

شكر وتقدير

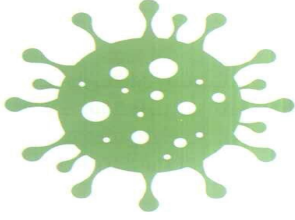
شكر وتقدير إلى السيد الدكتور المحاسب د / وسيم وهدان رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب على بالغ اهتمامه بسلامة وصحة العاملين من خلال توفير بيئة عمل آمنة خالية من كل مصادر الخطر . وتوفير كافة الإجراءات الاحترازية وتوفير كافة الإمكانيات المادية والطبية لمواجهة إنتشار العدوى في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد .

مع تحيات شئون مناطق جنوب الوادي



معلومات رئيسية حول فيروس كورونا المستجد (ومرض ١٩ covid)

أ – ما هو فيروس وكورونا المستجد ؟



كرونا المستجد فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية " كورونا " ، والتي تصيب الجهاز التنفسي ، وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة الي الامراض الاشد خطورة مثل " سارس " و " ميرس " ويسبب مرضا يسمى covid ١٩ ولم يكتشف علاج له حتي الان .

ب – اعراض الاصابة بفيروس كورونا المستجد :

تتمثل الاعراض الاكثر شيوعا لمرض covid ١٩ في الحمى والسعال الجاف وقد يعاني بعض المرضى من الارهاق او الألام والالوجاع ، او احتقان الانف ، او الرشح ، او الم الحلق ، او الاسهال ، او فقدان حاستي الشم والتذوق . وعادة ما تكون هذه الاعراض خفيفة وتزداد تدريجيا ويصاب بعض الناس بالعدوى دون ان تظهر عليهم أي اعرض ودون ان يشعروا بالمرض ويتعافى معظم الاشخاص (نحو ٨٠%) من المرض دون الحاجة الى علاج خاص .



ج- كم تستغرق فترة حضانة فيروس كورونا المستجد (مرض ١٩ covid) ؟

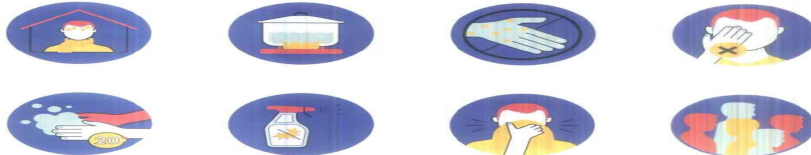
مصطلح فترة الحضانة يشير الى المدة بين الإصابة بالفيروس الى بدء ظهور اعراض المرض وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض ١٩ covid ما بين يوم واحد و٤١ يوم .

د- طرق انتقال العدوى بفيروس كورونا المستجد (مرض ١٩ covid) :

توجد طريقتان رئيسيتان لانتقال العدوى ، الأولى الإصابة المباشرة عند سعال شخص مصاب بواسطة القطيرات التنفسية (الرذاذ) الذي يتناثر من الأنف أو الفم ، ويكون محملا بالفيروس ، والثانية لمس العين أو الأنف أو الفم بعد ملامسة الأشياء أو الأسطح التي ألتصقت بها القطيرات التنفسية (الرذاذ) المحملة بالفيروس ، لذا فمن الأهمية الإبتعاد عن الشخص المصاب مسافة مترين .

طرق الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد (١٩ covid) :

- نظف اليدين باستمرار بفركهما بمطهر كحولى ، أو غسلهما جيدا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية .
- عند السعال والعطس إحرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك المثنى أو بمنديل ورقي ، وتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً وإغسل يديك
- تجنب الإقتراب من المصابين بالحمى والسعال ، وإحتفظ بالتباعد الجسدى بمسافة لا تقل عن مترين .
- إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس ، بادر بالتوجه لأماكن المتابعة الطبية مبكراً .
- ومن أليات الوقاية الأكثر أهمية بسبب متطلبات الحياة المختلفة واليومية التى تطلب الخروج للمجتمع والتعامل مع الآخرين فإنه ينصح بتجنب التجمعات والتحركات الكثيرة ، فضلا عن تقليل الزيارات والتواصل مع الآخرين .



كيف تفرق بين الإنفلونزا العادية و ١٩ covid ؟

الأعراض	نزلات البرد	الإنفلونزا	Covid ١٩
ارتفاع درجة الحرارة	نادرة	شائع	شائع
الصداع	قليلة	شائع	شائع
الام الجسد	قليلة	أحيانا كثيرة، وتكون شديدة	شائع
الإرهاق أو الضعف	أحيانا	أحيانا كثيرة ، ويستمر أسبوعين أو ثلاثة	شائع
الإرهاق الشديد	أبدا	أحيانا كثيرة ، ويكون مصاحبا لارتفاع درجة الحرارة	شائع ويمكن تحمله
إحتقان الأنف	شائع	أحيانا	نادر
العطس	أحيانا كثيره	أحيانا	نادر
الام الصدر/ السعال	نادرة/ سعال جاف	نادرة وتكون شديدة	شائعة
إحتقان الحلق	شائع	أحيانا	نادر
التهاب الرئوى	أحيانا قليلة	نادر	شائع وبعض المصابين لا يظهر لديهم

حال ظهور أى أعراض إستعمل نظام حساب النقاط التالى والمتبع من وزارة الصحة والسكان المصرية والمجلس الأعلى للجامعات :

- * ارتفاع درجة الحرارة أكثر من ٣٨ (٢)
 - * سعال شديد أو متزايد (٢)
 - * إحتقان شديد بالحلق (١)
 - * قىء أو إسهال (٠)
 - * مرض مزمن : سكر أو ضغط أو قلب أو كلى إلخ (١)
 - * سفر داخل مصر أو خارجها: مثال شرم الشيخ / أوروبا (٥)
 - * مخالطة لحالة إلتهاب تنفسى حاد (٤)
 - * زيارة مكان ثبت فيه حالة موجبة (٣)
 - * أن تكون أحد العاملين بالقطاع الصحى أو العزل الصحى (٢)
- إذا كان مجموع النقاط :
- * ٤ أو أقل : التزم بالمنزل (عزل ذاتى) .
 - * ٤ : ٥ : إستشر الطبيب هاتفيا.
 - * ٦ أو أكثر : رجاء التواصل مع الجهات المعنية على رقم الطوارئ (١٠٥) .

