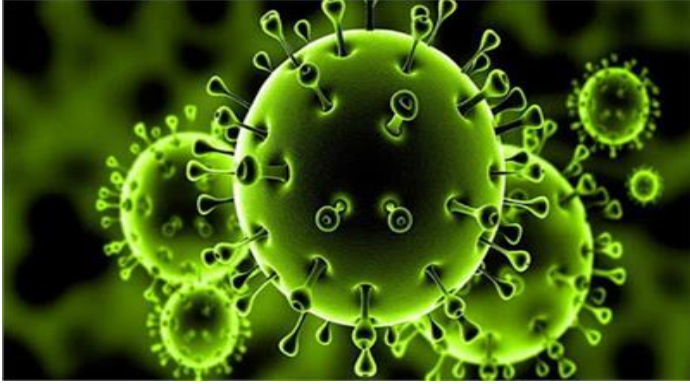




كيف نهزم فيروس كورونا المستجد



يصلرها قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
كلية العلوم - جامعة أسيوط

يوليو ٢٠٢٠

تحت رعاية



أ.د / مها كامل غانم عمر

نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة



أ.د / طارق عبدالله مرسي الجمال

رئيس الجامعة

إشراف



أ.د / كمال إبراهيم على

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة



أ.د / عبدالحميد أبوسلمى

عميد الكلية

ما هو فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العالم بأكمله.

الأعراض

* قد تظهر علامات وأعراض كوفيد 19 بعد يومين إلى 14 يوماً من التعرض له. وتسمى الفترة التالية للتعرض والسابقة لظهور الأعراض "فترة الحضانة".

- 1- الحمى.
- 2- الصداع.
- 3- الالام في العضلات.
- 4- السعال الجاف.
- 5- ألم في الحلق.
- 6- أحيانا اسهال والآم في المعدة والقي.
- 7- صعوبة في التنفس.

* الأشخاص الأكبر سنًا عرضة بشكل



أكبر لخطر الإصابة بأعراض كوفيد ١٩ خطيرة، ويزداد ذلك الخطر كلما تقدم الشخص في العمر. قد يكون المصابون بحالات طبية مزمنة حالية أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة.

المضاعفات

يمكن أن يسبب المرض مضاعفات طبية شديدة وأن يؤدي إلى الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص. إن كبار السن أو من لديهم حالات طبية مزمنة أصلاً أكثر عرضة للإصابة بحالة خطيرة من كوفيد ١٩. يمكن أن تتضمن المضاعفات ما يلي:

١- التهاب الرئة ومشاكل التنفس

٢- فشل عدة أعضاء في الجسم

٣- مشاكل القلب

٤- حالة رئوية حادة تؤدي إلى انخفاض كمية الأكسجين القادمة من خلال مجرى الدم نحو أعضائك (متلازمة الضائقة التنفسية الحادة)

٥- الجلطات الدموية

٦- إصابة حادة بالكلية

كيف ينتشر فيروس كورونا

تنتقل العدوى عن طريق الاتصال المباشر برداذ الشخص المصاب (الذي ينتشر عن طريق السعال والعطس) ولمس الأسطح الملوثة بالفيروس. ويعيش الفيروس على الأسطح لساعات عديدة، إلا أنه يمكن القضاء عليه باستخدام المطهرات البسيطة.



الوقاية

توصي منظمة الصحة العالمية باتباع الاحتياطات التالية للوقاية من كوفيد ١٩ :-

- ١- تجنب حضور الفعاليات والتجمعات الكبيرة.
- ٢- ينبغي تجنّب المخالطة للصيقة.
- ٣- الزم منزلك قدر الإمكان، وحافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين (ضمن ٦ أقدام أو ٢ متر)، خاصة إذا كنت معرضًا بشكل أكبر لخطر الإصابة بدرجة حادة من المرض. ضع في اعتبارك أن بعض الأشخاص قد يكونون مصابين بكوفيد ١٩ ويمكن أن ينقلوه للآخرين، حتى إذا لم تكن لديهم أعراض أو لم يعرفوا أنهم مصابون به أصلاً.
- ٤- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، أو استخدم مطهرًا يدويًا يحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل.
- ٥- ارتدِ كمامة في الأماكن العامة.
- ٦- يجب تغطية الفم والأنف بالمرفق أو بمنديل عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المنديل بعد استخدامه، و اغسل يديك فورًا.
- ٧- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- ٨- تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب والمناشف وأغطية الفراش والأدوات - المنزلية الأخرى إذا كنت مريضاً.
- ٩- نظّف و عقم يوميًا الأسطح التي تلمس بكثرة، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والإلكترونيات والطاولات.



