



ماذا يجب أن تعرفه عن

كوفيد-19؟



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



EpiC
Meeting Targets and
Maintaining Epidemic Control



أسئلة عامّة عن كوفيد-١٩

شائع في بعض الحيوانات ثم ينتقل إلى البشر، ومن المحتمل أن تكون هذه هي الطريقة التي ظهر بها الفيروس.

٤. هل هناك علاقة ما بين انتشار كوفيد-١٩ وشبكات المحمول 5G؟

لا توجد علاقة، لا يُمكن للفيروسات الانتقال عبر موجات الراديو أو شبكات الهاتف المحمول، والدليل هو انتشار الفيروس في الكثير من البلدان التي ليس لديها شبكات 5G للهاتف المحمول.



١. ما هو كوفيد-١٩ (COVID-19) ؟

كوفيد-١٩ (COVID-19) هو مرض مُعدّ تسببه سلالة مستجدة من فيروس كورونا والتي يُطلق عليها كورونا-سارس-٢، تم اكتشافها لأول مرة في مدينة ووهان بالصين في ديسمبر ٢٠١٩. ويتكون مصطلح COVID-19 من عدة مقاطع، حيثُ يشير CO إلى كورونا، و ١٩ للفيروس و D للمرض و 19 لعام ظهر المرض لأول مرة.

٢. ما هي الإجراءات الاحترازية التي يجب أن تتبعها للوقاية من كوفيد-١٩؟

- استخدم كمامة تُغطّي أنفك وفمك للمساعدة في حماية نفسك والأخرين.
- حافظ على مسافة لا تقل عن متر بينك وبين الآخرين الذين لا يعيشون معك في المنزل.
- احصل على لقاح كوفيد-١٩ عندما يكون متاحاً لك.
- تجنّب الازدحام والأماكن المغلقة سيئة التهوية.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون، استخدم مطهر اليدين في حالة عدم توافرها.

٣. هل تم تصنيع أو إطلاق الفيروس في المعامل؟

لم يتم تحديد أصل الفيروس بعد. من المحتمل أن يكون قد ظهر في الخفافيش. في بعض الأحيان يحدث تفشي لمرض ما عندما يتحوّل فيروس

أعراض الإصابة بكوفيد-١٩ والآثار المترتبة عليها

ملحوظة: يجب على الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من هذه الأعراض الحادة طلب الرعاية الطبية على الفور عن طريق **الاتصال بالخط الساخن ١٠٥ واختيار رقم ٣ لاستشارة أحد أساتذة الجامعات المتخصصين.**

٦. هل هناك أعراض أخرى مرتبطة بكوفيد-١٩؟

نعم، هناك أعراض أخرى أقل شيوعاً مثل:

- اضطراب و تهيج
- انخفاض درجة الوعي (قد يحدث في نوبات)
- قلق
- اكتئاب
- مضاعفات عصبية أكثر حدة ونادرة مثل السكتات الدماغية والتهذيان

٧. كم من الوقت يستغرق ظهور الأعراض في حالة الإصابة؟

تتراوح فترة حضانة كوفيد-١٩ من ٢ إلى ١٤ يوماً، وتظهر الأعراض في المتوسط بعد حوالي ٥-٦ أيام من التعرض للإصابة.

٥. ما هي أعراض الإصابة؟

الأعراض الأكثر شيوعاً لـ كوفيد-١٩ هي:

- ارتفاع في درجة الحرارة
- سعال جاف
- إعياء

تشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً:

- آلام العضلات أو المفاصل
- التهاب الحلق
- إسهال
- احمرار العينين
- صداع
- فقدان حاسة التذوق والشم
- احتقان الأنف
- طفح جلدي، أو تغير في لون أصابع اليدين والقدمين

تشمل أعراض مرض كوفيد-١٩ الحاد ما يلي:

- ضيق في التنفس
- فقدان الشهية
- تشوش ذهني
- آلام أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتفاع في درجة الحرارة (أعلى من ٣٨ درجة مئوية).

٨. ما الفرق بين كوفيد-١٩ ونزلات البرد؟

يحدث كوفيد-١٩ بسبب الإصابة بفيروس كورونا-سارس-٢، في حين أن نزلات البرد غالباً ما تسببها فيروسات الأنف. تنتشر كل من هذه الفيروسات بطرق مماثلة وتسبب العديد من الأعراض المتشابهة، ومع ذلك هناك بعض الاختلافات.

الأعراض	كوفيد-١٩	نزلات البرد
السعال	عادةً (جاف)	عادةً
آلام العضلات	عادةً	أحياناً
التعب	عادةً	أحياناً
العطس	نادراً	أحياناً
التهاب الحلق	عادةً	عادةً
سيلان أو انسداد الأنف	أحياناً	عادةً
الحمى	عادةً	أحياناً
الإسهال	أحياناً	لا يحدث
الغثيان أو القيء	أحياناً	لا يحدث
فقدان لحاستي التذوق أو الشم	عادةً (مبكراً) – غالباً بدون سيلان أو انسداد الأنف)	أحياناً (خاصة مع انسداد الأنف)

٩. ما هي أعراض متلازمة ما بعد كوفيد-١٩؟

متلازمة ما بعد كوفيد-١٩ هي مجموعة من الأعراض التي يمكن أن تظهر أو تستمر لأسابيع أو أشهر بعد الإصابة الأولى بالفيروس، حتى لو كانت الإصابة خفيفة، ومن هذه الأعراض:

- تعب
 - صعوبة في التركيز أو التفكير
 - صداع
 - فقدان حاسة الشم أو التذوق
 - دوام عند الوقوف
 - ضربات القلب السريعة
 - ألم بالصدر
 - صعوبة في التنفس
 - سعال
 - آلام المفاصل أو العضلات
 - الاكتئاب أو القلق
 - ارتفاع في درجة الحرارة
- هذه الأعراض قد تزداد سوءاً بعد مزاولته الأنشطة البدنية أو الذهنية.

