**دليل المعلومات**

**فيروس الكورونا المستجد**

**COVID - 19**

**لفريق الإرشاد الصحي ) )**



الملاحظات

***ما هو فيروس كورونا***

مرض فيروس كورونا المستجد أو ( Covid – 19 ) سببه فيروس تم اإكتشافه في أوائل يناير في الصين وتم تحديده كعضو من عائلة الفيروسات التاجية.   
  
يسبب الفيروس أمراض الجهاز التنفسي الحادة بما في ذلك الإلتهاب الرئوي. مثل جميع الفيروسات ، يحتاج فيروس الكورونا المستجد إلى خلايا الكائنات الحية ليتكاثر . يبدو أن هذا الفيروس يستهدف الخلايا في الرئتين ، وربما خلايا أخرى في الجهاز التنفسي أيضاً ، مما يسبب أمراض تنفسية حادة ، بما في ذلك الإلتهاب الرئوي. ستنتج الخلايا المصابة بالفيروس المزيد من جزيئات الفيروس ، والتي يمكن أن تنتشر بعد ذلك إلى أشخاص آخرين عن طريق السعال ، مثلاً .

**ما هي عوارضفيروس كورونا المستجد**

تتضمن الأعراض الرئيسية الضعف العام والحمى، السعال الجاف، ضيق التنفس وإلتهاب الحلق ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل في التنفس تتشابه الأعراض مع أعراض نزلات البرد أو الأنفلونزا.  
  
يمكن أن تتطور الأعراض مع ألم في الصدر وحمى شديدة جداً وصعوبات في التنفس تتطلب تلقي الأكسجين ودعم للتنفس ، وتفاقم الأمراض التي يعاني منها المرضى ( مثل أمراض الرئة المزمنة ، الربو ، أمراض القلب والسكري ...) إلخ.

**ما مدى خطورة فيروس كورونا المستجد ؟**

إن فهمنا للفيروس والمرض لا يزال يتطور. لن يكون الكثير من المصابين بالفيروس مرضى للغاية ، حتى أنه قد لا يمرض بعض الناس الذين يصابون به إطلاقاً .  
  
تشير أحدث التقديرات إلى أن حوالي 80٪ من الأشخاص المصابين يصابون بأعراض خفيفة إلى معتدلة ( الحمى والسعال ) ؛ حوالي 15٪ تظهر عليهم أعراض حادة ( صعوبة في التنفس وضيق تنفس ) ، وحوالي 5٪ يصابون بأمراض خطيرة ( فشل الرئة ، مدرسة إنتانية ، فشل الأعضاء وخطر الوفاة ) .  
  
يبدو المرض أكثر خطورة على كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية سابقة . ( أكثر من 80 ٪ من الأشخاص الذين ماتوا بسبب COVID-19 تجاوزوا 60 عاماً ، وأكثر من 75 ٪ يعانون من ظروف طبية كامنة ) .

**كيف ينتقل فيروس كورونا المستجد ؟**

بشكل أساسي ، ينتقل فيروس Covid – 19 من شخص لآخر عبر الرذاذ المصاب . الرذاذ هو قطرات صغيرة من الإفرازات الآتية من الشعبة الهوائية والتي يمكن أن تنتشر عن طريق السعال أو العطس أو التحدث ، والتي يمكن أن تدخل جسم الإنسان عن طريق الفم أو الأنف أو العينين .  
  
يمكن أن يحدث هذا عن طريق تنفس الرذاذ المصاب ، أو في حال لمست يدك سطحاً سقط عليه الرذاذ ثم لمست عينيك أو فمك أو أنفك .   
  
قد ينتشر الفيروس من قبل الأشخاص المصابين بالأعراض ، لكنه يمكن أن ينتشر أيضاً عن طريق المصابين لكن من دون أعراض ظاهرة .

**كيف أحمي نفسي من الإصابة ؟**

من المهم جداً تطبيق نظافة اليدين ( غسل اليدين ) ، إتباع آداب السعال ، تجنب الإتصال القريب مع الأشخاص الظاهر عليهم عوارض الأمراض التنفسية ، وإبلاغ الطبيب عند شعورك بالمرض .

نظافة اليدين أمر بالغ الأهمية [ في المتوسط يلمس الشخص وجهه / وجهها 22 مرة / ساعة ] لذا إذا كانت يداك على إتصال بأشياء أو أسطح ملوثة ، يمكنك أن تصيب نفسك بسهولة إذا لم تغسل يديك .