اغسل يديك



استخدم منديل
أثناء السعال



تجنب لمس الوجه

* إذا كنت مريضًا فالزم منزلك ولا تذهب للعمل أو المدرسة أو الجامعة، وكذلك الأمر بالنسبة للأماكن العامة، إلا إذا كان ذلك بهدف الحصول على رعاية طبية، تجنب وسائل النقل العام وسيارات الأجرة، بما فيها تلك التي تُطلب عبر التطبيقات الذكية.

لحماية نفسك والآخرين من المرض

اغسل يديك

- . بعد السعال أو العطس
- . عند رعاية المرضى
- . قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- . قبل الأكل
- . بعد استخدام المراحيض
- . عندما تكون الأيدي متسخة
- . بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات



ما الذي يمكنني فعله إذا أصبت أو شككت بأنني مصاب بكوفيد ١٩؟

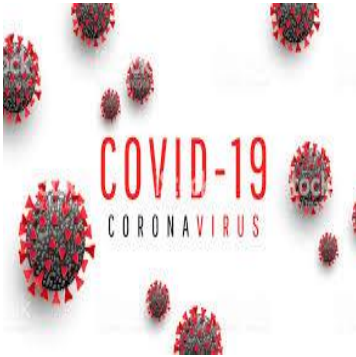


إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد ١٩ وكنت قد تعرضت للفيروس، فاتصل بطبيبك للحصول على استشارة طبية. إذا احتجت إلى الذهاب للطبيب أو للمستشفى، اتصل مسبقاً حتى يتمكن مزودو الرعاية الصحية من اتخاذ الخطوات اللازمة للتأكد من عدم تعرض الآخرين للعدوى.

هل يمكن ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة؟

ينبغي عدم ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة لأن الكمامة قد تحدّ من القدرة على التنفس بصورة مريحة. وقد تبطل الكمامة بسبب العرق مما يصعب التنفس ويعزز نمو المكروبات. وأهم تدبير وقائي أثناء ممارسة الرياضة هو التباعد الجسدي مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين.

مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩) يسببه فيروس وليس بكتيريا



الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-١٩ ينحدر من سلالة فيروسات تُسمى الكورونا أو الفيروسات التاجية. والمضادات الحيوية لا تأثير لها على الفيروسات. غير أن بعض الأشخاص الذين يصابون بكوفيد-١٩ قد تحصل لديهم مضاعفات فيصابون بالتهاب رئوي. وفي هذه الحالة، قد يوصي مقدم الرعاية الصحية بتناول مضاد حيوي لمعالجة الالتهاب.

هل يمكن أن ينتشر فيروس كوفيد-١٩ بواسطة الأحذية؟

إن احتمالية انتقال عدوى كوفيد-١٩ بواسطة الأحذية إلى الأفراد ضعيفة جداً. وكإجراء احترازي، خصوصاً في المنازل التي يوجد فيها رضع وأطفال صغار يحبون أو يلعبون على الأرض، ففكر في خلع الأحذية وتركها عند مدخل المنزل. سيساعد ذلك في منع إدخال أي قذارة أو مخلفات قد تكون ملتصقة بالنعل والأحذية إلى المنزل.

استخدام الكمامات الطبية لفترة طويلة



قد لا يكون استخدام الكمامات الطبية لفترة طويلة مريحاً، ولكنه لا يؤدي إلى التسمم بثاني أكسيد الكربون أو نقص الأوكسجين. عندما ترتدي كمامة طبية، تأكد من تثبيتها بالشكل الصحيح وبإحكام جيد لتتنفس بشكل طبيعي. لا تعيد استخدام كمامة وحيدة الاستعمال واستبدل الكمامة دائماً حالماً تصبح رطبة.