١٠. ما هي نتيجة الإصابة بـ كوفيد-١٩؟

من بين أولئك الذين تظهر عليهم الأعراض، يتعافى حوالي ٨٠٪ من المرضى دون الحاجة إلى العلاج في المستشفى، ويحتاج حوالي ١٥٪ إلى الأكسجين، وتتحول حوالي ٥٪ من الحالات إلى حالات خطيرة تحتاج إلى الرعاية المركزة.

قد تشمل المضاعفات المؤدية إلى الوفاة فشل الجهاز التنفسي أو فشل وظائف العديد من الأعضاء مثل القلب أو الكبد أو الكلى.



١٣. ما الذي يسبب تغير الفيروس لسلسلة جديدة؟

عندما ينتشر الفيروس على نطاق واسع بين السكان ويسبب العديد من الإصابات، يزداد احتمال تحوُّر الفيروس.

١٤. ما هي انواع الفيروس المتحوّرة التي تثير القلق؟

هناك العديد من التحوّرات لفيروس كورونا سارس٢. تتميز المتحورات الفيروسية بسرعة انتشارها وقابليتها لإحداث مرض أكثر شدة.

١١. من هم الأكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة؟

الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاماً والذين يعانون من أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، ومشاكل القلب والرئة، ومرض السكري والسمنة والسرطان. ومع ذلك، يُمكن لأي شخص في أي مرحلة عمرية أن يصاب بالفيروس وتُصبح حالته خطيرة.

١٢. أنا حامل، هل أنا معرضة للعدوى؟

نعم، قد تكون النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالعدوى من كوفيد-١٩ مقارنةً بالنساء غير الحوامل. إصابة النساء الحوامل قد تؤدي لمضاعفات غير مرغوبة للحمل مثل الولادة المبكرة.

اختبارات كوفيد-١٩

١٨. متى يتم إجراء التحليل بعد التعرض للإصابة؟

من الأفضل الانتظار لمدة ٥-٦ أيام على الأقل بعد التعرض المحتمل، نظراً لأن هذا هو متوسط الوقت الذي عادةً ما تظهر فيه الأعراض، أما إذا كنت تعاني من أعراض ما، فتقدّم لإجراء الاختبار على الفور.

١٩. هل يستطيع جهاز الترمومتر الإلكتروني اكتشاف كوفيد-١٩؟

يُعدُّ جهاز الترمومتر الإلكتروني فعّالاً في اكتشاف الأشخاص الذين يعانون من الحمى (أي لديهم درجة حرارة أعلى من درجة حرارة الجسم الطبيعية) ، لكنه لا يستطيع تحديد الأشخاص المصابين بكوفيد-١٩.

١٥. متى يجب أن أخضع لاختبار كوفيد-١٩ (بي سي آر PCR)؟

يجب أن تخضع للاختبار إذا:

- كانت لديك أعراض كوفيد-١٩.
- كنت على اتصال بشخص مُصاب بالفيروس خلال الأسبوعين الماضيين، حتى وإن لم تظهر عليك أعراض.

١٦. خضعت لاختبار كوفيد-١٩ ومازلت أنتظر النتائج، فماذا أفعل؟

أثناء انتظار نتائج الاختبار، يجب أن تظلّ معزولاً عن الآخرين.

١٧. ما هو الفرق بين اختبار "بي سي آر" (PCR) واختبار التشخيص السريع لكوفيد-١٩ (Rapid Antigen Test)؟

يُستخدم كلٌّ من اختبار "بي سي آر" واختبار التشخيص السريع لتحديد ما إذا كان لديك حالياً عدوى نشطة. ومع ذلك فهناك اختلافات مهمة بين هذين النوعين من الاختبارات حيث يكشف اختبار "بي سي آر" وجود المادة الوراثية للفيروس وهو اختبار دقيق إلى حدٍّ كبير، وقد يستغرق الأمر من يوم إلى يومين للحصول على النتائج، أما اختبار التشخيص السريع فيكشف بروتينات معينة على سطح الفيروس ويشار إليه بهذا الاسم لأنه قد يستغرق أقل من ساعة للحصول على النتيجة، والنتائج لهذا الاختبار أقل دقة، فقد يطلب طبيبك إجراء اختبار "بي سي آر" لتأكيد النتيجة.



٢٠. كيف ينتقل كوفيد-١٩؟

ينتقل الفيروس من شخص لآخر عبر الرذاذ الناتج عن السعال أو العطس أو الذي يتم استنشاقه أثناء التحدث، يمكن أيضاً أن يحدث الانتقال عن طريق الهواء في الأماكن المغلقة والمزدحمة وغير جيدة التهوية، حيث يقضي المصابون فترات طويلة مع الآخرين. من الممكن أيضاً أن ينتشر كوفيد-١٩ عن طريق لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ثم لمس الأنف أو الفم أو العينين.

٢١. هل يمكن نقل المرض من خلال أشخاص بدون أعراض أو قبل ظهور الأعراض؟

تم تأكيد انتقال الفيروس عن طريق أشخاص بدون أعراض أو قبل أن تظهر عليهم الأعراض بـ ٤٨ ساعة.

