

نعود بحذر

رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

2011 1432  
الجامعة السعودية الإلكترونية  
Saudi Electronic University

كتيب توعوي

# سؤال وجواب عن كوفيد - 19





## ما هو فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

فيروس كورونا الجديد أو فيروس كورونا المستجد، ويشار إليه بـ (nCoV - 2019) حسب منظمة الصحة العالمية، ويعرف باسم (كوفيد - 19) وهذا الفيروس ذو حمض نووي ريبوزي مفرد الخيط، إيجابي الاتجاه. وقد تم الإبلاغ عن أول حالة مشتبه بها لمنظمة الصحة العالمية في 31 ديسمبر 2019،. وعُين المجموع المورثي للفيروس بعد إجراء اختبار الحمض النووي على عينة إيجابية لمرضى مصابين بذات الرئة خلال تفشي المرض 2019-2020.



## كيف تفتش وباء كورونا المستجد (كوفيد - 19) ؟

أول تفشي للمرض كان في سوق هوانان للمأكولات البحرية في مدينة ووهان الصينية. ثم انتشر الفيروس ليصيب العالم أجمع.



## كيف ينتشر الفيروس؟

ينتشر فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) من شخص لآخر عبر سوائل الجسم الملوثة، والتي يمكن أن تنتقل بين الأفراد من خلال السعال أو العطس أو عن طريق الأيدي الملوثة. ويمكن أن ينتشر الفيروس من خلال لمس السطح الملوث ومن ثم لمس العينين، أو الأنف أو الفم. أو من خلال العناق والتقبيل .



## ما هي الأعراض التي يمكن أن يسببها كوفيد - 19 ؟

يمكن أن تشمل اعراض اصابة الجهاز التنفسي التي تتراوح بين الطفيفة إلى الشديدة، مع الحمى أو السعال الجاف، أو ضيق وصعوبة في التنفس إلى التهاب رئوي . كما يعاني بعض المرضى من بعض الأعراض ك: آلام في الجسم والعضلات، الصداع، احتقان وسيلان بالأنف، التهاب الحلق، الغثيان والإسهال، فقدان حاستي الشم والتذوق.



## ما مدى خطورة مرض كورونا المستجد ؟

بما أن الفيروس جديد فلا زال أمام العلماء الكثير لاكتشافه وللازال فهم هذا الفيروس والمرض المسبب له في مرحلة التطور. فالفيروس يصيب الصغار والكبار، وضعيفي المناعة والأصحاء ، ولكن تزيد الخطورة على كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.



## ما هي فترة الحضانة ؟

هي الفترة بين التقاط الفيروس وبدء ظهور أعراض المرض، وتتراوح فترة الحضانة لكوفيد- 19 : من يوم إلى 14 يومًا، وغالبًا ما تبدأ الأعراض الأولى بالظهور بعد حوالي خمسة أيام من الإصابة



## ما هو علاج فيروس كوفيد - 19 ؟

لا يوجد علاج شافي حتى الآن لجميع الحالات، يعتمد العلاج على تقوية الجهاز المناعي لدى المصابين وعلاج الأعراض المرضية والتخفيف من المضاعفات، حيث أن جميع العلاجات الموجودة في الوقت الحالي داعمة للمناعة وتساعد في تقوية الجسم و مع ذلك يجب أن يتلقى المصابين الرعاية والمتابعة الصحية لتخفيف حدة الأعراض، بينما يجب إدخال المصابين ذوي الحالات الخطيرة إلى المستشفى.

كما يعتمد تعافي المريض على عاملين رئيسيين وهما مستوى مناعة المريض ومستوى جودة الرعاية الطبية المقدمة.



## هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لكوفيد - 19؟

حتى الآن، لا يوجد لقاح ولكن تتسابق الدول في إنتاج لقاح ضد فيروس كورونا المستجد والمملكة العربية السعودية دخلت من ضمن الدول في تجربة المرحلة الثالثة للقاح كوفيد - 19.