*الكمامات الطبية (تُعرف أيضاً باسم الكمامات الجراحية) مسطحة أو مطوية وتثبت بأربطة حول الرأس أو بأشرطة مرنة حول الأذنين.

إضافة الشطة إلى طعامك

إضافة الشطة إلى طعامك قد يجعله لذيذاً، لكنه لا يقي من مرض كوفيد-١٩ ولا يعالجه. ومن المفيد لصحتك العامة أيضاً الحفاظ على نظام غذائي متوازن، وشرب كمية كافية من الماء، وممارسة الرياضة بانتظام، ونيل قسط كافٍ من النوم.



هل توجد حالياً أدوية مرخصة لعلاج مرض

كوفيد-١٩ أو الوقاية منه؟

في حين أن العديد من الأدوية قيد التجارب حالياً، فلا يوجد حالياً أي دليل على أن هيدروكسي كلوروكين أو أي دواء آخر من شأنه معالجة كوفيد-١٩ أو الوقاية منه.

المطهرات

لا تغم تحت أي ظرف من الظروف برش أو إدخال الكلور أو أي معقم آخر إلى جسمك. هذه المواد قد تكون سامة إذا تم ابتلاعها وقد تسبب تهيجاً وتلفاً للبشرة والعينين. يجب استخدام المبيض والمعقم بحذر لتعقيم الأسطح فقط. وتذكر أن تبقى الكلور (المبيض) والمطهرات الأخرى بعيداً عن متناول الأطفال .

الأشعة فوق البنفسجية

يمكن أن تسبب الأشعة فوق البنفسجية تهيجاً للبشرة وتلفاً للعينين. تنظيف اليدين بفرهما بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون هو أكثر الطرق فعالية لإزالة الفيروس .



كوفيد-19 لا ينتقل عن طريق الذباب المنزلي

لا يوجد حتى الآن دليل أو معلومات تشير إلى أن فيروس كوفيد-19 ينتقل عن طريق الذباب المنزلي. ينتشر الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 بشكل رئيسي عن طريق القطرات التي تنبعث من الشخص المصاب عندما يسعل أو يعطس أو يتحدث. كما يمكن أن تصاب بالعدوى إذا لمست سطحاً ملوثاً ثم لمست عينيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك.

المساحات الضوئية الحرارية لا يمكنها اكتشاف فيروس كوفيد-19

المساحات الحرارية فعالة في اكتشاف الأشخاص الذين يعانون من الحمى (أي ترتفع درجة حرارة جسمهم عن المعدل الطبيعي)، ولكن لا يمكنها اكتشاف الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 .

تعاطي الكحول لا يحميك من الإصابة بكوفيد-19 وقد يضر بصحتك؟

كثرة تناول المشروبات الكحولية أو الإفراط في تناولها قد يزيد مخاطر إصابتك بمتاعب صحية.

التعرض للشمس؟

يمكن الإصابة بمرض كوفيد-19 أيضاً كانت حرارة الطقس أو الشمس. فالبلدان الحارة الطقس تبلغ أيضاً عن حالات عدوى بكوفيد-19 .

قدرتك على حبس نفسك؟

والطريقة الأفضل للتأكد مما إذا كنت مصاباً أم لا بعدوى الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 هي الفحص المختبري، وليس عن طريق تمرين حبس النفس الذي قد يشكل خطورة على صحتك.

هل يمكن أن تتعافى من المرض الذي يسببه فيروس كورونا (كوفيد 19)؟

معظم الأشخاص الذي يصابون بمرض كوفيد-19 يتعافون منه تماماً وتتخلص أجسامهم من الفيروس.

هل مجففات الأيدي فعالة في القضاء على الفيروس؟

كلا، مجففات الأيدي ليس فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد. لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. وبعد تنظيف اليدين يجب تجفيفهما تماماً بمحارم ورقية أو بمجففات الهواء الساخن.

هل يمكن إعادة استخدام الكمامات من فئة N95؟

كلا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الطبية المسطحة أو الكمامات من فئة N95. إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا لجديد أو بعدوى تنفسية أخرى، فإن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل. ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.



هل تعمل اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي على الوقاية من الفيروس؟

لا. لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط "ب"، الوقاية من فيروس كورونا المستجد. هذا الفيروس جديد تمامًا ومختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد-٢٠١٩، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.

