

كلية العلوم الدقيقة و الإعلام الآلي جامعة زيان عاشور - الجلفة



## نصائح للطلبة بشأن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

### تدابير الوقاية الأساسية من فيروس كورونا (كوفيد-19)

احرص على متابعة آخر المستجدات عن فاشية مرض كوفيد-19، على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية ومن خلال سلطات الصحة العامة المحلية والوطنية. وفي حين لا تزال عدوى كوفيد-19 متفشية في الصين بشكل أساسي، فهناك بعض بوثر التفشي في بلدان أخرى. ومعظم الأفراد الذين يصابون بالعدوى يشعرون بأعراض خفيفة ويتعافون، ولكن الأعراض قد تظهر بشكل أكثر حدة لدى غيرهم. احرص على العناية بصحتك وحماية الآخرين بواسطة التدابير التالية:

### اغسل اليدين بانتظام

لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

### احرص على ممارسات النظافة التنفسية

احرص على تغطية الفم والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم تخلص من المنديل الورقي فوراً بإلقائه في سلة مهملات مغلقة ونظف يديك بمطهر كحولي أو بالماء والصابون.

لماذا؟ تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس تمنع انتشار الجراثيم والفيروسات. أما إذا غطيت فمك وأنفك بيدك أثناء العطس والسعال فقد تنقل الجراثيم إلى كل ما تلمسه من أشياء وأشخاص.

### تجنب الاقتراب كثيرا من الناس

احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

**لماذا؟** عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنتشر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصاباً به .

### **تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك**

**لماذا؟** تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً .

**لماذا؟** إن اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيساعد ذلك أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وغيره من الفيروسات.

### **تابع المستجدات واتبع نصائح مقدمي الرعاية الصحية**

احرص على متابعة آخر المستجدات بشأن مرض كوفيد-19. واتبع النصائح التي يقدمها لك مقدم الرعاية الصحية وتلك الصادرة عن سلطات الصحة العامة المحلية والوطنية أو عن رب عملك بشأن أساليب حماية نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى كوفيد-19.

لماذا؟ لأن السلطات المحلية والوطنية لديها أحدث المعلومات عما إذا كانت عدوى كوفيد-19 قد انتشرت بالفعل في منطقتك، وهي الأقدر على تقديم النصائح بشأن ما ينبغي للناس في منطقتك فعله لحماية أنفسهم.

## تدابير الحماية للأشخاص الذين يتواجدون في مناطق تنتشر فيها عدوى كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (خلال 14 يوماً الأخيرة)

- اتّبع الإرشادات الموضحة أعلاه
- في حال بدأت تشعر بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) ورشح خفيف في الأنف، اعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا تطلّب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتد قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

لماذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وسائر الفيروسات.

- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.

لماذا؟ إن اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيساعد ذلك أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وغيره من الفيروسات.

## اسئلة و اجوبة منظمة الصحة العالمية

**سؤال:** هل يجب أن أتجنب المصافحة بسبب فيروس كورونا المستجد؟

**جواب:** نعم. لأن الفيروسات التنفسية يمكن أن تنتقل بالمصافحة ولمس العينين والأنف والفم.

تبادلوا التحية بالتلويح عن بعد أو بالإيماءة أو بالإنحناء بدلاً من المصافحة.

**سؤال:** كيف يمكن أن أحيي شخصاً حتى أتفادي إصابتي بفيروس كورونا المستجد؟

**جواب:** لتجنب الإصابة بمرض كوفيد-19، الأكثر أماناً هو تجنب التلامس المباشر عند

التحية. وتشمل التحية الآمنة التلويح والإيماءة والإنحناء.

**سؤال:** هل ارتداء القفازات المطاطية في الأماكن العمومية فعال في منع الإصابة بعدوى

فيروس كورونا المستجد؟

**جواب:** لا. إن المواظبة على غسل يديك العاريتين يضمن لك حماية أفضل من الإصابة

بعدوى كوفيد-19 مما تتضمنه القفازات المطاطية. إذ إن من الممكن الإصابة بالفيروس عبر

القفازات نفسها. فإذا لمست وجهك يمكن أن ينتقل الفيروس من القفازات إلى وجهك ويصيبك

بالعدوى.