## ماذا أفعل لكي أحمي أهلي من انتقال العدوى لهم إذا كنت مصاب ؟

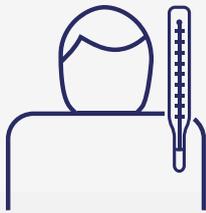
- اعزل نفسك في غرفة لوحدها بدورة مياه خاصة.
- خصص شخص واحد لتقديم الرعاية، وألزم من يساعدك باخذ كافة الاحترازاات من مسافة آمنة - لبس الكمامة الواقية - لبس القفازات.
- احرص على التهوية الطبيعية لغرفة العزل.
- احرص على الغذاء الصحي والنوم الكافي.
- استخدم الأواني الورقية ذات الاستخدام الواحد.
- استخدم سلة مهملات محكمة الإغلاق.



## كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بالمرض؟

أفضل طريقة للوقاية من العدوى هي تجنب التعرض لهذا الفيروس. وتشمل الإجراءات الوقائية الموصى بها ما يلي:

- البقاء في المنزل وعدم الخروج إلا للضرورة.
- غسل اليدين بانتظام وبشكل مكثف بالصابون والماء لمدة لا تقل عن 20 ثانية، أو تنظيف اليدين باستخدام المعقم الكحولي.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.
- المحافظة على مسافة مترين على الأقل بينك وبين الآخرين.
- الحرص على اتباع إتيكيت السعال، والذي يعني تغطية الفم والأنف بالمرفق أو بمنديل عند السعال أو العطس، مع الالتزام بالتخلص من المنديل المستخدم على الفور.
- الاستخدام الصحيح لمعدات الحماية الشخصية (مثال: الكمامات والقفازات)
- اتباع نمط حياة صحي، من حيث التغذية السليمة، وممارسة الرياضة، والحصول على القسط الكافي من النوم.
- متابعة الوضع الصحي الشخصي بشكل مستمر للتعرف على أي أعراض للمرض أو ارتفاع في الحرارة بشكل مباشر.
- الاطلاع على آخر المستجدات من المصادر الموثوقة واتباع التوجيهات الحكومية.



## ماذا علي أن أفعل إذا ظهرت لدي أحد أعراض الإصابة؟

- إبلاغ المشرف الخاص بك في العمل أو الدراسة.
- عدم الحضور لمقر العمل أو الدراسة.
- الاتصال على عيادات "تطمّن" لعمل المسحة وأخذ التوجيهات الطبية.
- عدم العودة للعمل إلا بعد ظهور نتيجة التحليل.



# سؤال وجواب توعوي



## ما هي الحالة المخالطة؟

أي شخص قضى وقتًا على مقربة من حالة تأكدت إصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) بمسافة أقل من مترين، ولمدة تزيد عن 15 دقيقة (في مجال العمل أو الدراسة أو السكن، أو أحد أفراد الأسرة). ويتم حصر المخالطين بدءًا بالأشخاص الذين تواصلوا مع الحالة المؤكدة قبل يومين من ظهور الأعراض عليها وخلال فترة المرض حتى 14 يوم . أما بالنسبة للحالات التي لا تظهر عليها الأعراض، يتم تحديد المخالطين لها منذ يوم عمل اختبار كوفيد 19 الإيجابي للحالة المؤكدة.



## ماذا أفعل إذا كنت مخالط لحالة مؤكدة الإصابة؟

- إبلاغ المشرف الخاص بك في العمل أو الدراسة.
- عدم الحضور لمقر العمل أو الدراسة.
- الاتصال على عيادات "تأكد" لعمل المسحة وأخذ التوجيهات الطبية.
- حجر منزلي لمدة 14 يوم بغض النظر عن سلبية التحليل أو عدم وجود أعراض.



## ما الفرق بين الحجر والعزل الصحي؟

تطبق وزارة الصحة العزل والحجر الصحي لرعاية المصابين والأشخاص الذين قاموا بمخالطتهم من أجل حماية الأصحاء.

**العزل الصحي:** هو فصل المرضى الذين يعانون من أمراض معدية عن أولئك الذين يتمتعون بصحة جيدة حتى يتمكنوا من بدء رحلة العلاج دون إصابة الآخرين.

**الحجر الصحي:** هو تقييد حركة أولئك الذين قد تعرضوا لأمراض معدية ولكن ليس لديهم تشخيص طبي مؤكد للتأكد من أنهم غير مصابين.



