

فيروس كورونا (كوفيد-19)

في ٣١ ديسمبر ٢٠١٩، أبلغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الصين بحالات التهاب رئوي مجهولة السبب تم اكتشافها في مدينة ووهان بالصين. في ٧ يناير ٢٠٢٠، أعلنت السلطات الصينية أنها حددت فيروساً جديداً يسبب هذه الحالات.

ما هي فيروسات كورونا؟ !

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب الأمراض التنفسية التي تتراوح من نزلات البرد إلى أمراض أكثر دقة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS-CoV ومتلازمة الجهاز التنفسي الحادة SARS-CoV.

ما هي أنواع فيروسات كورونا التي تم اكتشافها حتى الآن والتي يمكن أن يصاب بها الإنسان من مصدر حيواني؟ !

تم نقل فيروس السارس من القبطط إلى البشر في عام ٢٠٠٣ في الصين، وانتقل فيروس كورونا من الإبل إلى البشر في عام ٢٠١٢ في المملكة العربية السعودية وكان لفيروس كورونا الجديد كوفيد ١٩ صلة بسوق المأكولات البحرية والحيوانات في مدينة ووهان في الصين.

ما هو (كوفيد-١٩)؟ ١٩

هو فيروس كورونا المستجد وظهرت معظم الحالات في مدينة ووهان الصينية نهاية ديسمبر ٢٠١٩ على شكل التهاب رئوي حاد.

كيف تم التعرف على الفيروس؟ !

تم التعرف على الفيروس من خلال التسلسل الجيني.

ما هو منشأ الفيروس؟ !

يعتقد أن كوفيد ١٩ نشأ من الحيوانات وظهرت معظم الحالات في سوق المأكولات البحرية والحيوانية في ووهان.

هل ينتقل الفيروس من شخص لآخر؟ !

نعم، يمكن للفيروس أن ينتقل من شخص مصاب إلى شخص آخر عن طريق الرذاذ واللمس دون وقاية.

الإجراءات الرئيسية للوقاية من كوفيد ١٩: !

١. احرص علىأخذ لقاح كوفيد ١٩.
٢. نظافة اليدين / النظافة الشخصية.
٣. ارتداء الكمامات في الأماكن العامة.

- ٤. ممارسة آداب العطس والسعال الآمنة للوقاية من العدوى:
 - استخدم المناديل الورقية للعطس أو السعال وتخلص منها على الفور.
 - اثنِ ذراعك واعطس في مرفقك.
 - ثم أغسل يديك بالماء والصابون مباشرةً.
- ٥. حافظ على المسافة الإجتماعية الآمنة بينك وبين الآخرين 1,5 متراً على الأقل.
- ٦. تجنب الإتصال الوثيق مع أي شخص يعاني من أعراض نزلات البرد أو الأنفلونزا.
- ٧. تجنب التعامل غير الآمن مع الحيوانات.

!**ما هي أعراض مرض كوفيد - 19؟**

يمكن أن تراوح الأعراض من مرض خفيف إلى شديد، وتظهر بعد 2-14 يوماً من تعرّضك للفيروس المسبب لفيروس كوفيد 19:

- إرهاق.
- فقدان في حاسة التذوق أو الشم.
- حمى أو قشعريرة.
- سعال وضيق أو صعوبة في التنفس.
- المحصن ممكّن يظهر لديه أعراض ألم في الحلق.
- القيء أو الإسهال.
- آلام في العضلات أو الجسم.

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، فاتصل بوزارة الصحة 937

!**إذا كان لديك كوفيد 19 محتمل أو مؤكد**

- عليك البقاء في المنزل، لا تذهب إلى العمل أو المدرسة.
- عليك الإبتعاد عن الأماكن العامة والمناسبات والتجمعات، إذا اضطررت للخروج، فتجنب استخدام أي نوع من وسائل النقل العام، أو سيارات الأجرة.
- مراقبة الأعراض بعناية. إذا تفاقمت لديك الأعراض، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور 937.
- عليك الحصول على قسط من الراحة وشرب كميات وفيرة من الماء والسوائل.
- إذا كان لديك موعد طبي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية في وقت مبكر وأخبره أنك مصاب أو قد يكون مصاباً بـ كوفيد 19.
- حالات الطوارئ الطبية، اتصل برقم 937 وأبلغ موظف الإرسال بأنك مصاب أو قد يكون مصاباً بـ كوفيد 19.
- غطي الأنف والفم أثناء السعال أو العطس بمنديل أو استخدم الكوع من الداخل.
- أغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 30-60 ثانية على الأقل أو نظف يديك بمطهر اليدين الذي يحتوي على كحول 60٪ على الأقل لمدة 20-30 ثانية.
- قدر الإمكان، ابق في غرفة منفصلة وبعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك. أيضًا، يجب استخدام حمام منفصل، إذا كان متاحاً. إذا كنت تريد التواجد حول أشخاص آخرين داخل المنزل أو خارجه، فارتدي الكمام.
- تجنب مشاركة الأعراض الشخصية مع أشخاص آخرين في منزلك، مثل أدوات الطعام والمناشف وشرشف السرير.
- ننصحك بتنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيراً، مثل أسطح الطاولات، ومقابض الأبواب. استخدم بخاخات أو مناديل التنظيف المنزلية وفقاً لتعليمات المنتج.