مسئوليات جهات العمل للحد من تفشى مرض covid-19 بعد العودة الى العمل :

(المنشآت) للتصدي لفيروس كورونا المستجد

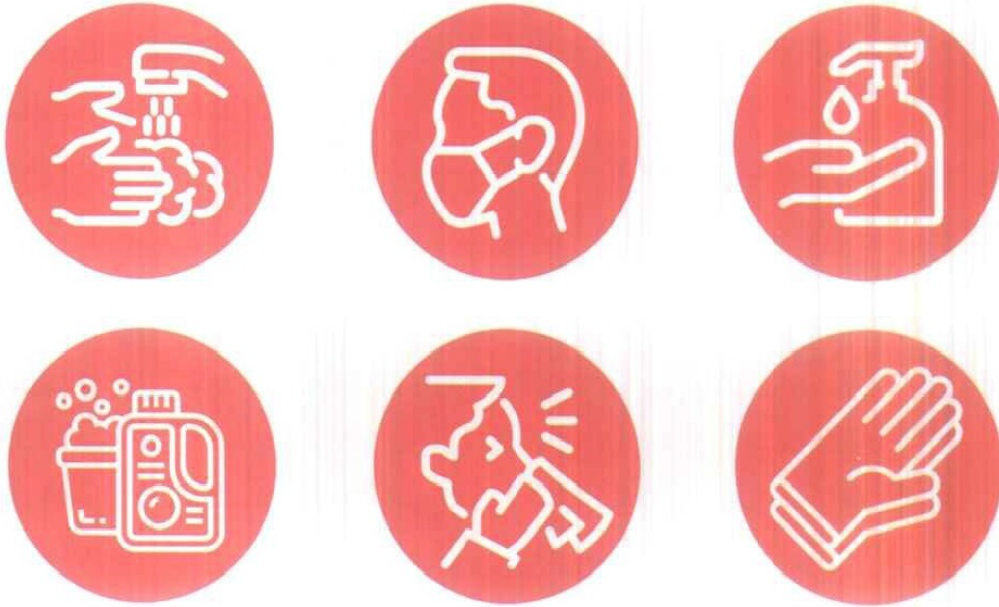
covid-19 :

- الاستعداد لتنفيذ التدابير الاساسية للوقاية من العدوى .
- تفعيل دور لجان السلامة والصحة المهنية ، لما لها من اسهام اساسي وفعال في مواجهة تفشى العدوى بفيروس كورونا المستجد في بيئه العمل ، من خلال التوجيه والارشاد والتوعية والنتقيف الصحي وتوصيل المعلومات الموثقة للعمال والادارة ، ومراجعة السياسات المقتلاحة من جهاز السلامة وخطط الطوارئ المعدة لمواجهة مثل هذا الخطر .
- اتباع سياسات التباعد الجسدي للوقاية ، خفض قوة العمل ، العمل من المنزل او استخدام نظام ساعات العمل المرنة ان امكن ، مع حفظ المسافات الشخصية بين زملاء العمل (نحو مترين على الاقل) .

مسئوليات وواجبات العمال / العاملات / العمل :

- الإلتزام التام بجميع التعليمات التى تصدرها الجهات الرسمية بخصوص الوقاية من فيروس كورونا المستجد (مرض covid 19) ومنع إنتشاره خلال العمل أو فى أثناء الوجود بالمنزل .
- التعاون مع الإدارة والمشرفين والإلتزام بتعليماتهم للوقاية من العدوى ومنع إنتشار المرض فى أماكن العمل .
- الإلتزام بتدابير السلامة والصحة المهنية ، فهى تساعد على وقف أو إبطاء إنتشار مرض covid 19 وتسهم فى حماية العاملين والمحافظة على صحتهم .
- التقيد بالتباعد الجسدى من خلال الحفاظ على مسافة أمنة (نحو مترين على الأقل) عن الزملاء والزبائن وعدم مصافحة الآخرين بأيدى أو ملامستهم .
- المشاركة بأى برامج تدريب أو توعية ينظمها صاحب العمل أو المدير المسئول عن أعراض مرض covid 19 وإجراءات الوقاية من العدوى به ، مع الإلتزام بجميع هذه الإجراءات .
- المساهمة والتعاون مع الزملاء والآخرين فى الحفاظ على بيئة العمل نظيفا خاليا من العدوى.

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل بدء العمل ، مع تعقيم اليدين دوريا بالمعقمات والمداومة على غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية على الأقل ، خاصة بعد إستخدام دورات المياه أو ملامسة أى مواد أو أجسام قد تكون ملوثة ، مع تغيير القفازات كلما لزم الأمر عند تداول المواد والمنتجات الغذائية .
- حال عدم توافر الماء والصابون يمكن استخدام مطهر الأيدي الذي يحتوي على ٧٠% او أكثر من الكحول ، الا إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح فيجب غسلها بالماء والصابون .
- ارتداء الكمامات عند الدخول الى العمل بشكل عام ، مع التزام الملتحدين منهم بتغطية اللحية بالكمامة .
- استخدام الكمامات وغيرها من ادوات الوقاية بالطريقة الصحيحة ، واستبدالها فوراً عند تلفها ، ونزعها والتخلص منها بطريقة سليمة ايضا .
- غسل ملابس العمل يوميا بشكل منفصل عن اي ملابس اخرى .
- ابلاغ المشرف او الادارة عند ظهور اي اعراض شبيهة باعراض covid - ١٩ عليهم او عند الاشتباه في اصابتهم به ، وايضا عند الاتصال بافراد مصابين او قيد الحجر الصحي .
- اتباع الاجراءات الوقائية الصحيحة والمثبتة علميا في اثناء العمل ، بما في ذلك تغطية الفم والانف عند السعال او العطس (بمنديل او باستعمال الكوع عند الضرورة) وتجنب لمس العين او الانف او الفم الا بعد غسل اليدين .
- اتباع اجراءات مماثلة في المنزل ايضا فيما يتعلق بالنظافة والتأكد من التزام افراد العائلة كذلك باجراءات الوقاية من العدوى وتدابيرها .



اعتبارات رئيسية للحد من خطورة فيروس كورونا المستجد (covid- 19) بعد العودة للعمل فى المنشآت :

أ- قبل الذهاب الى العمل :

- تأكد من أنك لا تظهر عليك اي اعراض للمرض ، مثل ارتفاع درجة الحرارة والسعال الجاف او اي من الاعراض الاخرى ، وعلى العاملين الاتي ذكرهم التواصل مع الجهات المعنية (وزارة الصحة والسكان المصرية والوحدات التابعة لها – ادارة المنشأة) قبل بدء العمل للوقاية من انتشار الفيروس :
- الذين اتصلوا باشخاص في اماكن انتشار الفيروس او اختلطوا بمصابين .
- الذين تظهر عليهم اعراض ارتفاع درجة الحرارة ، او يشعرون بالاعياء .