* إغسل يديك بإنتظام بالماء والصابون :
* قبل وبعد الأكل .
* بعد إستخدام المرحاض .
* بعد ملامسة الأشياء العامة ( مثال / إستعمال وسائل النقل العام ) .
* بعد العطس / السعال .

سيقوم الماء والصابون بقتل الفيروس وكذلك المعقم الكحولي ، يُنصح بقضاء 20 ثانية على الأقل في غسل جميع أجزاء كلتا اليدين. إذا لم تتمكن من الوصول بسهولة إلى مرحاض ، فإحمل معك عبوة صغيرة من الصابون الممزوج مع الماء .

* بما أن الأقنعة شحيحة وهناك حاجة ماسة لها في المنشآت الطبية ، فإننا لا نشجع إستخدام القناع بين عامة السكان
* تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة والأماكن المحصورة [ التهوية الجيدة تزيد من سقوط قطرات الرذاذ وبالتالي تقلل من خطر وصول القطرات إلى جسمك ]
* • تجنب التواصل مع الأشخاص الذين ليسوا على ما يرام.
* إذا أمكن ، حاول إبقاء مسافة 1.5 متر بينك وبين الأشخاص الأخرين .
* ممارسة نظافة السعال : إستخدم المناديل الورقية عند السعال والعطس وتخلص منها ( ثم اغسل يديك ). وفي حال لم يكن لديك منديل ، إستخدم كمك.

لماذا لا يوجد أي لقاح لوقاية نفسك من فيروس الكورونا المستجد ؟

لا يوجد حاليا لقاح للوقاية من العدوى . على الصعيد العالمي ، يعمل العلماء على تطوير لقاح ، ولكن هذا لن يكون متاحًا لمدة عام على الأقل.

**ماذا أفعل حين أعاني من أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا ؟**

إذا كنت تشعر بتوعك أو لديك أحد الأعراض (حمى ، سعال ، أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا) ، فإبق في المنزل وقم بعزل نفسك لتجنب إصابة الآخرين .  
  
إذا استمرت الأعراض أو إزدادت سوءاً ، فإطلب الرعاية الطبية ( بإتباع توصيات بلدك ؛ على سبيل المثال ، إتصل بالطبيب العام ).

**ماذا يتضمن الإنعزال الذاتي ؟**

العزلة الذاتية تعني البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة الأخرى وتجنب النقل العام، كذلك يجب عليك أيضاً أن تبقى منفصلاً عن الأشخاص الأخرين في المنزل ، متجنباً الإتصال الوثيق بهم والبقاء في غرفة جيدة التهوية.  
  
بالإضافة إلى ذلك ، يجب التقيد الصارم بجميع التدابير الوقائية :  
 • إغسل يديك بإنتظام وإنصح مقدم الرعاية لك بفعل الشيء نفسه .  
• فصل الأدوات المنزلية وغسلها بالماء والصابون بعد كل إستخدام.  
 • راقب أعراضك.  
• تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.  
• تم بتغطية فمك بحجاب أو منديل.  
  
أطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إلى البقالة ، أو أي منتجات أخرى أو الدواء .

من هم الأكثر عرضةً لخطر الإصابة بفيروس الكورونا المستجد ؟

إن كبار السن هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالشكل الحاد للمرض و / أو حدوث مضاعفات.  
  
كذلك يعتبر الأشخاص المصابون بأمراض الرئة المزمنة وأمراض القلب والسكري أكثر عرضة لخطر الإصابة بشدة وتفاقم أمراضهم الحالية.  
بالطبع ، يعاني العديد من كبار السن أيضاً من أمراض مزمنة ، مما يعرضهم بشكل خاص لخطر الإصابة الحرجة بالفيروس والموت .  
  
لهذا السبب من المهم جداً منع كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة معروفة من التواصل مع أشخاص قد يكونوا مصابين ، ولا تنس أن الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة جدًا يمكنهم نقل الفيروس .

من هم الأكثر عرضة لخطر التعرض ؟

الأشخاص الذين لديهم إتصالات طويلة أو متكررة مع الكثير من الأشخاص الآخرين ، وخاصة في الأماكن "المحصورة".  
الموظفون العاملون في القطاع الصحي : الأطباء ، الممرضات والعاملين في مجال الرعاية الصحية وعلماء النفس وأخصائيي العلاج الطبيعي .  
العاملون في القطاع الاجتماعي : دور رعاية المسنين والأخصائيين الإجتماعيين ومراكز المشردين ومراكز المهاجرين

لماذا يتأثر عدد قليل من الأطفال بالمرض ؟

إن التفسير الكامل لذلك غير معروف حتى الآن ، ولكن ما تم توثيقه هو أن الأطفال يصابون بالعدوى ويمكنهم نقل المرض إلى الآخرين. اصابتهم تكون خفيفة في الأغلب ولا يحتاجون إلى علاجات محددة ولا إلى دخول المستشفى. ولكن يجب منعهم من الإتصال الوثيق مع الأشخاص المعرضين للخطر (كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة).