٢٢. كم من الوقت يظل الشخص معدياً بعد ظهور الأعراض عليه؟

قد يُعتبر الأشخاص المصابون بإصابات خفيفة إلى متوسطة مصدراً للعدوى بالفيروس لمدة تصل إلى ١٣ يوماً بعد ظهور الأعراض، في حين أن بعضاً من الأشخاص المصابين بكوفيد-١٩ الحاد والذين يعانون من نقص المناعة، قد ينقلون الفيروس لمدة تصل إلى ٢٠ يوماً.

٢٣. ماذا أفعل إذا تعرّضت للاتصال المباشر مع شخص مصاب بكوفيد-١٩؟

إذا تعرّضت للاتصال المباشر مع شخص مصاب بكوفيد-١٩ فقد تُصاب بالعدوى، حتى لو لم تشعر بأي أعراض، لذا عليك القيام بالتالي:

- إجراء اختبار (بي سي آر PCR).
- البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين لمدة ١٤ يوماً.
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر من الآخرين، حتى من أفراد أسرتك.
- ارتداء كمامة جراحية لحماية الآخرين.
- البقاء في غرفة منفصلة عن باقي أفراد الأسرة، وإذا لم يكن ذلك ممكناً يجب الحرص على ارتداء الكمامة.
- الحفاظ على تهوية جيدة للغرفة.
- مراقبة ظهور أي أعراض لمدة ١٤ يوماً لتحديد احتياجك لطلب الرعاية الطبية إذا لزم الأمر.
- الحفاظ على الحالة النفسية الإيجابية من خلال ممارسة الرياضة في المنزل وعن طريق التواصل بأحبائك عبر الهاتف أو عبر الأنترنت.

٢٤. ماهي مُدة العزل الموصى بها؟

- في حالة ظهور الأعراض: ١٠ أيام على الأقل منذ بداية ظهورها بالإضافة إلى ثلاثة أيام بعد اختفائها تماماً.
 - في حالة إيجابية اختبار كوفيد-١٩ مع عدم ظهور أعراض: ١٠ أيام من ظهور النتيجة.
 - في حالة التعرّض لشخص مُصاب مع عدم إجراء الاختبار: ١٤ يوماً من وقت التعرّض للعدوى.
- قد يتطلّب الوضع تمديد فترة العزل لمدة تصل إلى ٢٠ يوماً بعد ظهور الأعراض عند المصابين بمرض شديد أو الذين يعانون من نقص المناعة.

٢٥. هل يمكن أن يُصاب الإنسان بالفيروس عن طريق الحيوانات الأليفة؟

يُعدُّ احتمال انتقال العدوى من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان ضئيلاً جداً طبقاً للمعلومات المتاحة حتى الآن.

٢٦. ما هي سوائل الجسم التي يُمكنها أن تنقل العدوى؟

سوائل الجهاز التنفسي يُمكنها أن تنقل العدوى. وقد تم اكتشاف الفيروس في عيّنات سوائل غير تنفّسيّة مثل الدم والبراز، لكن لا يُعرف بعدُ ما إذا كانت هذه السوائل يُمكنها أن تنقل العدوى من الشخص المُصاب.

٢٧. هل يُمكن للأم المُصابة بالفيروس إرضاع طفلها؟

بالنظر إلى فوائد الرضاعة الطبيعيّة والدور الضئيل لحليب الثدي في نقل

فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى يُمكن للأمهات الاستمرار في الرضاعة الطبيعيّة. يجب أن ترتديّ الأم كمامة جراحية عندما تكون بالقرب من طفلها وتحرص على نظافة اليدين بعناية قبل الاتصال الوثيق بالطفل.

٢٨. هل يُمكن للأطفال نقل الفيروس؟

نعم، يُمكن للأطفال نقل الفيروس حيث تظهر عليهم أعراض أقل حدة من البالغين لذا يُمكنهم جلب الفيروس إلى المنازل ونشره للأخرين. وفي بعض الحالات النادرة يُمكن أن يمرض الأطفال بشدة.

٢٩. هل يُمكن للأشخاص المتعافين أن يُصابوا بالفيروس مرّة أخرى؟

نعم، يُمكن أن يُصابوا بالمرض مرّة أخرى ومدة الحصانة ليست معلومة بعد.

٣٠. هل يُمكن أن ينتشر الفيروس في المناطق الحارّة والرطبة؟

نعم، يُمكن أن ينتشر الفيروس في أيّ طقس.

٣١. هل يُمكن للطقس البارد أن يقضي على الفيروس في الشخص المصاب؟

لا يوجد سبب للاعتقاد بأن الطقس البارد يُمكن أن يقتل الفيروس أو غيره من الفيروسات، تظلّ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعيّة حوالي ٣٦ درجة ونصف مئوية إلى ٣٧ درجة مئوية، بغض النظر عن درجة الحرارة الخارجية أو الطقس.

الفعّالة على الكحول، لكنّها مُصنّعة فقط للاستخدام الظاهري على اليدين.

٣٤. هل إضافة الفلغل الحارّ إلى وجباتي يمنع أو يعالج الفيروس؟

لا يُمكن للفلغل الحارّ أن يمنع أو يعالج كوفيد-١٩، أفضل طريقة لحماية نفسك من الفيروس هي الابتعاد مسافة لا تقل عن متر عن الآخرين، وارتداء الكمامة، وغسل اليدين بشكل متكرّر. من المفيد أيضاً لصحتك العامّة الحفاظ على نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام والنوم جيّداً.

٣٥. هل شطف الأنف بمحلول ملحي يمنع الإصابة بـ كوفيد-١٩؟

لا يوجد دليل على أن شطف الأنف بانتظام بمحلول ملحي يحمي الناس من الإصابة بالفيروس.

٣٦. هل تناول الثوم يقي من الإصابة بـ كوفيد-١٩؟

لا يوجد دليل حالياً على أن تناول الثوم يحمي الناس من الإصابة على الرغم من كونه غذاءً صحياً يحتوي على بعض الخصائص المضادة للميكروبات.

