الدليل الارشادي للوقاية من مرض فيروس كـورونا (كوفيد-١٩)

للعـــاملين في المجـال التـــــوعوي في المـجتمع

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني

الجمهورية اليمنية
وزارة الصحة العامة والسكان

منظمة الصحة العالمية

يونيسف
منظمة الطفولة

الفهرس

العنوان	١
مقدمة	٥
أهداف الدليل الارشادي للمتطوعين المجتمعين	٦
أعراض المرض وما يسببه فيروس كورونا	٨
طرق انتقال المرض	١٢
طرق الوقاية	١٣
التدابير الوقائية الأخرى	١٦
إرشادات	١٩
تعاريف تهم المجتمع	٢٥
كيفية التعامل مع نفايات و ادوات المريض:	٣١
الوضع الإنساني	٣٢
أسئلة تهم المجتمع	٣٣
ارشادات للمتطوعين المجتمعيين	٣٧

المقدمة

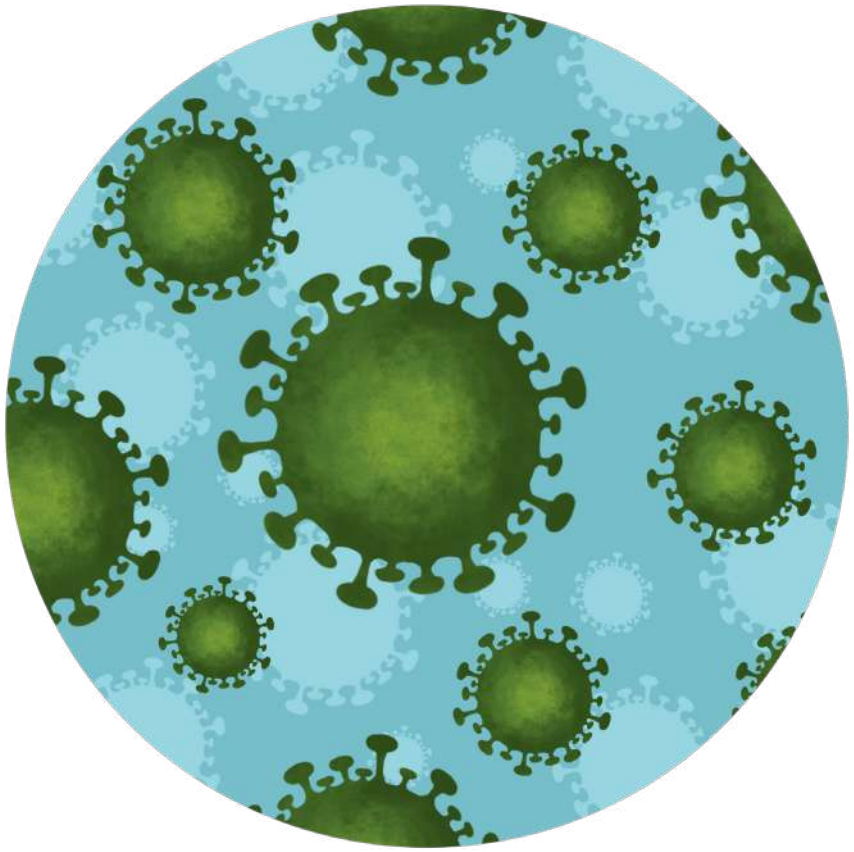
يقدم الدليل الارشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا (كوفيد – ١٩) المعلومات العلمية الصحيحة للعاملين في المجال التوعوي في المجتمع (العامل الصحي المجتمعي والمتطوعون المجتمعيون و المشاركين في الحملة التوعوية حول مرض فيروس كورونا كوفيد– ١٩) والتي يجب معرفتها واستيعابها لغرض نقل هذه المفاهيم بصورة صحيحة و مبسطة لكل من الفرد و الاسرة و المجتمع مع التركيز بشكل أكبر على من هم أكثر تضررا بهذا الفيروس مثل كبار السن و تجمعات النازحين و المهمشين و اللاجئين في اليمن.

يعتمد هذا الدليل على المصادر الرسمية في اليمن ممثلة بوزارة الصحة و السكان و منظمات الامم المتحدة (اليونيسف و الصحة العالمية) و يهدف هذا الدليل الى بناء قدرات العاملين في مجال التوعية المجتمعية
حول المفاهيم والرسائل المهمة عن فيروس كورونا (كوفيد– ١٩) و كيفية توصيل هذه الرسائل للمجتمع.

