

كيف نهزم فيروس كورونا المستجد

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 ٢٠١٩. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العالم بأكمله.



الأعراض

* قد تظهر علامات وأعراض كوفيد ١٩ بعد يومين إلى ١٤ يومًا من التعرض له. وتسمى الفترة التالية للتعرض والسابقة لظهور الأعراض "فترة الحضانة".

- ١- الحمى.
- ٢- الصداع .
- ٣- الالام فى العضلات.
- ٤- السعال الجاف .
- ٥- الم فى الحلق.
- ٦- احيانا اسهال والآم فى المعدة والقي .
- ٧- صعوبة فى التنفس .

كيف ينتشر فيروس كورونا

تنتقل العدوى عن طريق الاتصال المباشر برذاذ 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.



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

- ١- تجنب حضور الفعاليات والتجمعات الكبيرة.
- ٢- ينبغي تجنب المخالطة اللصيقة.
- ٣- الزم منزلك قدر الإمكان، وحافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين (ضمن ٦ أقدام أو ٢ متر)، خاصة إذا كنت معرضاً 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 كثيراً 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، واغسل يديك فوراً.
- ٧- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- ٨- تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب والمناشف وأغطية الفراش والأدوات - المنزلية الأخرى.



كيف تحمي نفسك والآخرين ايضا

العادات الصحية	تعزيز نظام المناعة	ارتداء الكمامة	غسل اليدين
تجنب الأسطح الملوثة ومشاركة الأدوات مع الآخرين واستخدام المناديل	عبر النوم والأطعمة الصحية والرياضة والضحك وعلاج أسباب التوتر	ترغيب الطفل بالكمامة وتنبيهه إلى خطورة عدم ارتدائها في الأماكن العامة	تعليم الأطفال غسل أيديهم بالماء والصابون لمدة 20 ثانية لقتل الفيروس
التباعد الاجتماعي	وجبات خفيفة صحية	وجبة فطور منشطة للمخ	النوم الصحي
تعليم الطفل أهمية الالتزام بالتباعد الاجتماعي والتنسيق مع المدرسة لتطبيقه	تساعد الأطفال في الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجونها طوال اليوم	لها تأثير إيجابي على الأداء المعرفي والذاكرة والانتباه	ضروري للصحة الجسدية والعاطفية ويؤثر على جودة الأداء في المدرسة