٣٢. كيف أحمي نفسي من الفيروس؟

يُمكن أن تحمي نفسك من الفيروس عن طريق:

- نظافة اليدين بشكل متكرّر
 - التباعد الاجتماعي في الأماكن العامة
 - ارتداء الكمامات
 - الابتعاد عن الأماكن المزدحمة
 - البقاء في المنزل بقدر الإمكان
- التباعد الاجتماعي هو الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر بينك وبين الآخرين. يُعدّ الاهتمام بالنظافة المتكرّرة لليدين أمراً ضرورياً، اغسل يديك عند العودة إلى المنزل بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية على الأقل، وعند الخروج إلى الأماكن العامّة وعدم توافر الماء والصابون، استخدم مطهّراً للأيدي يحتوي على الكحول بنسبة ٧٠٪ على الأقل. تجنّب لمس وجهك، وخاصة فمك وأنفك وعينيك (عندما تلمس الأسطح التي قد تكون ملوّثة ثم تلمس وجهك، يُمكنك إصابة نفسك بسهولة)، قم بتطهير هاتفك المحمول بشكل متكرّر لأنه سطح يُمكن أن يلوّث بالجراثيم والفيروسات بسهولة.

٣٣. هل يُمكنني حماية نفسي من الفيروس عن طريق حقن أو بلع مبيّضات الغسيل أو الكحول أو استخدامها في الاستحمام؟

لا، فهذه المنتجات شديدة السُميّة ولا ينبغي أبداً بلعها أو حقنها في الجسم. يُمكن استخدام هذه المنتجات لتنظيف الأسطح فقط. تحتوي مطهّرات الأيدي



• الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عاماً أو أكثر.

• الأشخاص من أي فئة عُمرية الذين يُعانون من أمراض مزمنة، بما في ذلك أمراض الجهاز التنفسي المزمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسمنة ومرضى نقص المناعة ومرض السكّري.

يُمكن استخدام الكمامات القماشية غير الطبيّة من قِبَل الجمهور الذين تقل أعمارهم عن ٦٠ عاماً والذين لا يُعانون من أمراض مزمنة.

كما يُمكن وضع عدد اثنين من الكمامات فوق بعض حيث يتم ارتداء كمامة قماشية فوق الكمامة الجراحية.

٣٨. هل يجب علي أن أرتدي كمامة أثناء ممارسة الرياضة؟

لا ينبغي ارتداء الكمامات أثناء ممارسة الرياضة حتى عندما تكون في بيئة تكثُر فيها الإصابة بالفيروس المسبّب لكوفيد-١٩ حيث تقلل الكمامة من التنفّس بكفاءة لمواكبة الزيادة في

الكمامات

٣٧. من الذي يجب عليه ارتداء الكمامات، وما هي أنواع الكمامات التي يجب ارتداؤها؟

يجب على جميع الأشخاص ارتداء الكمامات. كما يُنصح للفئات التالية بارتداء الكمامات الجراحية:

• العاملين الصحيين في المنشآت الطبية.

• أي شخص يشعر بتوعّك، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة، مثل آلام العضلات، أو السعال الخفيف، أو التهاب الحلق أو الإرهاق.

• أي شخص ينتظر نتائج اختبار كوفيد-١٩ أو ثبت إصابته بالفيروس.

• الأشخاص الذين يعتنون بأفراد مشتبّه أو مؤكّد إصابتهم بكوفيد-١٩ خارج المنشآت الصحية.

يُنصح أيضاً للمجموعات الأكثر عُرضة للإصابة بكوفيد-١٩ التالية باستخدام الكمامات الطبيّة الجراحية أو الكمامات الطبيّة KN95.

النشاط البدني. لذلك حاول أن تحافظ على مسافة لا تقل عن متر من الآخرين، وإذا كنت في مكان مغلق تأكد من وجود تهوية كافية.

٣٩. هل الكمامات الجراحية والكمامات الطبية KN95 متساوية في قيمتها الوقائية؟

الكمامات الجراحية و KN95 متشابهة في قيمتها الوقائية، ومع ذلك فإن KN95 أقنعة مخصصة لإجراءات وحالات معينة لأنها تحتوي على مكون مُحكم تم تصميمه لحماية العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يُقدّمون الرعاية لمرضى كوفيد-١٩ في المنشآت الطبية.

٤٠. هل يُنصح باستخدام الكمامات المزوّدة بصمامات؟

لا يُنصح باستخدام الكمامات المزوّدة بصمامات (فلتر خارجي إضافي)، فهذه الكمامات مخصصة للعاملين في المجال الصناعي لمنع استنشاق الغبار والجزئيات حيث يفتح الصمام عند خروج النفس، مما يجعل التنفس أسهل، إلا أن مثل هذه الكمامات تسمح لأيّ فيروس بالمرور للخارج عبر فتحة الصمام، وهذا يجعلها غير فعّالة في منع انتشار الفيروس أو أيّ فيروس تنفسي آخر.

٤١. هل هناك طريقة مناسبة مقترحة لارتداء الكمامة؟

- اغسل يديك قبل وضع الكمامة، وبعد خلعها، وبعد أن تلمسها في أيّ وقت.
- ضع الكمامة بحيث يكون الجزء العلوي من الكمامة يحتوي على سلك داخلي مرن يُمكن طيه لضمان تشكيل شكل

- الأنف وتغطية المنطقة جيداً.
- تأكد من أنها تغطي أنفك وفمك وذقنك.
- يجب أن تكون طيّات الجزء الخارجي للكمامة مُتجهة للأسفل.
- قم بغسل الكمامة القماشية كل يوم عند خلعها وتخلص من الكمامة الجراحية في سلة المهملات.
- لاستخدام الكمامات المزوّدة بصمامات. هناك بعض الأمور الخاطئة التي يجب عدم القيام بها أثناء ارتداء الكمامة، وتشمل:
- لمس الكمامة باليد.
- إسقاط الكمامة من أحد الأذنين وتركها معلقة.
- إنزال الكمامة لأسفل الفم والذقن وتركها على الرقبة.