ماذا علي أن أفعل إذا كنت على تواصل مع شخص مصاب أو قمت بالسفر لأحد الأماكن الموبوئة ؟

يجب عليك عزل نفسك إذا كنت على إتصال بشخص مصاب أو سافرت إلى منطقة مصابة ، لأنك قد تكون مؤهلاً ك "جهة اتصال" وسيُطلب منك عزل نفسك لمدة 14 يوماً .

**كم من الوقت يستغرق المرض ليتطور بعد التعرض لفيروس الكورونا المستجد**

يبدو أن متوسط فترة الحضانة تمتد من 4 إلى 7 أيام ، و 95٪ من الحالات تحدث في غضون 12 يوماً من التعرض. على هذا النحو ، حددت منظمة الصحة العالمية فترة 14 يوماً كحد أقصى كفترة مراقبة طبية أو الحجر الصحي للأشخاص المعرضين

**كيف يمكن تشخيص فيروس الكورونا المستجد ؟**

لا يوجد طريقة للتشخيص الذاتي لفيروس Covid - 19 ، يتم التشخيص من قبل الطبيب الذي سيبحث في الأعراض السريرية أو التاريخ الطبي أو تاريخ السفر أو تاريخ التواصل مع الأشخاص الأخرين ثم قد يطلب إجراء فحص مخبري للتأكد .

للحصول على الفحص المخبري ، تقوم ممرضة أو طبيب بأخذ عينة من أنفك وأخرى من فمك والتي سيتم إختبارها في مختبر متخصص لمعرفة النتائج التي يمكن أن تستغرق مدة إنتظارها من عدة ساعات إلى عدة أيام . أثناء إنتظار النتيجة ، إبق في المنزل وإعزل نفسك .

**كيف يكون العلاج ؟**

ستحتاج الحالات الخفيفة والتي يمكن أن تبقى في المنزل إلى أدوية شبيهة بأدوية الإنفلونزا : إنها أدوية ضد الحمى وربما بعض الأدوية لمنع المضاعفات ، إعتمادًا على حالتك العامة .  
  
نظرًا لأنه فيروس جديد ، لا يوجد حالياً أي علاج محدد لقتل الفيروس ، على الرغم من أنه يتم حالياً إختبار العديد من الأدوية.  
بالنسبة للحالات الشديدة التي تعاني من مشاكل في التنفس أو تطور في المضاعفات ، سيكون العلاج داعماً ومعالجاً للعوارض ، وهذا يعني أن العلاج يعتمد على إبقاء جسم المريض مستمراً حيوياً ، بما في ذلك إعطاء الأكسجين ودعم التنفس (عند الحاجة) لعدة أسابيع .

كم من الوقت يحتاج الشخص المصاب لنقل الفيروس

لم يعرف بعد ، وسيعتمد هذا على درجة المرض لدى الشخص . من المفترض أنه بمجرد أن يتعافى المرضى ، لا يزال بإمكانهم نقل المرض ولكن لمدة لا تزيد عن أسبوعين .

هل سأكون محمياً بمجرد التعافي من المرض

ستكون قد صنعت أجساماً مضادة تحميك ؛ ليس من الواضح إلى متى ستستمر هذه الحماية ، ولكن ربما عدة شهور .

هل النساء الحوامل أكثر عرضةً لخطر الإصابة ؟

لا يوجد حالياً دليل واضح بأن المرأة الحامل ستكون أكثرعرضة للإصابة بالمرض أو الإصابة بمرض أكثر خطورة من المرأة غير الحامل .  
  
كذلك ، لا يوجد حالياً أي دليل على أن المرأة الحامل يمكنها نقل الفيروس إلى جنينها ، ولا يمكن أن ينتقل الفيروس من خلال الرضاعة الطبيعية ، ومع ذلك ، فإن التواصل الوثيق للغاية بين المولود الجديد وأمه / ها يمثل خطراً للإنتقال من خلال قطرات الرذاذ والتواصل .