

# فيروس كورونا

مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩)  
دليل الوقاية من الفيروس

يعد فيروس كورونا أحد الفيروسات الشائعة التي تسبب عدوى الجهاز التنفسي العلوي، والجيوب الأنفية، والتهابات الحلق

ينتقل الفيروس بين البشر من شخص مصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق الاتصال المباشر دون حماية (الرداذ، إفرازات الأنف، اللعاب)



## هل يمكن الشفاء من فيروس كورونا المستجد؟

نعم يمكن الشفاء من فيروس كورونا، حيث تم شفاء العديد من الحالات المصابة حول العالم



## ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

تشمل الأعراض النمطية لحالة فيروس كورونا المستجد: الحمى، السعال وضيق التنفس وأحياناً تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى أشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف والمسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل السرطان وداء السكري وأمراض الرئة

## طرق انتقال عدوى فيروس كورونا

- 1 الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس
- 2 الانتقال غير المباشر عبر لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين
- 3 الاتصال المباشر مع المصابين
- 4 تناول الأطعمة دون طهي خاصة اللحوم والبيض
- 5 مشاركة أدوات الطعام والشراب (قنينة الماء، الملعقة، السندويش...)
- 6 الاتصال غير المحمي مع الحيوانات البرية أو حيوانات المزرعة الحية

تغطية الفم والأنف  
عند السعال والعطس



غسل اليدين جيداً بالماء  
والصابون لمدة أقله  
٢٠ ثانية



طهي اللحوم  
والبيض جيداً



كيفية الوقاية من عدوى  
فيروس كورونا

تجنب الاتصال المباشر مع  
أي شخص تظهر عليه الأعراض  
التالية: الحمى، السعال  
وضيق التنفس



# الطريقة الفعّالة لغسل اليدين



7 جفف اليدين  
وأغلق الحنّفية  
بمنديل ورقي



6 افرك اليد اليمنى  
بحركة دائرية بحيث  
تشبك أصابعها باليد  
اليسرى وبالعكس



5 أفرك الإبهام باليد



4 ضع أصابع اليد  
اليمنى مع أصابع اليد  
اليسرى وافرك ظهر الأصابع



3 افرك اليدين مع  
تشبيك الأصابع



2 افرك اليدين



1 وزع الصابون  
على يديك

- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- قبل وبعد تناول الطعام
- بعد السعال أو العطس
- قبل وبعد العناية بشخص مريض
- بعد استخدام المراض
- عندما تكون الأيدي متسخة
- بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات
- بعد ملامسة الأسطح الملوثة والأشياء التي تتشاركها مع رفاقك

## متى يجب غسل اليدين؟

- استخدم طريقة الكوع المثني
- استخدم المناديل الورقية للعطاس أو السعال
- تخلص من المنديل فوراً في سلة المهملات
- اغسل يديك بالماء والصابون

## تعليمات العطس لتقليل العدوى

عند ظهور عوارض مرضية (حمى، سعال، سيلان الأنف، ألم حنجرة، ضيق تنفس) خلال ١٤ يوم من تاريخ القدوم من منطقة سجلت فيها حالات لكورونا المستجد يطلب الاتصال على الرقم التالي

76-592699

او الاتصال على الخط الساخن لوزارة الصحة العامة

1214

للتبليغ والحصول على استفسارات تتعلق بالمؤسسات التربوية الاتصال على الخط الساخن للصحة المدرسية في وزارة التربية والتعليم العالي

01-772186