٤٢. هل يُمكنني إعادة استخدام الكمامة؟

لا يُمكن إعادة استخدام الكمامات الجراحية حيث صُممت ليتّم التخلص منها بعد الاستخدام، إذ قد يؤدي تنظيفها إلى التقليل من قدرتها على الحماية. إذا كانت لديك كمامات من القماش، يمكنك إعادة استخدامها، ولكن يجب غسلها بعد كل مرة، كما يجب خلعها بأمان ثم غسل يديك بعد لمسها.

٤٣. ماذا لو كنت أرتدي كمامة في مكان مزدحم ولم يكن الآخرون كذلك، فهل أنا محمي في هذا الوضع؟

تعمل الكمامات كحاجز لمنع الشخص المُصاب من نقل العدوى إلى الغير، فإذا كان الشخص المُصاب لا يرتدي كمامة،

الغسيل بالماء والصابون العادي في الوقاية من المرض.

٤٧. إذا أضفت الكحول إلى معقم اليدين غير الكحولي، فهل يكون هذا أفضل للوقاية من كوفيد-١٩؟

لا، إضافة الكحول إلى معقم اليدين غير الكحولي لا تؤدي إلى منتج فعال.

٤٨. هل مطهر اليدين قابل للاشتعال؟

نعم، مطهرات الأيدي قابلة للاشتعال ويجب حفظها بعيداً عن الحرارة أو اللهب، عند استخدامها يجب فرك اليدين حتى تجف تماماً قبل مواصلة الأنشطة التي قد تتطلب التعرض للحرارة أو الشرر أو اللهب المكشوف.

٤٩. هل تمثل مطهرات الأيدي خطورة على الأطفال؟

بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات، يجب استخدام مطهرات الأيدي تحت إشراف الكبار مع إبقاء المنتج بعيداً عن العينين. تُعدّ مطهرات الأيدي خطيرة إذا تناولها الأطفال بالفم عن طريق الخطأ، حيث يمكن أن تسبب لهم التسمم، ومع ذلك لا داعي للقلق إذا كان أطفالك يأكلون أو يلعبون أيديهم بعد استخدام مطهرات الأيدي.

٥٠. هل مجففات الأيدي الكهربائية التي تستخدم الهواء الدافئ فعالة في قتل الفيروس المسبب لكوفيد-١٩؟

مجففات الأيدي ليست فعالة في قتل

فإن خطر إصابة الآخرين بالعدوى قائم، حتى رغم ارتدائهم الكمامات، ومع ذلك فلا يجب التهاون مطلقاً في هذا الأمر.

٤٤. هل يمكن أن يكون لارتداء الكمامات عيوب؟

نعم، قد يكون لارتداء الكمامات بعض العيوب في حالة سوء استخدامها، فمن الممكن أن يحدث تلوث ذاتي إذا استمر الناس في لمس السطح الخارجي للكمامة بأيديهم ثم لمسوا وجوههم، ومن الممكن أيضاً خلق ظروف مواتية لتكاثر الجراثيم إذا لم يتم تغيير الكمامات القماشية عندما تكون مبللة أو متسخة. في بعض الأحيان، قد يؤدي ارتداء الكمامة إلى صعوبات محتملة في التنفس أو صداع أو التهابات جلدية أو شعور بعدم الراحة.

التعقيم

٤٥. هل معقم اليدين فعال ضد كوفيد-١٩؟

أفضل طريقة لمنع انتشار العدوى وتقليل خطر الإصابة بالمرض هي غسل اليدين بالماء والصابون العادي لمدة تصل إلى ٤٠ ثانية على الأقل خاصة بعد السعال أو العطس. في حالة عدم توفر الماء والصابون، نوصي باستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة ٧٠٪ على الأقل.

٤٦. هل يجب أن أستخدم الصابون المضاد للبكتيريا لغسل الأيدي؟

لا يوجد حالياً أي دليل قوي على أن المنتجات المعروفة باسم الصابون المضاد للبكتيريا أكثر فعالية من

الأسطح الصلبة التي يتم لمسها كثيراً مثل أزرار المصعد ومقابض الأبواب.



الحماية أثناء التسوق

٥٤. هل طلب الوجبات الجاهزة آمن؟

لم يتم تسجيل حالات إصابة معروفة نتجت عن تناول الطعام أو التعامل مع عبواته.

٥٥. إذا طلبت البقالة أو الوجبات الجاهزة عن طريق خدمة التوصيل إلى المنازل، كيف يمكنني حماية نفسي؟

قبل طلب البقالة أو الوجبات الجاهزة التي يتم توصيلها إلى المنازل، تحقق ما إذا كان يُمكنك الدفع عبر الإنترنت. عند الاستلام، احرص على ارتداء الكمامة وترك مسافة كافية بينك وبين مندوب التوصيل، واغسل يديك بعد استلام الطلب.

٥٦. هل هناك أي احتياطات يجب أن أتبعها عند الذهاب للتسوق؟

• اطلب من شخص واحد الذهاب للتسوق

الفيروس المسبب لكوفيد-١٩، لحماية نفسك اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون أو استخدم مطهراً كحولياً لليدين. بعد غسل يديك بالماء والصابون، يجب عليك تجفيفهما جيداً باستخدام المناديل الورقية أو مجففات الأيدي.

