

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات
مديرية الصحة والسكان لولاية تلمسان
بطاقة تقنية تحسيسية عن فيروس كورونا

❖ **ما هو فيروس كورونا؟**

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، و قد أكتشف نوع جديد من فيروسات كورونا مؤخراً في الصين.

❖ **ما هي أعراض مرض الكورونا؟**

تشبه الأعراض الناجمة عن الإنفلونزا الموسمية و المتمثلة في :

- الحمى والإرهاق .
- السعال الجاف.
- الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال.
- وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً.
- من الممكن أن يصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.
- ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.

❖ **كم تستغرق فترة حضانة الكورونا؟**

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة المرض ما بين يوم واحد و14 يوماً.

❖ **من هم الفئات الأكثر عرضة للخطر في حالة الإصابة بفيروس الكورونا؟**

- الأشخاص المسنون
- الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، أو الربو.
- المرضى الذين يتلقون العلاج الكيماوي.

❖ **كيف ينتشر مرض الكورونا؟**

تنتشر عدوى فيروس كورونا عن طريق:

- السعال أو العطس في حال عدم تغطية الفم بمنديل حيث تنتشر القطيرات الصغيرة من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب.
- عند ملامسة الأسطح و الأشياء الملوثة بالقطيرات المنبعثة من شخص مصاب حيث أن الفيروس من الممكن أن يقاوم على الأسطح مدة تفوق 06 ساعات.

❖ **ملاحظة هامة :**

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن فيروس الكورونا ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطيرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

❖ **كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟**

- غسل اليدين جيداً بانتظام بفرهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون..
- الإحتفاظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك دون غسل اليدين.
- استعمال منديل ورقي و التخلص منه فور الإنتهاء عند السعال أو العطس أو تغطية فمك وأنفك بكوعك المثنى
- التزام المنزل في حالة الشعور بالمرض مع طلب المساعدة الطبية بالإتصال بالحماية المدنية على الرقم 1021 أو الرقم الأخضر 3030.

❖ **هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض الكورونا؟**

ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض الكورونا أو علاجه، ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بحالات معقدة إلى المستشفيات. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

❖ **هل ينبغي أن استخدم كمادة لحماية نفسي؟**

لا يتعين على الأشخاص غير المصابين بأعراض تنفسية مثل السعال، أن يستخدموا كمادات طبية. وتوصي المنظمة باستخدام الكمامة للأشخاص المصابين بأعراض مرض الكورونا وأولئك القائمين على رعاية الأشخاص المصابين بأعراض مثل السعال والحمى. ويعد استخدام الكمامة بالغ الأهمية بالنسبة إلى العاملين الصحيين والأشخاص الذين يقدمون الرعاية إلى أحد المرضى (في المنزل أو في أحد مرافق الرعاية الصحية).

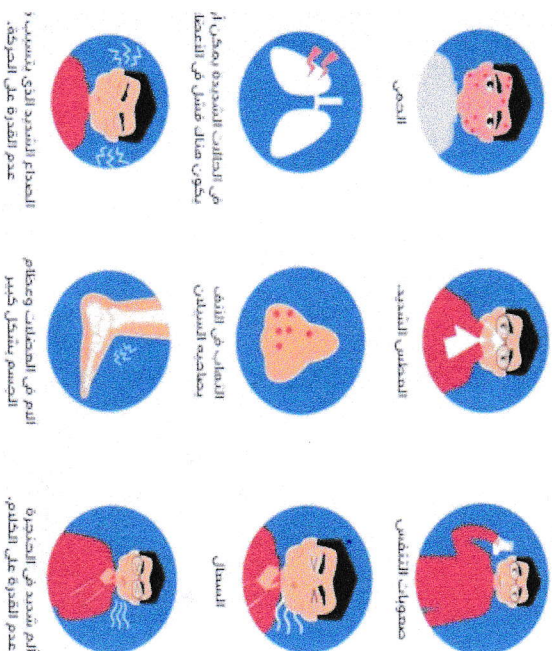
نصائح للوقاية من فيروس كورونا

لا يوجد حالياً لقاح لمنع العدوى. أفضل طريقة للقيام بذلك هي تجنب التعرض لهذا الفيروس، واليك بعض النصائح لحماية أنفسكم وعائلاتكم من الإصابة:

- 1 اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بشكل متكرر، في حالة عدم توفر الصابون والماء، استخدم معقم اليدين المعتمد على الكحول
- 2 احرص دائماً على غسل يديك عندما تلامس سطح ما في مكان عام، أو عند العودة إلى منزلك من الخارج
- 3 تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير نظيفة
- 4 تجنب الاقتراب من أشخاص تبدو عليهم أعراض المرض مثل السعال أو العطس
- 5 ابتعد في المنزل عندما تبدو لديك أي أعراض مرضية مثل السعال أو العطس
- 6 لا ترسل أولادك إلى المدرسة إذا ظهرت لديهم أي أعراض
- 7 قم بوضع منديل على فمك عند السعال أو العطس، ثم قم برميها في سلة المهملات
- 8 ارتد قناعاً واقياً خارجياً وقلبي في المستشفيات والأماكن المغلقة المزدحمة
- 9 قم بتطهير وتطهير الأشياء والأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر
- 10 احرص على طهي اللحوم بشكل جيد وتجنب تناول اللحوم النيئة

ما هي أعراض مرض كورونا (covid-19) ؟

- تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض covid-19 في:
- الحمى والإرهاق والسعال الجاف.
 - وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع.
 - احتقان الأنف أو الزكام أو ألم الحلق أو الإسهال.
 - وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً.
 - يصاب بعض الأشخاص بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.
 - تشهد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى covid-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس.



هل يوجد علاج لمرض كورونا (covid-19) ؟

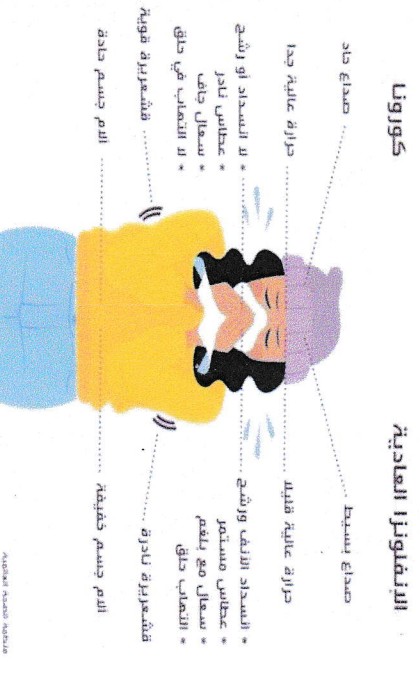
لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح أو دواء مضاد للفيروسات للوقاية من مرض covid-19 أو علاجه
وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والأخرين من مرض كوفيد-19 في المراقبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بشكل المرئى أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. (انظر: كيف يمكنك حماية نفسك ومنع انتشار المرض؟)

ما هو فيروس كورونا ؟

فيروسات كورونا هي فصيلة من الفيروسات كبيرة الحجم قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر في حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات الزكام الشائعة إلى الأمراض الأشد تعقيداً

ما هو مرض كورونا (covid-19)
هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً وهو من نفس عائلة الفيروسات المسببة للذبح.

كيف تفرق بين الإنفلونزا العادية وكورونا



كيف ينتشر مرض كورونا (covid-19) ؟

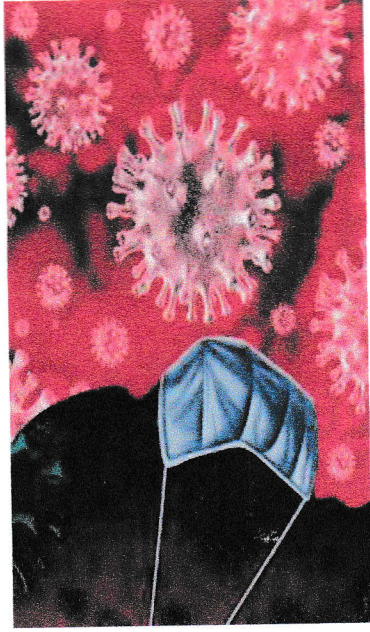
يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض covid-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس، ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض covid-19 أو يعطس وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بهذا المرض عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنوفهم أو أفواههم.

كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض covid-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره، لذا يجب الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات

مديرية الصحة والسكان لولاية تلمسان



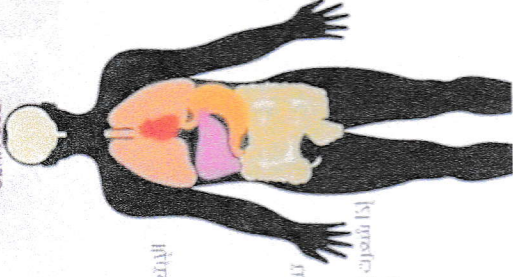
مصلحة الوقاية العامة بمديرية الصحة والسكان

لولاية تلمسان 2020

فيروس كورونا الجديد

الأعراض وطرق الوقاية

SEHA GULF



طرق الوقاية

- تجنب اليد جيداً
- ارتداء الكمامة
- الابتعاد عن أي شخص مصاب بالمرض
- عدم لمس الأسطح الملوثة
- تناول كميات كثيرة من السوائل
- إذا شعرت بالمرض الامتناع بوجهك عن الخروج

أعراض الإصابة

- حمى
- السعال
- فشل كلوي
- خرق النفس
- التهاب الرئوي
- ارتفاع درجة الحرارة

ماهي احتمالات إصابتي بمرض كورونا (covid-19) ؟

يتوقف الخطر على المكان الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديداً، ما إذا كانت عدوى covid-19 تنفسي في هذا المكان.

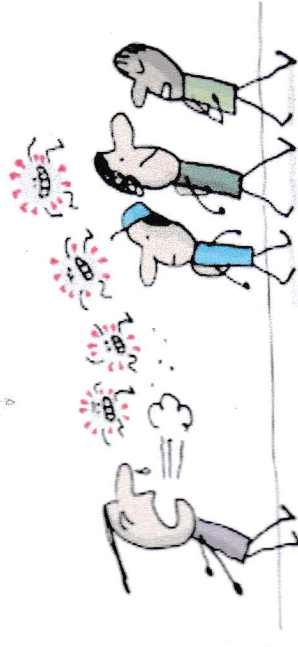
هل ينبغي أن أشعر بالقلق من مرض كورونا (covid-19) ؟

لا، ليس بالضرورة. إذ تشير التقارير إلى أن العدوى بفيروس كورونا covid-19 قد يسبب مرضاً خفيفاً وقد يصبح مقبداً أو مميتاً في بعض الحالات إذا لم تنلق الإسعافات والتغطية الصحية الضرورية.

تصرفات إيجابية تجاه مرض كورونا (covid-19) ؟

احرص على متابعة آخر المستجدات عن تفشي المرض، من خلال التصريحات الرسمية لوزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات. واطب دائماً على العناية التامة بصحتك ونظافتك لحماية نفسك وحماية الآخرين بواسطة التدابير التالية:

- غسل اليدين بانتظام .
- احرص على ممارسات النظافة الجسدية والتنفسية.
- احرص على وضع القم والأنف في مرفق اليد أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس ثم تخلص من المنديل الورقي فوراً بإلقائه في سلة مهملات مغلقة ونظف يديك بمطهر كحولي أو بالصابون.



الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا (covid-19) ؟

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار covid-19. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الربو، وداء السكري، وأمراض القلب) هم الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات صحية في حال العدوى بالفيروس.

وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع النصائح السابقة الذكر لحماية أنفسهم ومحيطهم من الفيروس.

في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدوى أشد تعقيداً، وتأكد من إطلاع مقدم الرعاية الصحية على أي أماكن سافرت إليها في الآونة الأخيرة أو أشخاص تواصلت معهم عن قرب.