ب- اثناء الذهاب الى العمل :



- حافظ على مسافة امنه بينك وبين الآخرين .
- تجنب المصافحة ولمس الآخرين حتى لو كانوا من المقربين ولا يحملون اعراضا للفيروس .
- استعمل منديلا ورقيا لملامسة الأسطح ، خصوصا المعدنية ، وكل ما يمكن ان يسبب نقلا للفيروس .
- نظف يديك بصفة دورية بالمعقم خصوصا بعد لمس الاسطح .
- تأكد من أنك ترتدي الكمامة طوال الطريق للعمل ، وتعاون مع المسؤولين في تنفيذ أساليب الوقاية العامة .
- تجنب ملامسة الاسطح قدر المستطاع وتجنب وضع يدك على الفم والانف والعينين .
- في حالة السياره الملاكي او التاكسي ، اجلس في المقعد الخلفي للسياره واحفظ مسافة مناسبة بينك وبين السائق .
- تجنب تناول الطعام في الرحلات القصيره حتى لا تضطر الى نزع الكمامة .
- لو كنت مضطرا الى تناول الطعام ، تأكد من ان يديك وكذلك الطعام نظيفان .
- حاول ان تقلل من رحلات العمل الى اقل صورته ممكنة ، وان لم تستطع فعليك الالتزام بكافة الإجراءات الوقائية الشخصية .
- تجنب التجمعات غير الضرورية .

إذا وفر العمل وسيلة الانتقال (مثل حافلة صغيرة او كبيرة) يراعى

الآتي :

- إذا شعرت بأعراض ارتفاع درجة الحرارة أو أي أعراض تعب وإرهاق في أثناء الرحلة ، حاول إبلاغ المسؤولين فوراً ، وتعاون معهم في تنفيذ الإجراءات اللازمة
- المحافظة على الحد الأدنى من المسافة بين كل شخص والآخر (مثال منع استخدام بعض المقاعد) ومن ثم سيختلف عدد الأشخاص الذين يمكن نقلهم وفقاً لنوعية المركبة .
- الالتزام بارتداء مهمات الوقاية كالكمامات المخصصة لحماية الوجه داخل السيارة .
- الانتباه إلى التهوية الجيدة داخل وسائل النقل .
- الاهتمام بتنظيف المركبة وتطهيرها بانتظام مع الانتباه إلى التنظيف المتكرر لمناطق التلامس الشائعة (مثل مقابض الأبواب والدرازين) على وجه الخصوص .
- فصل المنطقة الأمامية للمركبة التي يوجد بها كرسي السائق عن بقية المركبة ، مثلاً (استخدام شريط لاصق أو علامات على الأرضية) .
- جعل الركاب يدخلون إلى المركبة ويخرجون منها عبر الأبواب الخلفية .
- تجنب الازدحام في مناطق استقلال وسائل الانتقال .

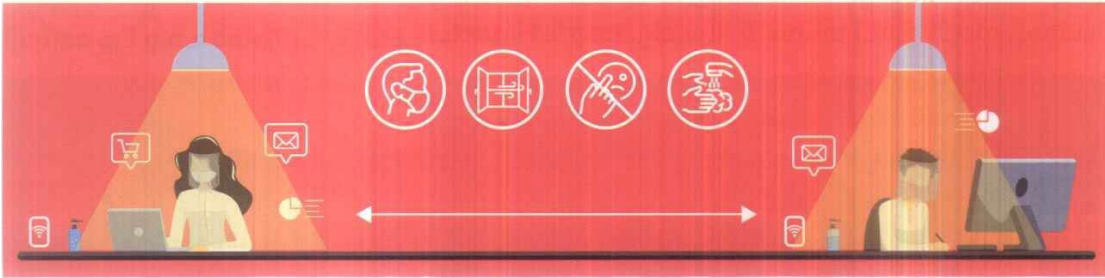
ج- أثناء استخدام المواصلات العامة :

- تشجيع العمال على السير إلى العمل أو ركوب الدراجة حال قرب المسافة .
- تشجيع العمال على تفادي وسائل المواصلات العامة خصوصاً في ساعة الذروة .
- ضرورة اتباع التعليمات المقدمة من شركات النقل ، وعلى وجه الخصوص ارتداء الكمامة المناسبة طوال فترة الوجود في وسائل المواصلات .
- تجنب الحركة الكثيرة في الحافلة .
- أهمية الحفاظ على نظافة اليدين والنظافة التنفسية قبل استخدام المواصلات العامة وإثناء التواجد بها وبعد مغادرتها .



د- في اثناء العمل :

- التزم باتباع جميع التعليمات والاجراءات الوقائية التي تنفذها المنشأة .
- ارتد الكمامة المناسبة لطبيعة عملك للوقاية من فيروس كورونا المستجد .
- حافظ على تعقيم الاسطح والاشياء المتكرر لمسها بالمطهرات بشكل دائم .
- حافظ على نظافة ادوات العمل والاسطح من حولك ، واستخدم المطهرات بصورة منتظمة .
- حافظ على تهوية بيئة العمل بشكل جيد ، ويمكنك نزع الكمامة اذا كنت بمفردك في بيئة العمل (طبقا لطبيعة العمل وتعليمات ادارته السلامة بالمنشأة) لكن عند وجود شخص اخر معك في المكتب ، فان ارتداء الكمامة لازم للوقاية ، وحاول الحفاظ على مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين (نحو مترين على الاقل) .
- تجنب لمس الوجه في اثناء العمل .
- عند وجود الاتربة والغبار في بيئة العمل ، لابد من ارتداء الاقنعة الواقية ضد الاتربة ، عند وجود السموم والمواد الكيميائية والاتربة والغبار في وقت واحد لابد من ارتداء الأغطية الواقية مع ادوات التنقية المناسبة ، واذا تلف القناع فيلزم تغييره في الحال .
- تجنب زيارته الآخرين في اماكن عملهم او التحدث اليهم في ساعات العمل .
- للوقاية من الاصابة بالمرض ، نظف اليدين باستمرار بفركهما وغسلهما جيدا بالماء والصابون او بمطهر كحولي .
- عند خلع الكمامة انزعها بالطريقة الصحيحة وتخلص منها بطريقة امنية مع غسل اليدين .



هـ- عند ركوب المصعد الكهربائي :

- إذا كان مكان عملك في طابق منخفض يفضل استخدام السلم ، ولو كان في طابق عال تجنب لمس ازرار المصعد بصورة مباشرة ، واحفظ مسافة امنه بينك وبين الآخرين .
- ضع علبة من المناديل الورقية عند باب المصعد ، واستخدمها عند الضغط على الازرار ، وتخلص منها فوراً بعد الاستخدام في صندوق القمامة .