٥٧. هل يُمكن استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتطهير اليدين أو مناطق أخرى من بشرتك؟

لا، حيث يُمكن أن تُسبب الأشعة فوق البنفسجية تهيج الجلد، كما أنها قد تؤذي العينين. يُعدّ غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي أكثر الطرق فعالية لإزالة الفيروس.

٥٨. ما هي المدة التي يعيشها الفيروس على الأسطح؟

على الرغم من أنّ الفيروس يضعف ويموت بمرور الوقت خارج جسم الإنسان، تُشير الدراسات إلى أنه يُمكن أن يعيش على الأسطح لبضع ساعات أو حتى عدة أيام، وذلك طبقاً لنوعية السطح ودرجة الحرارة والعوامل البيئية الأخرى. فعلى سبيل المثال يعيش الفيروس على الأسطح البلاستيكية لمدة تصل إلى ثلاثة أيام، أما على الاستانلس ستيل فيعيش لمدة تصل إلى يومين، وعلى الورق المقوّى لمدة يوم واحد.

٥٩. ما هي مدة بقاء الفيروس على المنسوجات؟

لا يعيش الفيروس لفترة طويلة على الأقمشة والمنسوجات على عكس

٥٩. ما هي أنواع لقاحات كوفيد-١٩ التي يتم تطويرها؟ وكيف تعمل؟

- يُطور العلماء في جميع أنحاء العالم العديد من اللقاحات ضد كوفيد-١٩. تم تصميم جميع هذه اللقاحات لتحفيز جهاز المناعة في الجسم ضد الفيروس المسبب لكوفيد-١٩ ومنع تكاثره. هناك عدة أنواع مختلفة من اللقاحات:
- لقاحات الفيروس الخامل والتي تستخدم شكلاً من أشكال الفيروس المسبب لكوفيد-١٩ الذي تم تعطيله بحيث لا يسبب المرض.
- اللقاحات القائمة على استخدام جزيئات غير ضارة من البروتينات أو أغلفة البروتين التي تشبه الفيروس المسبب لكوفيد-١٩.
- لقاحات النواقل الفيروسية التي تستخدم فيروسات آمنة أخرى لا يمكن أن تسبب المرض لنقل أجزاء فرعية محددة من الفيروس المسبب لكوفيد-١٩.
- اللقاحات التي تستخدم الأحماض النووية لنقل تعليمات معينة إلى خلايا جسم الإنسان لكي تكوّن تلك الخلايا نوعاً محدداً من البروتين.

٦٠. ما هي فوائد اللقاح؟

يحمي لقاح كوفيد-١٩ من تحوّل الإصابة إلى حالة حرجية، وقد يؤدي اللقاح أيضاً إلى حماية الأشخاص من حولك، لأنه يقلل من احتمالية إصابتك بالعدوى.

٦١. من الذي يُمكنه أن يحصل على لقاح كوفيد-١٩؟

معظم الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ١٨ عاماً فما فوق، يُمكنهم الحصول على

بدلاً من خروج الأسرة بأكملها أو إرسال الأطفال، خاصة وأن الأطفال يحبون لمس الأشياء ثم لمس وجوههم.

- خطّط لتخزين احتياجات ما لا يقل عن أسبوع حتى تتمكن من تقليل عدد مرات التسوّق.
- عندما تكون في المتجر، حافظ على مسافة لا تقل عن متر من الآخرين.
- نظّف مقبض سلّة التسوّق أو عربة التسوّق بمنديل مطهّر أو مطهّر لليدين يحتوي على كحول بنسبة ٧٠٪ على الأقل.
- لا تلمس وجهك واحتفظ بهاتفك في جيبتك.
- كن على حذر عندما تلامس الأسطح الصلبة مثل سلّة التسوّق وآلات الدفع الإلكتروني.
- إذا كنت تستخدم أكياس التسوّق القابلة لإعادة الاستخدام، فامسحها بمطهّر أو اغسلها.

اللقاحات

٥٧. هل يوجد لقاح مضاد للفيروس المسبب لكوفيد-١٩؟

نعم، هناك الآن العديد من اللقاحات قيد الاستخدام.

٥٨. هل ستوفر لقاحات كوفيد-١٩ حماية طويلة الأمد؟

نظراً لأن لقاحات كوفيد-١٩ لم يتم تطويرها إلا حديثاً خلال الأشهر القليلة الماضية، فمن السابق لأوانه معرفة مدة الحماية التي توفرها، وما يزال البحث العلمي مستمراً للإجابة على هذا السؤال.

٦٤. هل يُمكنني أخذ الجرعة الثانية من اللقاح من نوع مختلف عن نوع الجرعة الأولى؟

لا يُوصى بأخذ الجرعة الثانية من نوع لقاح مختلف عن نوع الجرعة الأولى إلا طبقاً لتعليمات واضحة من الجهات المختصة المسؤولة، حيث إنه لا توجد حتى الآن بيانات كافية للتوصية بذلك.

٦٥. هل يمكن أن يتسبب أخذ لقاح كوفيد-١٩ في نتيجة اختبار إيجابية للمرض؟

لا، لن يتسبب أخذ لقاح كوفيد-١٩ في نتيجة اختبار إيجابية، فالاختبارات تتحقق من وجود مرض نشط وليس ما إذا كان الفرد قد تلقى اللقاح.

٦٦. هل يجب أن أتلقى اللقاح إذا كنت أصبت بالفيروس من قبل؟

نعم، حتى إذا قد أصبت بالفيروس من قبل، فيجب أن تتلقى اللقاح بعد الشفاء.

