الخضروات الورقية، الأسماك، فول، فاصولياء، جوز، لوز، تفاح...) وغيرها.



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



الحرص على النظافة الشخصية.



تناول كمية معتدلة من السكريات،
والإكثار من شرب الماء.



الابتعاد عن التدخين
والكحوليات.



استشارة الطبيب.

تقليل استخدام المضادات الحيوية (antibiotics)

إلا عند الضرورة القصوى، وعدم استخدامها بدون



ما تستخف !!
استشر طبيبك

مديرية التعاون العسكري - المدني
CIMIC



قبل ما تفك بالسهرة ...
فكـر فيـهـم

مديرية التعاون العسكري - المدني
CIMIC



الكمامة مش عيب !!
استعملها

مديرية التعاون العسكري - المدني
CIMIC



بعض التوجيهات لأخذ الاحتياطات



اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية وما فوق.
اذا الماء والصابون غير متوفرين استعمل المعقمات.



تجنب لمس وجهك (أنفك، عيونك، فمك)
بيدين غير نظيفتين



غطي وجهك بمنديل عند العطس أو السعال



ابقى بعيدا عن الاختلاط والتجمعات



عقم جميع المسطحات المحتمل لمسها



التزم منزلك عند شعورك بالمرض (بعيضا عن أقاربك)



مديرية التعاون العسكري - المدني CIMIC



قبل ما تفك بالسهرة ...
فكـر فـيهـم

مديرـةـةـ الـعـلـوـنـ العـسـكـرـيـ -ـ المـدـنـيـ CIMIC



إحم نفسك وعائلتك
كي لا تصاب بالفيروس.
اغسل يديك:

- بعد العطسة أو السعال.
- بعد الإهتمام بشخص مريض.
- قبل وبعد تحضير الأكل.
- قبل وبعد تناول الأكل.
- بعد استعمال المرحاض.
- بعد القيام بعملٍ ما.
- بعد الإهتمام بالحيوانات الأليفة.



بالوقاية

بتحافظ على عيالتك

مديرية التعاون العسكري - المدنى CIMIC



ملاحظة: عند الاشتباه بإصابة أحد أفراد عائلتك بأي عوارض
الاتصال بوزارة الصحة العامة على الخط الساخن: ١٢٤