و- اثناء تناول الطعام في العمل :

- اغسل يديك جيداً قبل الاكل وبعده .
- احفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين ، وتجنب الحديث معهم في طابور الانتظار .
- احفظ مسافة مناسبة بينك وبين الآخرين في اثناء تناول غذائك بالمطعم وتجنب الجلوس في مواجهة الآخرين وتحدث باقل صورة ممكنة .
- تأكد من تطهير الادوات والاثاث والاسطح كل ورديّة عمل .
- تأكد من توافر اماكن الجلوس بصالات الطعام على ان تكون المسافة بين كل كرسي مترين .
- احرص على استخدام الاكواب الورقية والملاعق احادية الاستخدام .

ز- عند حضور الاجتماعات :

- حاول تقليل الاجتماعات قدر استطاعتك ، وإذا كان الاجتماع ضروريا فلا بد من ارتداء الكمامة وغسل اليدين جيدا قبل دخول غرفة الاجتماعات ، واحفظ مسافة مترين على الأقل أو أكثر بينك وبين الآخرين .
- استخدم كوبك الشخصي .
- يجب ان يستخدم الزوار زجاجات المياه الشخصية وتستعمل الاكواب الورقية احادية الاستخدام .



ح- عند استخدام مكيف الهواء المركزي :

- إذا اكتشفت اي حالات اشتباه او اصابة مؤكدة لابد من ايقاف تشغيل تكييف الهواء ، ويمكن تشغيله مره اخرى بعد العمل ، وينطبق ذلك ايضا على مكيف الهواء ونظام التهوية والمعدات الكهربائية الأخرى ، ولابد من تطهيرها تطهيرا كاملا .
- إذا كان مكيف الهواء المركزي ونظام التهوية يستخدمان خاصية الهواء الكلي ، فلا بد من غلق صمام الهواء وتشغيله على وضع الهواء النقي .
- إذا كان مكيف الهواء ونظام التهوية يستخدمان خاصية الهواء النقي مع مروحة لفائف او وحدات متعددة فإن التشغيل العادي لأنظمة الهواء النقي لابد ان يكون

- مضمونا ومؤمنا جدا ، كما يجب التأكد من ان الهواء يدخل من الخارج ويمنع تماما استخدام هواء الممرات وغرفة الماكينات والاسقف .
- نظف وطهر او غير قطع معدات التكيف وانظمة التهوية اسبوعيا ، لو كان مكيف الهواء ونظام التهوية من نظام مروحة اللفائف او الوحدات المتعددة او التكيف العادي الخالي من نظام الهواء النفي يجب فتح الابواب والنوافذ لدعم حركة الهواء .

ط- دعم العمل عن بعد في جائحة covid-١٩ :

- كثير من العمال يعملون عن بعد بدوام كامل للمرة الاولى وهم معزلون عن زملائهم واصدقائهم ، وقد يختل روتين الحياة اليومية بالنسبة لهم مما يسبب قلقا وتوترا اضافيين، ومن ثم فمن المهم دعم العمال للتكيف على هذا الوضع .
- وجه نصائح للعمال بشأن كيفية دعم صحتهم النفسية خلال فترة العمل عن بعد على سبيل المثال :
- انصح العمال بالاحتفاظ بجدول عمل منتظم .
 - تخصيص مكان للعمل وأخذ أقساط من الراحة الدورية .
 - وضع حدود للعمل لتفادي العمل لساعات غير معقولة .
 - الاتصال بالاصدقاء والعائلة من خلال ادوات التواصل عبر الانترنت للحد من مشاعر العزلة والوحدة .
- ويجب على المديرين تقديم الدعم إلى العاملين عن بعد بتطبيق الاتي :
- التعاطف والوجود : ينبغي للمديرين أن يفهموا أن العمال غالبا ما يشعرون بالاستغراق في المشكلة وبالقلق ، وينبغي أن يستمعوا إليهم ويجيبوا أسئلتهم ويطمئنوهم بشأن العمل واي امور اخرى قد تستجد .
 - تشجيع التواصل باستخدام الادوات الرقمية : يمكن استخدام الاجتماعات الافتراضية للاطمئنان على العمال بانتظام والسماح للفرق بالتواصل مع بعضها .

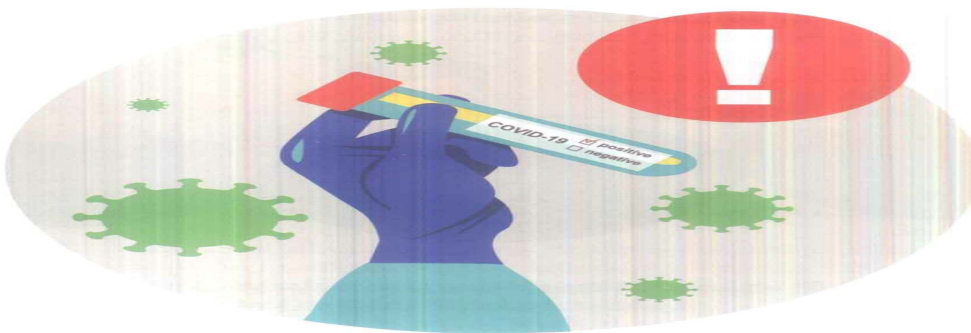
ي- عند تاكد وجود حالة ايجابية لمرض covid-١٩ في بيئة العمل :

- اذا سجل العامل درجة حرارة عالية ٣٨ درجة او اكثر او ظهر اي اعراض لمرض covid-١٩ يجب فعل الاتي :
 - نقلة فورا الى منطقة عزل في المنشأه (يفضل في المبني نفسه) متبوعا بفحص (مسحة البلعوم) اختبار pcr بمعرفة الجهات المعتمدة وعمل التحاليل اللازمة والاشعة المقطعية على الصدر .
 - يجب ان تتجنب لمس الاشخاص والاسطح والاشياء في منطقة العزل ، وان يغطوا أفواههم وأنوفهم بكمامات يمكن التخلص منها، ويضعونها في كيس ثم يلقيونها في سلة بغطاء مع اعتبارها مخلفات خطيرة .
 - في حالة الاعراض الخفيفة والمعتدلة يطلب من العامل ان يقوم بالحجر الصحي حتى تعرف نتيجة الإختبار .
 - نقل العامل الذي يعاني من اعراض شديدة على الفور إلى اقرب مركز صحي معتمد .
 - ترتيب وسيلة نقل مع ضمان التباعد الجسدي ويجب تطهير السيارة بالكامل بعد النقل .
 - على السائق والمرافق ارتداء ملابس الوقاية كاملة في أثناء النقل .
 - يعود العامل بعد انتهاء فترة العلاج وعمل الإختبارات اللازمة وثبات سلبيتها بعد يومين متتاليين على الأقل .
 - يجب على اصحاب العمل تامين فترة الانقطاع حال نتيجة اختبار الايجابية للعامل



