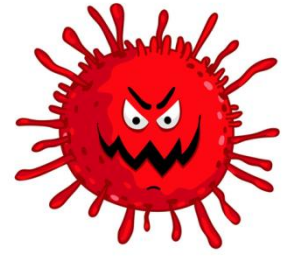


ما الذي يجب فعله خلال فترة الوباء؟

AITED Geneva Volunteers

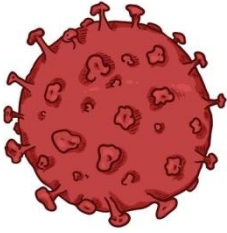
(١) ما هو فيروس كورونا المستجد المعروف باسم "COVID-19"؟

الفيروسات التاجية هي عائلة كبيرة من فيروسات الحمض النووي الريبي أحادية السلسلة (RNA) التي يمكن عزلها في أنواع حيوانية مختلفة وتستطيع عبور حاجز الأنواع (من مجموعة مضيقة غير بشرية إلى مجموعة البشر) لتسبب المرض الذي قد يتنوع بين نزلات البرد إلى أمراض أكثر خطورة لدى البشر مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) و متلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS).



(٢) ما هي الفوعة الإراضية لفيروس COVID-19؟

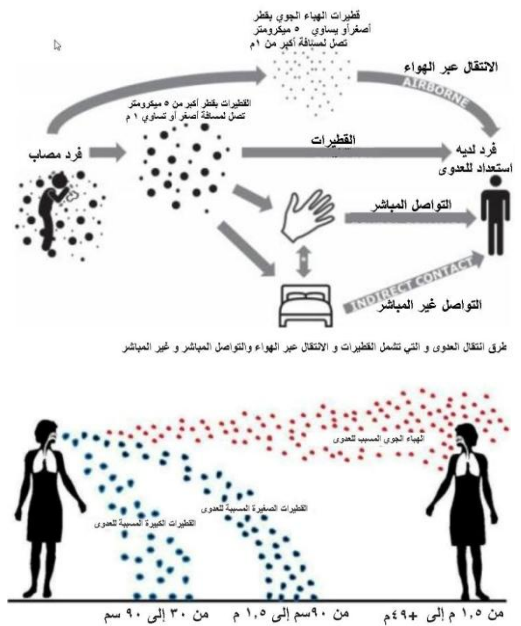
معظم المرضى لديهم إنذار جيد بعد العلاج الطبي. يعانون الأطفال من أعراض خفيفة، أما بعض المرضى فيبدوون بأعراض شديدة. معظم حالات الوفاة من كبار السن ومن يعانون من أمراض مزمنة كامنة. في الوقت الحالي، يبلغ معدل الوفيات الناجم عن فيروس كورونا الجديد حوالي ٣,٤٪ وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. لكنه يعتمد إلى حد كبير على تدابير الحماية والعلاج التي نتخذها. إن COVID-19 أكثر ضراوة من الأنفلونزا وأكثر قابلية للإنتقال.



(٣) كيف ينتقل الفيروس؟

كما تم اثباته عن طريق الحالات التي تم مواجهتها في الصين، فإن فيروس SARS-CoV-2 يمكن أن ينتقل عبر:

- ١- القطرات التنفسية التي تنبعث من المصابين عند العطس أو السعال. حيث أن الاحتكاك المباشر القريب (١,٨ متر أو ٦ أقدام) مع المصابين أو الشهيق المباشر للقطرات الحاملة للفيروس كلاهما يمكنه التسبب بالإصابة.
- ٢- التلامس مع الأسطح أو الأشياء الحاملة للفيروس. إن لمس سطح أو شيء حامل للفيروس ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين من المرجح أن يؤدي إلى الإصابة بالعدوى. وقد بينت الدراسات بأنه يمكن للفيروس أن يبقى حياً حتى عدة أيام على الأسطح الحاملة له.
- ٣- انتقال الهباء الجوي في البيئات المغلقة. حيث تختلط القطرات الحاملة للفيروس في الهواء لتشكل هباءً (رذاذ) يسبب انتقال العدوى عند استنشاقه. بينت الدراسات أنه يمكن للفيروس أن يبقى حياً حتى عدة ساعات في الهواء.