ورغم أن هذه اللقاحات غير فعّالة ضد فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩، يُوصى بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض التنفسية لحماية صحتكم.

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي في الوقاية من العدوى؟

لا. لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

ولكن توجد بيّنات محدودة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

هل يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى؟

يعد الثوم طعامًا صحيًا، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بيّنة من الفاشية الحالية تثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

من الأكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، كبار السن أم صغار

السن؟

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد-٢٠١٩. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الربو، وداء السُّكَّرِيّ، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.

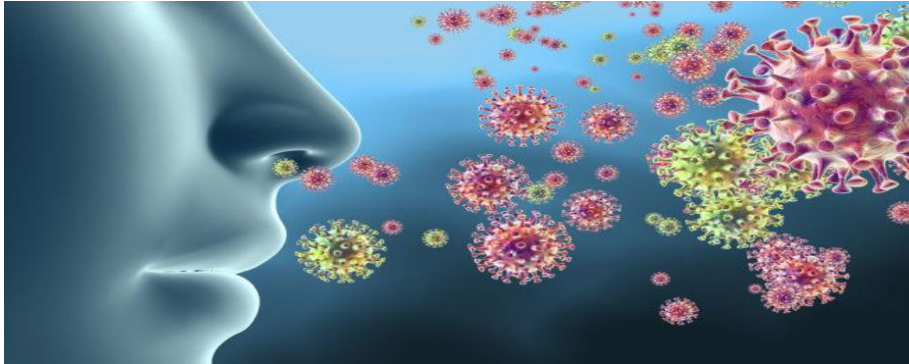
وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس، مثل غسل اليدين جيدًا والنظافة التنفسية الجيدة.

هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد وعلاجه؟

لا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم فقط، يعد فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ من الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه. ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك بعدوى جرثومية مصاحبة.

هل هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟

حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد مُوصى به للوقاية من فيروس كورونا المستجد-٢٠١٩ أو علاجه. ومع ذلك، يجب أن يحصل المصابون بالفيروس على الرعاية المناسبة لتخفيف الأعراض وعلاجها، كما يجب أن يحصل المصابون بمرض وخيم على الرعاية الداعمة المُثلّى. ولا تزال بعض العلاجات تخضع للاستقصاء، وسيجري اختبارها من خلال تجارب سريرية.



ما هي مدة بقاء الفيروس على الأسطح المختلفة؟



أهم ما ينبغي معرفته عن بقاء فيروس كورونا على الأسطح هو أن بالإمكان تطهيرها منه بسهولة بواسطة محاليل التعقيم المنزلية العادية التي تقتل الفيروس. وقد أظهرت الدراسات أن بمقدور الفيروس المسبب لكوفيد-١٩ أن يبقى على البلاستيك والفولاذ المقاوم للصدأ لمدة ٧٢ ساعة وعلى النحاس أقل من ٤ ساعات وعلى الورق المقوى (الكرتون) أقل من ٢٤ ساعة .

كيف تتسوق بصورة آمنة؟

عندما تذهب للتسوق، حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين، وتجنب لمس عينيك وفمك وأنفك. قبل أن تبدأ بالتسوق، قم بتعقيم مسكة عربة أو سلة التسوق، إن أمكن. وفور عودتك إلى المنزل، اغسل يديك جيداً وكذلك بعد مناولة مشترياتك وتخزينها. ولم تُسجل حالياً أي حالات إصابة مؤكدة بكوفيد-١٩ انتقلت عن طريق الأطعمة أو معلباتها .

كيف تغسل الفواكه والخضروات؟



تشكّل الفواكه والخضروات مكوناً هاماً في أي نظام غذائي صحي. وينبغي غسلها كما تفعل في الظروف العادية: قبل لمس الخضار والفواكه، اغسل يديك جيداً بالماء والصابون. ثم اغسلها جيداً بمياه نظيفة جارئة، خصوصاً إذا كنت تأكلها نيئة .

كلية العلوم تهتم بالإجراءات الاحترازية للتأكد من سلامة طلابها. وفق معايير السلامة والصحة المهنية.