ك- تأكيد حالة ايجابية في بيئة العمل :

- اذا كانت نتيجة إختبار العامل للإصابة بفيروس كورونا المستجد covid-19 ايجابية ، فيجب إجراء تتبع جهات الاتصال بالعامل واتخاذ الخطوات التالية :
- يجب ان يطلب من اولئك الذين كانوا على اتصال وثيق بالحالة الايجابية ان يقوموا بالعزل الذاتي في المنزل لمدة ١٤ يوما من اخر مرة تواصلوا فيها مع العامل المصاب وتجري متابعتهم من الشؤون الطبية التابعة للمنشأة بشكل دائم .
- اولئك الذين يعانون من اعرض خفيفة يجب ان يتبعوا تعليمات وزارة الصحة والسكان المصرية في اجراءات العزل المنزلي .
- اذا ظهرت عليهم اعراض جديدة او تفاقت اعراضهم الحالية خلال فترة العزل لمدة ١٤ يوما ، فيجب عليهم الاتصال بالشؤون الطبية التابعة للمنشأة لاعادة التقييم .
- يعتبر اي مريض تتوافق اعراضه مع اعراض مرض covid-19 حالة مؤكدة اذا لم يتوافر الاختبار .
- يجب اخلاء منطقة العمل المباشرة وتنظيفها وتطهيرها بعد ان تاكد اختبار العامل ايجابيا .
- يجب التعامل مع قلق العاملين حال وجود اصابة مؤكدة بفيروس كورونا المستجد في بيئة العمل ، اذ ستسبب القلق بين زملاء العمل وقد يصاب بعضهم بالتوتر ، ويجب التواصل الواضح معهم وتوجيه العمال الى مصادر موثوقة للمعلومات بخصوص فيروس كورونا المستجد (covid-19) وينبغي ان يكون المديرين داعمين ومتفهمين ومرنين قدر الامكان بشأن ترتيبات العمل .
- يجب معالجة وصمة العار الاجتماعية المرتبطة بفيروس كورونا المستجد covid-19 ومن المهم الا يكون هناك اي تنمر او تمييز سلبي ضد اي شخص مصاب او اي شخص اتصل باي مريض مع تعزيز الاستماع لهم .



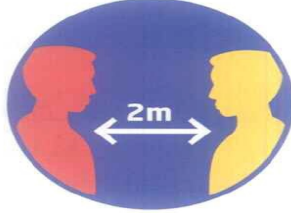
تدابير الحماية من فيروس كورونا المستجد :

أ- تدابير الحماية للجميع

- إطلع باستمرار على أحدث المعلومات عن جائحة مرض covid ١٩ التي تتاح عن طريق سلطات وزارة الصحة والسكان ، ويعانى معظم من يصابون بالعدوى من مرض طفيف ثم يتعافون ، ولكن المرض قد يكون أشد وخاصة بالنسبة للآخرين ، وعليك الحفاظ على صحتك وحماية من حولك بإتباع الأتي
- نظف يديك جيدا بانتظام بفركها بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل .



- إحتفظ بمسافة لا تقل عن مترين بينك وبين أى شخص يسعل أو يعطس .



- تجنب لمس عينيك وانفك وفمك لأن عادة اليدين تلمس عديد من الأسطح .



- تأكد متن إتباعك أنت والمحيطين بك ممارسات النظافة التنفسية الجيدة ويعنى ذلك أن تغطى فمك وانفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس ، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور .



- الزم المنزل إذا شعرت بالمرض ، إذا كنت مصاب بالحمى والسعال وصعوبة التنفس ، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه ، واتبع توجيهات السلطات الصحية الوطنية .

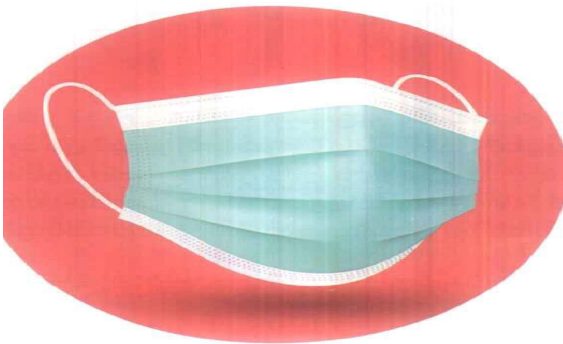


- إطلع بإستمرار على آخر تطورات مرض ١٩ covid .



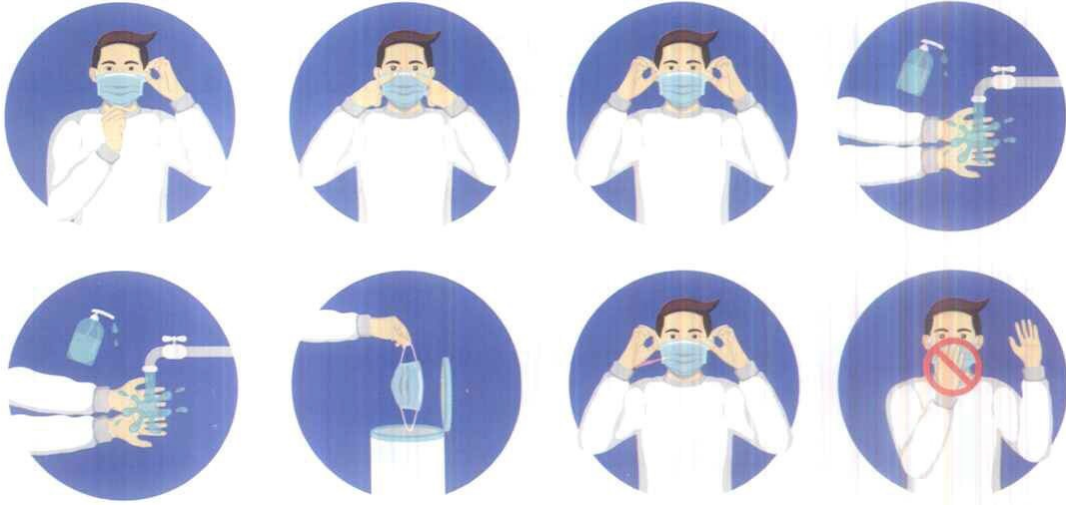
ب- تدابير الحماية للأشخاص الذين يزورون مناطق ينتشر فيها مرض ١٩ Covid :

- اتبع التعليمات الموضحة اعلاه (تدابير الحماية للجميع)
- الزم المنزل إذا بدأت تشعر بالتوعك إلى أن تتعافى ، حتى أن كانت الأعراض التي تشكو منها خفيفة مثل الصداع أو الرشح الطفيف أو فقدان الشم والتذوق .
- **ج- إستخدام كمامة لحماية نفسى :**
- يوصى بإستخدام الكمامة بشكل دائم في جميع المعاملات اليومية من مواصلات عامة أو داخل العمل أو عند التواصل مع أي شخص للحد من إنتشار العدوى.



طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها .

- قبل لمس الكمامة نظف يديك بفركها بمطهر كحولي أو بغسلها بالماء والصابون
- أمسك الكمامة وأفحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة
- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني)
- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة)
- ضع الكمامة على وجهك ، أضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل الأنف
- إسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك
- تجنب لمس القناع في أثناء استعماله ، وإن لمست فإغسل يديك بالكحول وأفركها أو إغسلها بالماء والصابون
- استبدل الكمامة بأخرى جديدة بمجرد تعرضها للبلل ، ولا تعد لإستعمالها
- بعد الإستخدام إخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعدا الكمامة عن وجهك وملابسك
- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق النفايات المغلق .
- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها ، بفركها بكحول أو غسل اليدين بالماء والصابون .



كيف تطهر الأسطح والأشياء ؟

- لا بد من تطهير اسطح الأبواب والنوافذ والطاولات والحنفيات والاحواض والمصاعد والأرضيات بإستخدام مطهر يحتوى على كمية ٥٠٠٠ مليجرام / لتر من الكلور (لمدة ٣٠ دقيقة يوميا) .

هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض covid ١٩؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (covid ١٩) ليس خطيرا بشكل عام ، لاسيما لدى الأطفال والشباب ، ومع ذلك فإنه يمكن أن يكون خطيرا ، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل ٦ أشخاص مصابين إلى تلقي الرعاية في المستشفى ، لذا، فمن الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كمية تأثير جائحة مرض covid١٩ فيهم وفي أحبائهم .

ويمكننا تحويل هذا القلق على النحو الصحيح بأخذ التدابير اللازمة لحماية أنفسنا وذوينا .

الأسئلة الأكثر شيوعا :

هل يمكن لفيروس كورونا المستجد أن ينتقل عبر الهواء ؟
تشير الدراسات التي أجريت حتى اليوم أن الفيروس ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية

هل يمكن أن يصاب الشخص بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض ؟
نعم ٨٠% من الأشخاص المصابين لا تظهر عليهم أعراض ، وهذا هو السبب الرئيسي لانتشار المرض . لذا يجب التعامل مع جميع جهات الاتصال والأسطح على أنها ملوثة التي تظهر أعراض أو لا تظهر على أنها ناقلة للعدوى

هل يمكن أن أصاب بمرض covid١٩ عن طريق براز شخص مصاب ؟

الفيروس قد يوجد في دورات المياه أحيانا ، لذا يجب إعتبار المراحيض مصدرا محتملا للإصابة بالمرض وبناء عليه يجب تطهير دورات المياه بشكل دوري ومستمر .

من الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة ؟

جميع الأشخاص سواء كانوا أطفالا أو شبابا أو شيوفا ، معرضون لإصابتهم بفيروس كورونا المستجد لذا يلزم عدم الجزع أو الخوف من الإصابة وإتخاذ التدابير اللازمة للوقاية

هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض covid ١٩ أو علاجه ؟
لا تقضى المضادات الحيوية على الفيروسات فهي لا تقضى إلا على العدوى الجرثومية ، وبما أن مرض covid١٩ سببه فيروس . فإن المضادات الحيوية لا تقضى عليه . فلا يستخدم المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض covid١٩ إلا وفقا لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية .

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض covid ١٩ ؟

ليس بعد . لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض covid ١٩ أو علاجه ، ومع ذلك ينبغي أن يتلقى المصاب الرعاية لتخفيف الأعراض . ويتعافى معظم المرض بفض الرعاية

هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض covid ١٩ إلى البشر من مصدر حيواني ؟

فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين . ومن أمثلة ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة التهاب الرئوي الحاد (سارس) ارتبط ببعض الحيوانات. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض covid-١٩ .

هل يمكن ان اصاب بمرض covid-١٩ عن طريق حيواني الاليف ؟

يجب اخذ الاجراءات الاحترازية عند التعامل مع الحيوانات الاليفة ، واماكن تواجدها وتطهير اليدين بشكل دوري ، ولكن استنادا الى البيانات المتاحة حاليا يظل الانتقال بين البشر العامل الرئيسي لنقل العدوى .

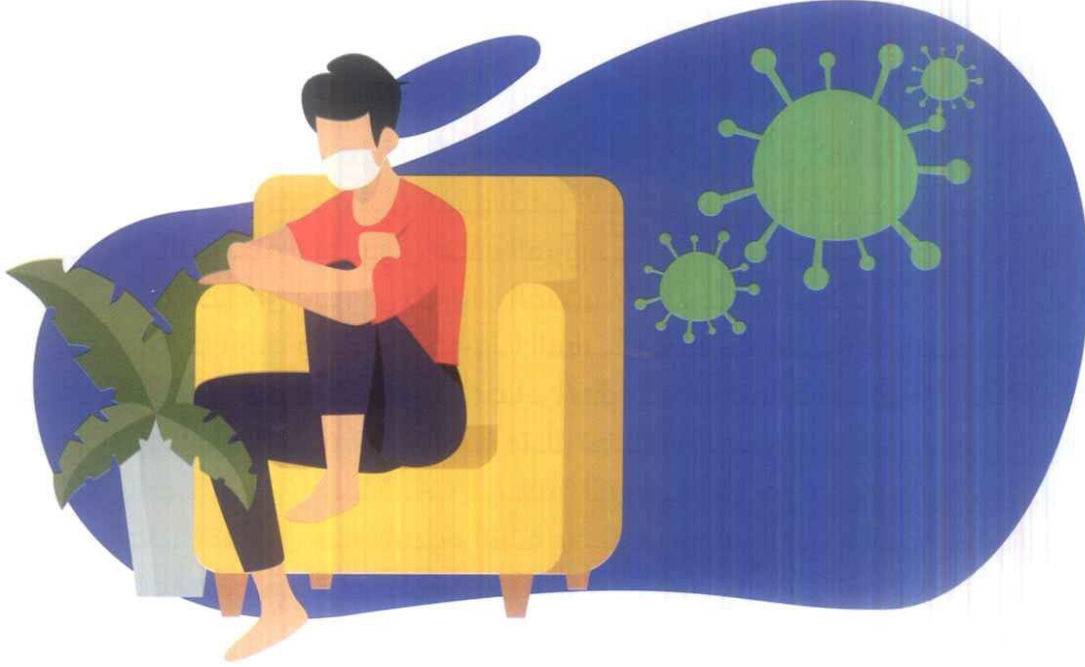
كم من الوقت يظل الفيروس نشطا على السطح ؟

تشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا قد تظل على الاسطح بضع ساعات او عده ايام وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة او الرطوبة) .