٦٧. هل يجب إعطاء لقاح كوفيد-١٩ للأطفال؟

لا، حتى الآن يحظر استخدام اللقاح للأطفال لمن هم أقل من ١٨ عاماً إلا في بعض البلدان التي أجازت ذلك لبعض أنواع اللقاحات فقط.

٦٨. هل تحمي اللقاحات المتاحة من جميع متحورات الفيروس المسبب لكوفيد-١٩؟

من المُتوقَّع أن تُوفِّر لقاحات كوفيد-١٩ المتاحة بعض الحماية على الأقل ضد التحوّرات الفيروسية الجديدة وتكون

لقاحات كوفيد-١٩ بما في ذلك أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة موجودة مسبقاً من أي نوع بما فيها اضطرابات المناعة الذاتية، وتشمل هذه الأمراض: ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والربو وأمراض الرئة والكبد والكلى وكذلك الالتهابات المزمنة.

٦٩. هل يُمكننا التوقف عن اتخاذ الإجراءات الاحترازية بعد أخذ اللقاح؟

اللقاح يوفّر لك الحماية من أعراض كوفيد-١٩ الخطيرة، إلا أننا مازلنا لا نعرف إلى أي مدى يحميك اللقاح من الإصابة أو من نقل الفيروس إلى الآخرين، لذلك لا يمكننا التخلي عن الإجراءات الاحترازية، فيجب علينا دائماً غسل اليدين، وارتداء الكمامة، وممارسة التباعد الاجتماعي.

٧٣. ما هي المدة المستغرقة منذ أخذ اللقاح لتبدأ الحماية؟

يستغرق الأمر أسبوعين كي يتمكن جهاز المناعة من بناء الحماية اللازمة ضد الفيروس المسبب لكوفيد-١٩. يعني ذلك أن مُتلقّي اللقاح لا يحصل على أقصى حماية مناعية إلا بعد مُضي أسبوعين من حصوله على الجرعة الثانية في حالة اللقاحات ذات الجرعتين، أو بعد مُضي أسبوعين من الحصول على جرعة اللقاح الأولى في حالة اللقاحات ذات الجرعة الواحدة.



فَعَالَة في الوقاية من الحالات الخطيرة للمرض.

٦٩. ما الذي يجب عليك فعله أثناء تلقي اللقاح؟

- ابقَ في المكان الذي تحصل فيه على اللقاح لمدة ١٥ دقيقة على الأقل، حتى يتمكن العاملون في مجال الصحة من مساعدتك في حالة تعرُّضك لردّة فعل غير عادية.
- تحقّق من موعد تناول الجرعة الثانية.
- تأكد من حصولك على شهادة إثبات التطعيم.

٧٢. هل يجب أن أتناول مُسكّنات الألم قبل أخذ اللقاح؟

لا ينصح بتناول مُسكّنات الألم قبل تلقي اللقاح. ومع ذلك، يمكنك استشارة الطبيب وتناول الباراسيتامول إذا ظهرت عليك آثار جانبية مثل الألم أو الحمى أو الصداع أو آلام العضلات بعد تلقي اللقاح.

٧٣. هل تحمي لقاحات الالتهاب الرئوي من الإصابة بكوفيد-١٩؟

اللقاحات ضد الالتهاب الرئوي لا تحمي من الإصابة بكوفيد-١٩.

٧٤. هل يمكن للمضادات الحيوية أن تمنع أو تُعالج الإصابة بكوفيد-١٩؟

المضادات الحيوية تعمل فقط ضد البكتيريا وليس ضد الفيروسات. بما أن كوفيد-١٩ يُسببه فيروس، فبالتالي لا ينبغي استخدام المضادات الحيوية للوقاية أو للعلاج من الإصابة. ومع ذلك، قد توصف المضادات الحيوية في حالة حدوث عدوى بكتيرية مُصاحبة للمرض.

٧٠. ما هي الآثار الجانبية للقاح كوفيد-١٩؟

- في معظم الحالات، تكون الآثار الجانبية البسيطة طبيعية وهي تُشير إلى أن جسم الشخص يبني الحماية من الفيروس. وتشمل هذه الآثار الجانبية:
- ألم في مكان الحقن
 - حمى خفيفة
 - تعب
 - صداع
 - آلام في العضلات أو المفاصل
- استشر الطبيب إذا لم تختفِ الآثار الجانبية بعد بضعة أيام.

٧١. ماذا أفعل إذا عانيت من حساسية شديدة وفورية بعد الجرعة الأولى من لقاح كوفيد-١٩؟

في هذه الحالة يجب ألا تتلقَى جرعات إضافية من اللقاح. من النادر للغاية أن تحدث مضاعفات صحية بسبب تلقي اللقاح.

٧٥. ماذا تفعل إذا شعرتَ بأعراض كوفيد-١٩؟

أو لمس الوجه أثناء استخدامها، والتخلص منها بعد مغادرة الغرفة، وغسل الأيدي بعد ذلك.

يجب توفير تهوية جيّدة في غرفة المريض والأماكن المشتركة، مع فتح النوافذ إن أمكن. عدم السماح للزوّار بدخول المنزل. يجب أن يقتصر عدد مُقدّمي الرعاية على شخص واحد لا يعاني من ظروف صحيّة خاصّة، إذا كان ذلك ممكناً.

يجب أن يكون لدى المريض أطباق وأكواب وأواني طعام ومناشف وملاءات خاصّة به، كما يجب غسلها دورياً بالماء والصابون وعدم مشاركتها مع الآخرين.

يجب تنظيف الأسطح التي يلمسها المريض بشكل متكرر وتطهيرها يومياً على الأقل.