الأعراض	فيروس الكورونا	الزكام	الانفلونزا
الحرارة	شائع	نادر	شائع
التعب والإعياء	أحياناً	أحياناً	شائع
السعال	شائع (خاف غالباً)	ضعيف	شائع (خاف غالباً)
العطاس	لا يوجد	شائع	لا يوجد
الأوجاع والآلام	أحياناً	شائع	شائع
سيلان الأنف	نادر	شائع	أحياناً
التهاب الطلق	أحياناً	شائع	أحياناً
الإسهال	نادر	لا يوجد	أحياناً (عند الأطفال)
الصداع	أحياناً	نادر	شائع
ضيق التنفس	أحياناً	لا يوجد	لا يوجد

(٤) هل هو معد أثناء فترة الحضانة؟

نعم إن COVID-19 معد حتى أثناء فترة الحضانة. وبالتالي ينصح المختصون بالمراقبة الطبية والعزل الصحي لمدة ١٤ يوم بعد التعرض لأي منبع للعدوى.

(٥) ما هي التظاهرات السريرية؟

إن فترة حضانة SARS-CoV-2 هي عادةً من ٣ إلى ٧ أيام. التظاهرات الرئيسية لفيروس كورونا المستجد COVID-19 تتضمن الحمى، السعال الجاف، التعب (الضعف العام)، الانسداد الأنفي، سيلان الأنف، أو الإسهال. كما أن الحالات الحادة ستترافق مع صعوبة في التنفس بعد أسبوع واحد من الإصابة.

(٦) كيف يتم تجنب العدوى من فيروس كورونا المستجد؟

هذا الفيروس حساس للحرارة (إذا تعرض لدرجة ٥٦ درجة سيلسيوس لمدة نصف ساعة). كما يمكن لكل من المواد التالية أن تعطل هذا الفيروس بفعالية: الكحول الايتيلي بتركيز ٧٥٪، دي ايتيل الايتير، المطهرات ذات الأساس الكلوري، حموض البيروكسي اسيتيك، الكلوروفورم.



١- ارتدي الكمامة لتحمي نفسك والآخرين من العدوى، وخاصة المرضى المثبتة إصابتهم أو الأشخاص المشتبه بأنهم حاملين العدوى، من هم على تماس مباشر مع غيرهم، الأشخاص المعزولين بمفردهم، ومن تظهر لديهم الأعراض الأولية للمرض مثل السعال وارتفاع الحرارة أو اضطرابات التنفس. ورجاء ارتدي الكمامة إذا كنت في مكان مزدحم أو في حال ذهابك للمشفى.



٢- اغسل يديك باستخدام الصابون وتحت الماء الجاري وافركهم جيدا لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية. في حال لم تستطع أن تغسل يديك ممكن لمطهر الأيدي الحاوي على ٧٠-٨٠٪ من الكحول أن يفي بالغرض.



٣- حافظ على تهوية الغرف؛ تجنب الأماكن العامة المغلقة، قليلة التهوية والمزدحمة؛ قلل من استخدامك لوسائل النقل العامة، وتجنب التواصل المباشر مع أي شخص لديه أعراض الانفلونزا.



٤- يرجى طلب المشورة الطبية و التشخيص في حال ظهور الأعراض التالية:

- السعال المنتج (وجود بلغم)
- درجة الحرارة أعلى من ٣٨
- صعوبة في التنفس أثناء النشاطات اليومية وحتى أثناء الراحة
- وجود ألم عند أخذ نفس عميق
- تسارع في ضربات القلب
- سوء حالة الرشح (او انفلونزا) فجأة بعد تحسنها
- قشعريرة



٥- قم باستخدام المناديل عند السعال او العطس ومن ثم التخلص منها في سلة النفايات ثم اغسل يديك جيدا و إذا لم يتوافر المناديل قم بثني الذراع لتغطية الفم بدلاً من الأيدي.



٦- لا تقم بالتخزين المفرط للسلع الغذائية و المستهلكات اليومية و الأدوية أو حتى من المستهلكات الطبية (الكمامات والمطهرات...إلخ) الناتج عن الهلع والخوف غير المنضبط الذي يؤدي إلى هدر كبير للسلع والأذية بالنظام المجتمعي. خلال حالات الطوارئ نحتاج إلى التكافل و التعاون ودعم بعضنا البعض ويجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار الأشخاص أصحاب المعاناة والضعفاء.



٧- ضع في ذهنك أن ضمان الإمدادات والدعم للعاملين في المجال الصحي الذين هم في الخطوط الأمامية في مواجهة المرض أمر أساسي للسيطرة على الوباء.



٨- قم بالتمارين الصباحية الخفيفة واشرب كميات كافية من المشروبات الساخنة وحاول للإبقاء على الحالة المزاجية الإيجابية مما يساعد على إمداد الجسم بالحرارة اللازمة لمقاومة فيروس كورونا.

ترجمة: فريق ماجستير التعليم الطبي في الجامعة الافتراضية السورية

إشراف: أ. د. ميسون دشا

المصدر: AITED