



الوقاية من
كورونا

الفيروس الجديد
(COVID-19)

دليلك التوعوي عن **الفيروس**



منشور رقم (١٠٨٨) / ٢٠٢٠

٢٠٢٠/٣/٥ بتاريخ

إلى إدارات الهيئة المختلفة

- إيماءً لكتاب السيد الأستاذ/ رئيس الادارة المركزية لشئون مكتب وزير النقل رقم (٢٧٣٤) بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٣ في ضوء توجيهات السيد الفريق / وزير النقل - بشأن توفير منشورات وملصقات التوعية لطرق الوقاية من فيروس كورونا المستجد الصادرة من وزارة الصحة ووضعها في أماكن تجمع العاملين .
- مرفق طيه نموذج التوعية الصادرة عن وزارة الصحة والسكان بشأن طرق الوقاية من فيروس ((كورونا)) المستجد .
- على جميع الموظفين بالهيئة الالتزام بطرق الوقاية المرفقة في ضوء ما جاء من توعيات وذلك لإحتواء تفشي المرض ، مع إعلان الموظفين بالإدارة طرف سعادتكم للرجوع إلى دليل التوعية عن الفيروس المشار إليه وذلك على البوابة الإلكترونية لمنظومة الموارد البشرية والموقع الإلكتروني للهيئة .

رئيس الادارة المركزية للشئون الادارية


 عميد /

حسام محمد احمد عماره

المختص	رئيس القسم	مدير إدارة ش. توظيف
حسام بسيونى	نادية مصطفى	احمد فتح الله
د. حسام بسيونى	نادية مصطفى	احمد فتح الله

صورة محوّلة للسيد /



خطة الوقاية من فيروس «كورونا» المستجد

استخدام المعاديل عند السعال أو العطس والتنفس منها في حالة التفافات ثم اغسل يديك جيداً، وإذا لم يتواقر فاستخدم على الفور وليست اليد.

7



المحافظة على العادات الصحية، النظافة الجيدة - والرياضة والتغذية الحافظ.

6



ارتداء الكمامات عند التلاميذ في حالة مشتبه إصابتها.

5



تجنب الاحتكاك بالعساند بالمعافية ومشابهتهم أدواتهم الشخصية.

عند الشعور بأعراض شديدة توجه إلى أقرب مستشفى



المحافظة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستلزم لغسل اليدين، مخصوصاً بعد السعال أو العطس.

1



المحافظة على النظافة الشخصية من الجراثيم عن طريق النسج والأدوات.

2



حاوية لتجفف الملمس العينية والأذن والتجمد باليد.

3





الوقاية من كورونا

الفيروس الجديد
(COVID-19)

دليلك التوعوي عن الفيروس

طرق انتقال عدوى كورونا



01

الانتقال المباشر من خلال
الرذاذ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02

الانتقال غير المباشر (المس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03

المخالطة المباشرة
للمصابين



أعراض

الإصابة

بفيروس كورونا الجديد



السعال الجاف



التعب



الحمى

قد يصاب بعض المرضى



احتقان الأنف
أو سيلان الأنف



صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق



كيفية الوقاية من عدوى كورونا الجديد:

غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام



تفطية الفم والأنف
عند السعال والعطس



طهي اللحوم
والبيض جيداً



تجنب الاتصال المباشر
مع أي شخص تظهر عليه
أعراض أمراض الجهاز التنفسى
مثل السعال والعطس



للمسافرين

ننصح المتجهين لمناطق ظهر فيها
فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

تجنب الاتصال بالحيوانات
(حية أو ميتة) أو المنتجات الحيوانية
أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات

تجنب الاتصال بأشخاص
مصابين بأعراض تنفسية

إذا ظهرت أعراض
الاصابة بعدوى تنفسية، فينبغي:

تفطية الفم والأنف بالمناديل
عند الكحة أو العطاس

البقاء في المنزل
وتجنب الاختلاط بالأخرين

عدم السفر أثناء وجود أعراض مرضية

المحافظة على نظافة اليدين
عبر غسلهما لمدة ٢٠ ثانية على
الأقل بالماء والصابون أو بالمطهرات

طلب الرعاية الصحية فوراً

الطريقة الأصح لغسل اليدين

3



افرك راحة اليدين
مع تشبيك الأصابع

2



ادعك
الراحتين

1



وزع الصابون
على يديك

6



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث تشبك
أصابعها براحة اليد اليسرى

5



افرك الابهام
براحة اليد

4



ضع أصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
وافرك ظهر الأصابع

7



جفف اليدين

متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة



نصائح
هامة

عند ظهور أعراض كورونا التنفسية

تعاني من أعراض تنفسية و كنت في إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا خلال الأسبوعين الماضيين؟