يجب على كل فرد في المنزل غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام، وخاصّة:

* بعد السعال أو العطس

* قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام

* قبل وبعد رعاية المريض

* عندما تكون الأيدي متّسخة بشكل واضح

يجب تغطيّة الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، يتم التخلص من المنديل فوراً بعد الاستخدام.

يجب تعبئة نفايات المريض في أكياس مُحكمة الإغلاق (كيس داخل كيس آخر) قبل التخلص منها.

ابق في المنزل واعزل نفسك حتى لو كانت لديك أعراض طفيفة مثل السعال أو الصداع أو الحمى الخفيفة، واتّبع الإجراءات الاحترازية واتصل بمُقدّم الرعاية الصحيّة أو الخط الساخن ١٠٥ واختَر رقم ٣ لاستشارة أحد أساتذة الجامعات المتخصصين للحصول على المشورة المناسبة.

٧٦. هل يُمكن رعاية شخص مُصاب بالفيروس في المنزل؟

يُمكن رعاية الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة أو معتدلة في المنزل إذا كانت أعمارهم أقل من ٦٠ عاماً ولا يدخلون ولا يعانون من السمنة ولا من أمراض أخرى مزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري وأمراض الرئة والسرطان وأمراض الكلى ونقص المناعة، ويجب أخذ المشورة الطبية قبل اتخاذ قرار الرعاية المنزلية.

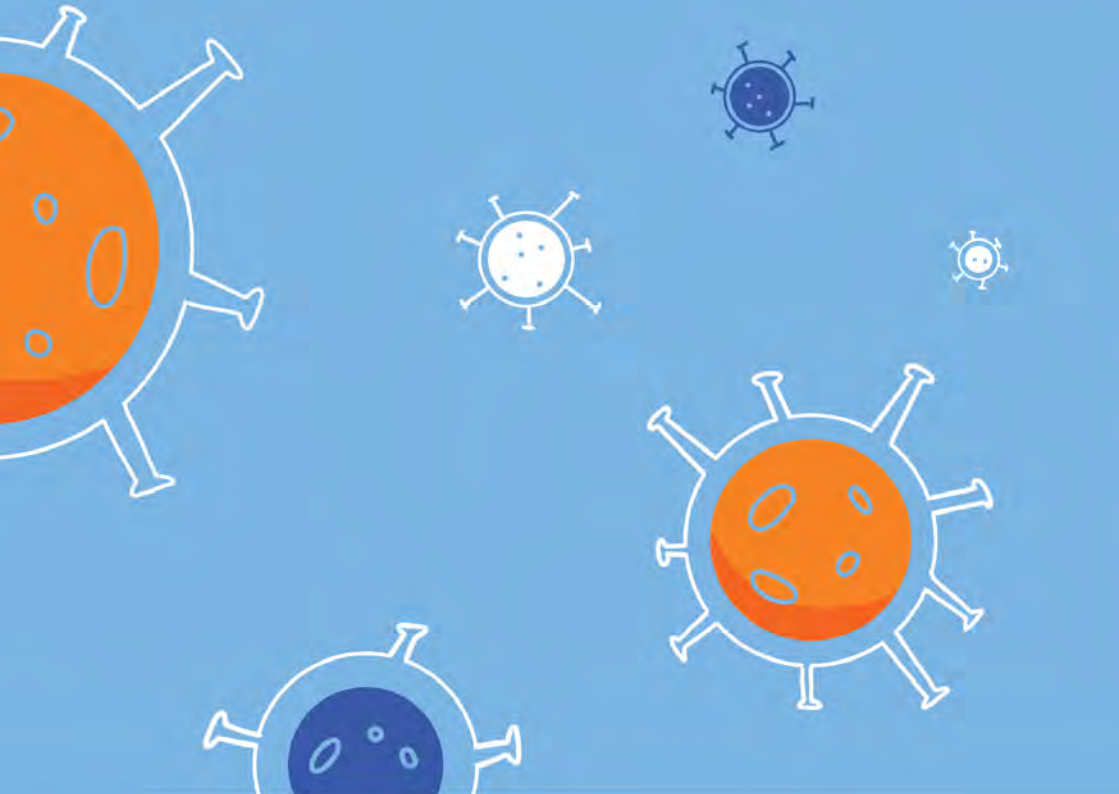
٧٧. ما الذي يجب فعله لمنع إصابة الأشخاص الآخرين أثناء رعاية المريض في المنزل؟

هناك العديد من الاحتياطات التي يُمكن أن تمنع انتشار الفيروس لأشخاص آخرين في المنزل:

• يجب أن يبقى المريض في غرفة منفصلة، وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب عليه الابتعاد عنهم بمسافة لا تقل عن متر، كما يجب على المريض وأي شخص آخر في نفس الغرفة ارتداء كمامة جراحية وعدم لمسها

تم إعداد هذا الدليل بدعم من الشعب الأمريكي عن طريق الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية - مصر (USAID Egypt) وبدعم فني من المجلس الأعلى للمستشفيات الجامعية و مشروع EpiC التابع لاتفاقية التعاون الدولي رقم 7200AA19CA00002 والذي تقوده الهيئة الدولية لصحة الأسرة FHI360 وشركاؤها الأساسيون: Palladium International, Right to Care, Population Service International, and Gopee Group

المعلومات الواردة في هذا الدليل لا تمثل بالضرورة وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.



لمزيد من المعلومات، برجاء الاتصال برقم الطوارئ ١٠٥ واختيار رقم ٣ لاستشارة أحد أساتذة الجامعات المتخصصين



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



EpiC
Meeting Targets and
Maintaining Epidemic Control