# سؤال وجواب توعوي



هل يسمح لي بإجازة مرضية  
كمخالط أو كمصاب؟

نعم



هل سأتعرض للعقوبة إذا لم أتبع إجراءات  
العزل والحجر الصحيحة أو الإجراءات الاحترازية  
مثل لبس الكمامة؟

نعم، تطبق عليك لائحة العقوبات الصادرة من وزارة الداخلية، لأن أفعالك قد تعرض  
صحة الآخرين للخطر وتعرضهم للإصابة بالمرض.



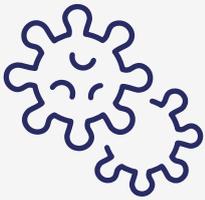
ماذا أفعل للوقاية من الكورونا في  
مكان العمل؟

- الحفاظ على التباعد بمسافة لا تقل عن مترين.
- ارتداء الكمامة طوال ساعات العمل.
- تجنب التجمعات مع زملاء العمل.
- الحفاظ على التهوية الطبيعية للمكان.
- عدم لمس الأنف أو الفم باليدين.
- الحرص على غسل أو تعقيم اليدين باستمرار.
- تنظيف المكتب الشخصي بنفسك.
- عدم استخدام الأدوات الشخصية لزملائك في العمل.
- كن جزءًا من نجاح منشأتك بالحفاظ على الإجراءات الوقائية.



## ماذا أفعل لتقوية مناعتي ؟

- تجنب الوجبات السريعة.
- تجنب المشروبات الغازية.
- تجنب الإكثار من السكريات والمعجنات.
- احرص على أكل الخضروات والفواكه.
- احرص على تناول الأسماك والمكسرات ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.
- احرص على أخذ كفايتك من النوم.
- احرص على النشاط الرياضي اليومي.
- الاهتمام بالصحة النفسية والذهنية.



## لدي فوبيا من كورونا ماذا أفعل؟

فوبيا كورونا هي إجماع ملحوظ عن الذهاب للمستشفيات أو الذهاب للعمل خشية الإصابة.

- مارس حياتك الطبيعية الجديدة بلبس الكمامة والتباعد الجسدي.
- استقصاء الأخبار من مصادرها الموثوقة.
- البعد عن الأخبار السيئة من تعداد الحالات الحرجة والوفيات.
- تذكر أن صحتك النفسية واستقرارك الذهني سبب رئيسي لتقوية مناعتك.



## كيف يحافظ المصابين بأمراض مزمنة على صحتهم في زمن الكورونا ؟

- الحفاظ على الاستمرار بأخذ الأدوية الخاصة بهم .
- مراجعة الطبيب المعالج قبل الرجوع للعمل أو الدراسة.
- الالتزام الصارم بالإجراءات الاحترازية لتجنب العدوى.
- ممارسة الرياضة وتمارين اللياقة والحفاظ على الغذاء الصحي.



# سؤال وجواب توعوي



## كيف أتجنب لمس وجهي لتفادي العدوى بفيروس كورونا؟

- الاحتفاظ بمناديل ورقية لاستخدامها وقت الحاجة.
- غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر أو تنظيفها باستخدام الجل المعقم.
- الابتعاد عن وضع مساحيق التجميل لتجنب تعديها خلال ساعات العمل.
- ضم اليدين إلى الجسم أو لبس القفازات عند الخروج حتى تنس عادة لمس الوجه.



## ماهي أهم التوصيات للمتعافي من الإصابة بفيروس كورونا؟

- إثبات التعافي لا يحتاج إلى فحص كما أن المتعافي لا يشكل خطورة ولكن وزارة الصحة تشترط على المتعافين للعودة إلى العمل بعد إنهاء العزل المنزلي التالي :
- الالتزام بشروط التباعد الجسدي
  - لبس الكمامة طوال ساعات العمل
  - المحافظة على غسل اليدين باستمرار أو تعقيمها



## ما هي مصادر المعلومات ؟

- موقع وزارة الصحة السعودية
- منظمة الصحة العالمية

تتكرأ

   @Saudi\_EUni

[www.seu.edu.sa](http://www.seu.edu.sa)