ارتداء قناع طبي



توجه إلى أقرب "مستشفى"

آداب العطاس

للتقليل العدوى



أو استخدم
المرفق
عن طريق
ثني الذراع



اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون



استخدم
المناديل
الورقية
للعطاس
أو الكحة



تخلص منها
بأسرع وقت

اسئلة
شائعة



سؤال
و جواب

”أنا قادم من إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا وأشتكي من ارتفاع في الحرارة وضيق في التنفس ماذا أفعل؟“

يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى



كيف تحدث العدوى بفيروس كورونا المستجد

- ينتقل الفيروس من شخص مصاب الى آخر سليم عن طريق:
- رذاذ الأنف أو الفم عند العطس أو السعال أو الزفير.
 - لمس الأجسام والسطح الملوثة برذاذ الشخص ثم لمس العين أو الأنف أو الفم بالأيدي الملوثة.

هل يوجد لقاح ضد فيروس كورونا المستجد

لا يوجد حتى الآن لقاح ضد الفيروس لأنه فيروس جديد لم يكتشف من قبل و الأبحاث جارية لانتاج لقاح .

هل يوجد علاج ضد فيروس كورونا المستجد

لا يوجد علاج محدد للمرض الذي يسببه فيروس كورونا المستجد. غير أن العديد من أعراضه يمكن معالجتها، وبالتالي يعتمد العلاج على الحالة السريرية للمرضى.

هل يمكن علاج فيروس كورونا المستجد بالمضادات الحيوية

لا، لا تعمل المضادات الحيوية ضد الفيروسات ، فهي تعمل فقط على الالتهابات البكتيرية. لا ينبغي أن تستخدم المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية أو لعلاج فيروس كورونا المستجد.



ما هي المسافة التي يجب الحفاظ عليها لتتجنب الرذاذ الناتج من العطس والسعال

يجب أن تحافظ على مسافة متراً تقريرياً بينك وبين الآخرين و خاصة الذين يعانون من عدوى الجهاز التنفسى العلوي لتجنب الرذاذ الناتج عن العطس والسعال.



هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

لا. لا يوجد أي دليل علمي على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد. ولكن توجد دلائل على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يتم ثبيت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.



هل تساعد الغرغرة بغسول الفم على الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

لا. لا يوجد أي دليل علمي على أن استخدام غسول الفم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.



هل يجب أن أرتدي القناع الطبي لأحمي نفسى من فيروس كورونا المستجد

ارتداء قناع طبي يمكن أن يساعد في الحد من انتشار بعض أمراض الجهاز التنفسى. ومع ذلك ، فإن استخدام القناع وحده غير مضمون لوقف العدوى ويجب أن يقتصر بتدابير وقائية أخرى بما في ذلك نظافة اليدين والجهاز التنفسى و الاحتفاظ بمسافة آمنة بينك وبين من يعانون عدوى الجهاز التنفسى (متر على الأقل).

و لتجنب الهدر في استخدام الأقنعة الطبية تنصح منظمة الصحة العالمية باستخدام الأقنعة الطبية لمن يشتبه أو ثبت اصابتهم بفيروس كورونا المستجد و القائمين على رعايتهم من العاملين الصحيين أو المخالطين.



ما الفارق بين الاصابة بفيروس كورونا المستجد و الاصابة بأدوار البرد أو الأنفلونزا؟

قد تتشابه الأعراض عند الاصابة بفيروس كورونا المستجد أو الأنفلونزا أو أدوار البرد فيعاني المصاب من الحمى والسعال وسيلان الأنف و من الصعب تحديد نوع الميكروب بناءاً على الأعراض وحدتها و يجب إجراء اختبارات معملية لتأكيد الاصابة بفيروس كورونا المستجد.

و توصي منظمة الصحة العالمية الأشخاص الذين يعانون من السعال والحمى وصعوبة التنفس و سافروا خارج البلاد خلال الـ ١٤ يوماً السابقة أو اتصلوا بشخص كان مسافراً خلال الأسبوعين السابقين بطلب الرعاية الطبية مبكراً.



هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المراحيض العامة مثلاً) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال ٣ ثانية؟

كلا، مجففات الأيدي ليست كافية للقضاء على فيروس كورونا المستجد.

لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون ثم تجفيفهما تماماً بالمناديل الورقية أو بمجففات الهواء الساخن.



هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا الجديد؟

ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب حساسية للجلد.



هل يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور في القضاء على فيروس كورونا الجديد؟

كلا ، لا يجب رش الجسم بالكحول أو الكلور فهما لن يقضيا على الفيروсовات التي دخلت الجسم بل قد يكون استخدامهما ضاراً بالملابس أو العينين والفم. و استخدام الكحول أو الكلور كليهما مفيداً لتعقيم الأسطح اذا تم وضعهما بالنسبة الموصى بها .



هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لمس العملات النقدية أو بطاقات الائتمان

إن خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة ملامسة الأغراض بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو بطاقات الائتمان، ضعيف للغاية.

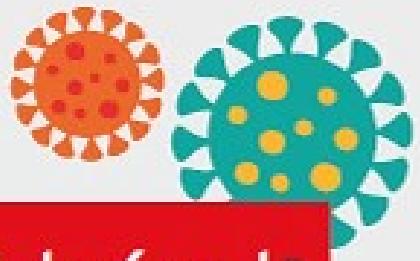
تشير المعلومات الأولية لمنظمة الصحة العالمية أن الفيروس يمكن أن يبقى حيا على الأسطح لبعض ساعات فقط و يمكن أن يتعرض أي غرض للتلوث بفيروس كورونا المستجد عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطسها أو ملامسته له. لذا فإنه من الضروري التقيد بقواعد نظافة اليدين الصحيحة سواء باستخدام مطهر كحولي أو فركهما بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ثم غسلهما بالماء لتقليل امكانية انتقال الفيروس عبر الأغراض إن وجد.



هل يمكن أن ينتشر فيروس كورونا المستجد عن طريق الهواء لمسافات طويلة

لا، إن فيروسات كورونا هي فيروسات لا تنتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة. و فيروس كورونا المستجد ينتقل أساساً عن طريق الرذاذ التي يفرزه شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطريرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تنقل هذه القطيرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب ثقلها.

ويمكن أن يصاب الإنسان بالعدوى أيضاً نتيجة للامس العينين أو الفم أو الأنف بعد ملامسة سطح أو غرض ملوث لذا فإن تنظيف اليدين بشكل متكرر باستخدام مطهر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون.



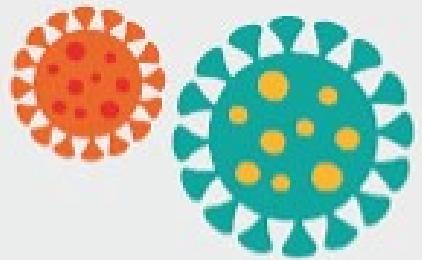
هل يمكن إعادة استخدام الكمامات وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين

كلا، لا ينبغي إعادة استعمال الكمامات أو محاولة تعقيمها بعد الاستخدام. إذا كنت تختلط شخصاً مصاباً بعدواً تنفسية، بما فيها فيروس كورونا المستجد، فإن الجزء الخارجي من الكمامة يعتبر ملوثاً. لذا ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.



هل السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة للمضاعفات عند الإصابة

لا يوجد أبحاث مؤكدة إذا ما كانت السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو أكثر عرضة للمضاعفات عند الإصابة و لكن عامة تواجه السيدات الحوامل تغيرات مناعية وفسيولوجية قد يجعلهن عموماً أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الفيروسي، لذا يجب الحرص على منع انتقال هذه الفيروسات إليهن بالالتزام بالسلوكيات الصحية مثل غسل الأيدي وتجنب الأشخاص المصابين بالعدوى و غيرها.



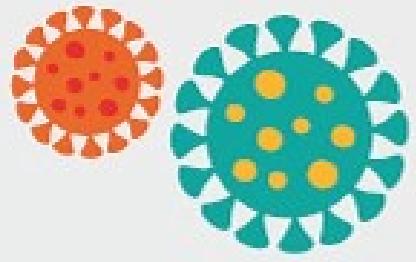
هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض

لا، لا يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق لدغات البعوض. فهو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل عن طريق الرذاذ الذي يفرزه شخص مصاب أثناء السعال أو العطس أو عن طريق قطريرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي دلائل علمية تشير أن الفيروس الجديد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض.



هل يمكن أن ينقل الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي فيروس كورونا المستجد لآخرين

الحجر الصحي يعني الفصل بين شخص أو مجموعة من الأشخاص الذين تعرضوا لمرض معدٍ عن غيرهم من الأشخاص الذين لم يتعرضوا للعدوى من أجل منع الانتشار المحتمل لهذا المرض. وعادةً تستمر فترة الحجر الصحي طوال فترة الحضانة للمرض الساري و هي ١٤ يوماً في حالة فيروس كورونا المستجد. ولا يعتبر الشخص الذي أكمل مدة الحجر الصحي مصدراً لنشر الفيروس لآخرين.