هل من الامن تلقي الطرود من الناطق التي ابلغت عن حالات اصابة بمرض covid-١٩؟

نعم ، فاحتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى ضعيفة . كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس عن طريق طرود تعرضت لمختلف الظروف ودرجات الحرارة ضئيلة.

ما الذى يعنيه العزل الذاتى ؟



العزل الذاتى إجراء مهم يطبقه الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض covid ١٩ لتجنب نقل للآخرين فى المجتمع بمن في ذلك أفراد عائلتهم . والمقصود بالعزل الذاتى . أن يلزم الشخص المصاب بالحمى أو السعال أو غير ذلك من أعراض الإصابة ببيته ويمنع من الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة

الشخص فى العزل الذاتى سببه انه يشعر بتوقعك دون أن يكون مرضه شديداً (أى لا يستدعى العناية الطبية) ويكون العزل الذاتى كالاتى :

- اختر للعزل غرفة منفصلة واسعة وجيدة التهوية مزودة بمرحاض ولوازم تنظيف اليدين .
- إذا لم تتوفر غرفة منفصلة ، فباعد بين أسرة النوم مترا واحداً على الأقل .
- حافظ على مسافة مترين على الأقل بينك وبين الآخرين ، بمن فيهم أسرته .
- راقب الأعراض بشكل يومي
- اعزل نفسك ١٤ يوم حتى لو شعرت أنك بصحة جيدة
- إذا ظهرت أعراض صعوبة فى التنفس فاستشر طبيباً على الفور ، واتصل به هاتفياً أولاً إن أمكن
- حافظ على إيجابيتك وحيوتك من خلال الاتصال بأقربائك هاتفياً وممارسة بعض التمارين الرياضية فى المنزل .

ماذا أفعل إن لم تكن لدى أعراض ولكنى أعتقد أنى قد تعرضت لعدوى مرض ١٩ covid ؟

يجب أن تعزل نفسك عن الآخرين لأنك خالطت شخصا مصاب رغم عدم ظهور أي أعراض عليك وتقوم بالحجر الصحى الذاتى .

ما الفرق بين العزل الذاتى والحجر الصحى الذاتى؟

الحجر الصحى : يعنى تقييد الأنشطة وعزل غير المرضى . ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى ١٩ covid . والهدف منه منع أنتشار المرض فى الوقت الذى لا تكاد تظهر أى أعراض لمنع إنتشار المرض .
أما العزل: فيعنى عزل المرضى الذين تظهر عليهم أعراض ١٩ covid ويمكنهم نقل العدوى لمنع إنتشار المرض .

كيف يمكن غسل الملابس ومفارش الأسرة والقوط والملابس المتسخة للمرضى المصابين بعدوى ١٩ covid ؟

ينبغى على جميع الأفراد الذين يتعاملون مع ملابس ومفارش أسرة المرضى المصابين بعدوى ١٩ covid وفوطهم وملابسهم القيام بما يلى :

- ارتداء مهمات الحماية الشخصية المناسبة ، وتشمل : القفازات ، والكمامة وحماية العينين (واقى الوجه / النظارات الواقية) ورداء طبى بأكمام طويلة
- الحذر من حمل الملابس المتسخة قريبا من الجسم ، ووضعها فى حاوية مانعة للتسرب .
- إذا كان على الثياب المتسخة أى فضلات صلبة ، مثل البراز أو القيء يتعين كشطها بحذر بواسطة أداة مسطحة صلبة ورميها فى المرحاض قبل وضع الملابس المتسخة فى الحاوية المخصصة لملابس المصاب .
- غسل الأغذية والملابس المتسخة وتعقيمها ، يوصى بغسلها فى الغسالة بمسحوق الغسيل وماء دافئ (تتراوح درجة حرارته بين ٦٠ و ٩٠ درجة مئوية) .
- إذا لم تتوفر الغسالة ينقع فى ماء دافئ ويقلب بعصا مع مسحوق الغسيل والتقليب بحذر تجنبا لرداذا الماء المحمل بالفيروس . وأخيرا تشطف الملابس بالماء النظيف وتترك لتجف تماما تحت أشعة الشمس .

ما المطهرات الموصى باستخدامها لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية او المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد او الذين نأكدت إصابتهم بها ؟

لتنظيف البيئة في مرافق الرعاية الصحية او المنازل التي يوجد فيها المرضى الذين يشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد او الذين تأكدت إصابتهم بها ، ينبغي ان تستخدم المطهرات الفعالة ضد الفيروسات المغلفة مثل فيروس كورونا المستجد وغيره من انواع فيروسات كورونا ، وهناك عديد من المطهرات بما فيها تلك شائعة الاستعمال في المستشفيات والتي تعد فعالة ضد الفيروسات المغلفة ، وتنص توصيات منظمة الصحة العالمية حاليا على استخدام ما يلي :

- ٧٠% من الكحول الإيثيلي لتطهير المعدات المخصصة القابلة للاستعمال المتكرر (مثل مقاييس الحرارة) عقب كل استخدام .
- هيبوكلوريت الصوديوم بنسبة ٠,٥ % لتطهير الاسطح التي تلمس بشكل متكرر في المنازل او في مرافق الرعاية الصحية .

هل هناك اجراء خاص فيما يتعلق بالنفايات الناتجة عن المرضى الذين يشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد او الذين تأكدت إصابتهم به ؟

ينبغي التخلص من النفايات الناتجة عن الرعاية الصحية او المنزلية للذين يشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا المستجد او الذين تأكدت إصابتهم بها باعتبارها نفايات معدية .

ما التوصيات الخاصة باستعمال الكلور لتنظيف اليدين وتعقيمها في سياق فيروس كورونا المستجد ؟

يمكن استعمال محلول الكلور المخفف (٠,٥ %) لتعقيم اليدين عندما لا يتوافر مطهر كحولي لليدين او صابون ، ولكن لا يوصى باستعمال محلول الكلور المخفف عندما يتوافر المطهر الكحولي او الصابون والماء لأنه ينطوي على مخاطر اكبر بالتسبب في حساسية اليدين واضرار صحية اخرى جراء تجهيز محاليل الكلور وتخفيفها ، اضافة الى ذلك يجب تجهيز محاليل الكلور يوميا وتخزينها في مكان جاف وبارد في عبوات مغلقة بإحكام بعيدا عن ضوء الشمس .

بعض المفاهيم المغلوطة المنتشرة حاليا بخصوص الفيروس ؟

لا يمكن ان ينتقل فيروس كورونا في المناطق التي يكون فيها الطقس حارا ورطبا ؟
من خلال البيانات المتوفرة حتى الآن يمكن انتقال الفيروس في جميع المناطق بما فيها المناطق ذات الطقس الحار والرطب .

هل مجففات الايدي المتوفرة في المراحيض العامة فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال ٣٠ ثانية ؟

كلا ، مجففات الايدي ليس فعالة في القضاء على فيروس كورونا covid-١٩ .

هل يمكن اعادة استخدام الكمامات من فئة N٩٥ ؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين ؟

كلا ، لا ينبغي اعادة استعمال كمامات الوجه بما فيها الكمامة الطبية المسطحة او الكمامات من فئة N٩٥ اذا كنت تخالط مصابا بمرض COVID-١٩ او بعدوى تنفسية اخرى .
فالكمامة تعتبر ملوثة بالفعل وينبغي ازالته دون لمسها من الامام والتخلص منها على النحو السليم وبعد نزع الكمامة ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي او غسلهما بالماء والصابون .

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا المستجد ؟
ينبغي عدم استخدام مصابيح الاشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين او أي اجزاء اخرى من الجلد ، لأنها يمكن أن تسبب حساسية الجلد .

هل يساعد رش الجسم بالكحول او الكلور في القضاء على فيروس كورونا المستجد ؟
كلا ، بل قد يكون ضارا بالملابس او الاغشية المخاطية (كالعينين والفم) مع ذلك فان الكحول والكلور كليهما قد يكون مفيدا لتعقيم الاسطح .

هل يساعد غسل الانف بانتظام بمحلول ملحي على الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد ؟

لا توجد أي بيينة على ان غسل الانف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد ، لكن توجد بيانات محددة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد على الشفاء من الزكام بسرعة اكبر .

هل يساعد تناول الثوم على الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد ؟
الثوم طعام صحي للغاية ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات ، ومع ذلك لا توجد أي بيينة من الجهات الطبية الحالية تثبت أن تناوله يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد .

من الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد كبار السن ام صغار السن ؟
يمكن ان يصاب الأشخاص من جميع الاعمار بفيروس كورونا المستجد ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة (مثل الربو وداء السكري وامراض القلب) هم الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض حال العدوى بالفيروس . وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الاعمار باتباع الخطوات اللازمة لحماية انفسهم من الفيروس ، مثل غسل اليدين جيدا والنظافة التنفسية الجيدة والتباعد الجسدي (نحو مترين على الاقل) .

إجراءات استرشادية للحد من تفشي الإصابة بفيروس كورونا المستجد:

 ضع الكمامة الموصى بها	 حافظ علي تهوية المكتب جيداً	 اغسل يديك قبل وبعد لمس المستندات	 تجنب المصافحة عند السلام	 حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	 تجنب لمس عينك أو فمك أو أنفك	مكان العمل
 تطهير الأسطح بشكل دوري	 استخدم أدواتك الشخصية مثل الأكواب والزجاجات	 التحدث من السماعات الخارجية لهاتف العمل	 تجنب استخدام هواتف أو مكاتب أو أدوات الآخرين	 عند العطس أو السعال استخدم مندبلاً أو مرفقك	 عند العطس أو السعال استخدم مندبلاً أو مرفقك	التنقل بواسطة وسائل النقل العام
 ضع الكمامة الموصى بها	 ابقِ النوافذ مفتوحة	 تجنب لمس عينك أو فمك أو أنفك	 عند العطس أو السعال استخدم مندبلاً أو مرفقك	 استخدم كحولاً لتطهير اليدين بشكل دوري	 استخدم كحولاً لتطهير اليدين بشكل دوري	زيارات الأقارب التي لا مفر منها
 ضع الكمامة الموصى بها	 تجنب المصافحة عند السلام	 حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	 تجنب لمس عينك أو فمك أو أنفك	 عند العطس أو السعال استخدم مندبلاً أو مرفقك	 استخدم كحولاً لتطهير اليدين بشكل دوري	التسوق
 ضع الكمامة الموصى بها	 اشتر كمية تكفي أكثر من يوم	 حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	 تجنب لمس عينك أو فمك أو أنفك	 عند العطس أو السعال استخدم مندبلاً أو مرفقك	 استخدم كحولاً لتطهير اليدين بشكل دوري	البقاء بالمنزل
 اترك حذاءك خارج باب المنزل	 اغسل يدك فوراً عند العودة للمنزل	 طهر ممتلكاتك المحمولة عند العودة للمنزل	 حافظ علي التهوية الجيدة	 اغسل اليد بشكل متكرر قبل الأكل وبعد	 تطهير الأسطح بشكل دوري	تحضير الطعام
 اغسل الطعام جيداً	 اغسل اليدين جيداً قبل التحضير وبعد	 التنظيف والتعقيم المستمر للأواني المستخدمة	 طهي الطعام جيداً	 استخدم سكاكين وألواحاً مختلفة للأطعمة	 عند العطس أو السعال استخدم مندبلاً أو مرفقك	دور العبادة
 اتخاذ التدابير الاحترازية خلال الصلاة بدور العبادة	 ضع قناع الوجه الطبي	 استخدم سجادة بلاستيكية خاصة بك	 حافظ علي التهوية الجيدة	 تجنب المصافحة عند السلام	 عند العطس أو السعال استخدم مندبلاً أو مرفقك	نقص المناعة
		 زيادة استهلاك الفواكه والخضراوات	 الامتناع عن الأطعمة المحملة بالسكر	 الالتزام بالتمارين الرياضية مدة 30- 60 دقيقة يومياً	 قلل من مستوى توترك وخذ قسطاً كافياً من النوم يومياً	