هل سيوقف الطقس الدافع انتشار فيروس كورونا المستجد

لم يُعرف بعد ما إذا كان الطقس ودرجة الحرارة يؤثّران على انتشار فيروس كورونا المستجد. بعض الفيروسات الأخرى ، مثل نزلات البرد والانفلونزا ، تنتشر أكثر خلال أشهر الطقس البارد ، لكن هذا لا يعني أنه من المستحيل أن تصاب بهذه الفيروسات خلال شهور أخرى. في الوقت الحالي ، لا يُعرف ما إذا كان انتشار فيروس كورونا المستجد سينخفض عندما يصبح الطقس أكثر دفئاً ولا زالت الأبحاث جارية في هذا الشأن.

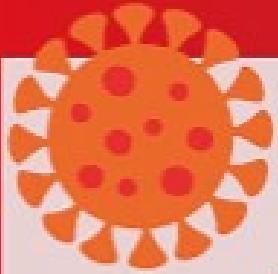


هل تختلف أعراض فيروس كورونا المستجد في الأطفال عن البالغين

تشابه أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد في الأطفال مع الأعراض لدى البالغين بما فيها ارتفاع درجات الحرارة وسيلان الأنف والسعال.

”الرشادات صحية“

للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي لفيروس كورونا المستجد وأسرهم.“



الرشادات للشخص الخاضع للحجر الصحي المنزلي:

- عليك الالتزام بعدم الخروج من المنزل طوال فترة الحجر الصحي المفروضة واتباع نصائح الفريق الطبي.
- من الأفضل البقاء في غرفة خاصة بعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك على قدر الإمكان.
- يفضل استخدام حمام منفصل إذا كان ذلك متاحاً.
- ارتداء الكمام الطبي عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين (على سبيل المثال عند مشاركة غرفة).
- الالتزام بأداب العطس والسعال: غط الأنف والفم بمنديل ورقى ثم تخلص منه في سلة مهملات مغلقة واغسل يديك فوراً.
- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر اليدين يحتوي على كحول يحتوي على ٦٠٪ من الكحول على الأقل بحيث يغطي جميع أسطح اليدين وفركهما معاً.
- يفضل استخدام الصابون والماء لتنظيف اليدين إذا كانت الأيدي متتسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس العين والأنف والفم بيد غير مغسولة.
- من الأفضل عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين وبعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيداً بالماء والصابون.
- تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيراً كل يوم مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، قبضات الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولات بجانب السرير.
- تنظيف أي أسطح قد يحتوي على دم أو سوائل الجسم.
- راقب الأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة وسيلان الأنف والسعال واتصل على الفور بمقدمي الرعاية الصحية إذا ظهرت أحدها.
- إذا كنت تعاني من حالة طيبة طارئة غير مرتبطة بأعراض فيروس كورونا المستجد، فاتصل بمقدمي الرعاية الصحية.

”ارشادات صحية

للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي
لفيروس كورونا المستجد وأسرهم.“



ارشادات لأسرة ومخالطي الشخص تحت الحجر الصحي المنزلي:

- يجب على أفراد الأسرة البقاء في غرفة غير غرفة الشخص الخاضع للحجر الصحي المنزلي قدر الامكان.
- يجب على أفراد الأسرة استخدام غرفة منفصلة للنوم وحمام منفصلًا إذا كان ذلك متاحًا.
- منع الزوار الذين ليس لهم حاجة أساسية ليكونوا في المنزل.
- التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تدفق هواء جيد ، مثل مكيف الهواء أو نافذة مفتوحة إذا سمحت الطقس.
- الاهتمام بنظافة اليدين وغسلهما باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو استخدام منظفًا لل ידיين يحتوي على كحول يحتوي على ٦٠٪ على الأقل من الكحول ، بحيث يغطي جميع سطح اليدين وفركهما معاً.
- تجنب لمس العينين والفم والأنف بأيدي غير مغسولة.
- ارتداء الكمام الطبي عند التواجد مع الشخص الخاضع للحجر الصحي في نفس الغرفة.
- ارتداء قفاز عند لمس سطح ملوث بسوائل جسم الشخص الخاضع للحجر، مثل اللعاب والبلغم والمخاط الأنفي والقيء والبول.
- التخلص من الكمامات الطبية والقفازات فور الاستخدام ثم غسل اليدين بالماء والصابون أو معقم اليدين المعتمد على الكحول.
- عدم إعادة استخدام الكمامات الطبية والقفازات.
- إزالة و غسل الملابس أو الفراش الذي يحتوي على سوائل جسم الشخص الخاضع للحجر مع ارتداء القفازات التي يمكن التخلص منها أثناء التعامل مع الأغراض المتسخة والحفاظ على الأشياء المتسخة بعيدا عن الجسم و تنظيف اليدين مباشرة بعد إزالة القفازات.
- وضع جميع الكمامات الطبية و القفازات المستخدمة في كيس أو حاوية مغلقة ثم أتباع ارشادات الفريق الطبي في كيفية التخلص منها