و يهتم الدليل بالمواضيع التالية:

- تعريف المفاهيم و المصطلحات العلمية و العملية عن فيروس كورونا (كوفيد– ١٩).
- معرفة أعراض و طرق انتقال و طرق الوقاية من فيروس كورونا (كوفيد– ١٩).
- توعية المجتمع و تزويدهم بالمعلومات الصحيحة و الرسائل الايجابية للوقاية من الاصابة بفيروس كورونا (كوفيد– ١٩).
- القدرة على نقل الرسائل الصحية السليمة و الممارسات الايجابية بسهولة و وضوح للوقاية من الاصابة بفيروس كورونا كوفيد– ١٩ على مستوى الفرد – الاسرة – المجتمع.
- تطبيق الممارسات الايجابية و تغيير السلوكيات و الممارسات السلبية مع التركيز على الرسائل الاساسية أثناء الحجر الصحي مثل التباعد الاجتماعي و الاهتمام بغسل اليدين بالصابون والتعقيم باستخدام المطهرات.

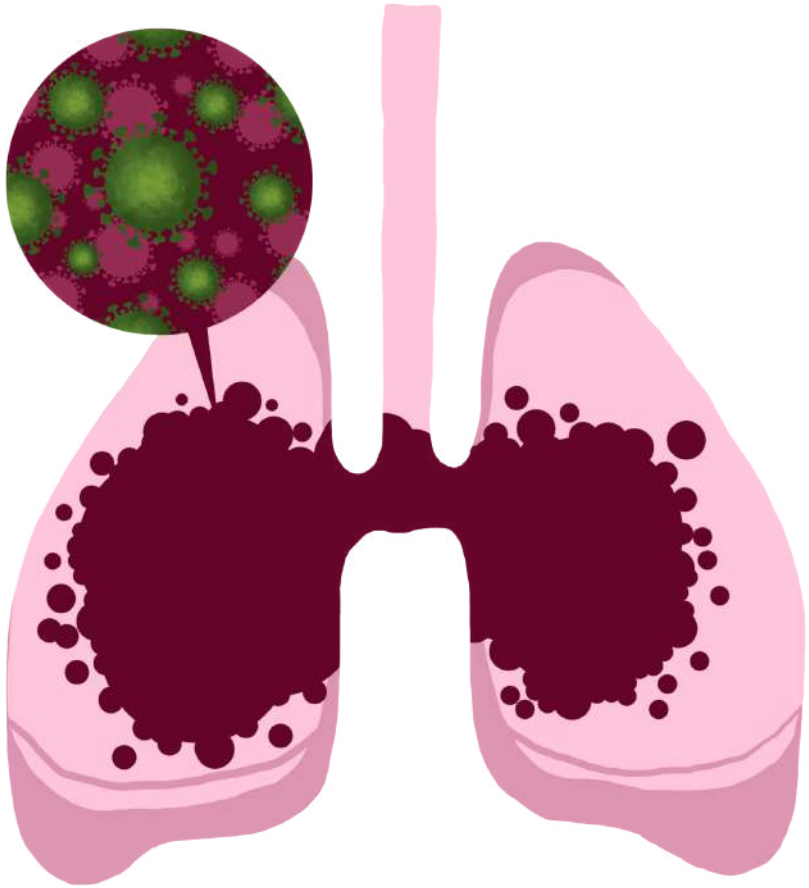
تعريف فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)



فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

فيروس كورونا (كوفيد- ١٩): هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطوره الفيروس في انه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الان و هو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الاسطح لفترات طويلة ولكبر حجمه فان بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز الثلاث الساعات وهذه فتره كافية لالتقاط الفيروس مالم نتبع طرق الوقاية والسلامة.

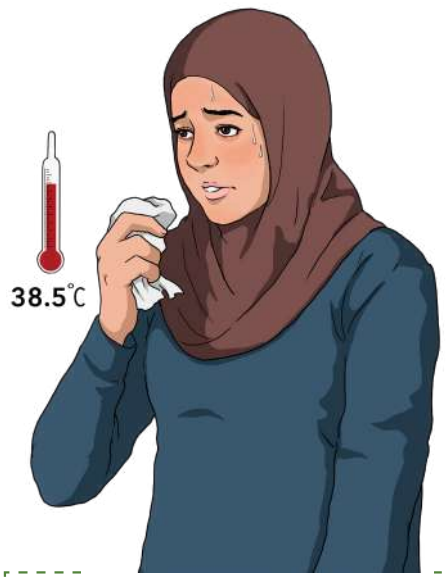
ما هي أعراض فيروس كورونا (كوفيد – ١٩)



تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد–١٩ في الحمى والسعال الجاف وضيق في التنفس. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال.

وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.

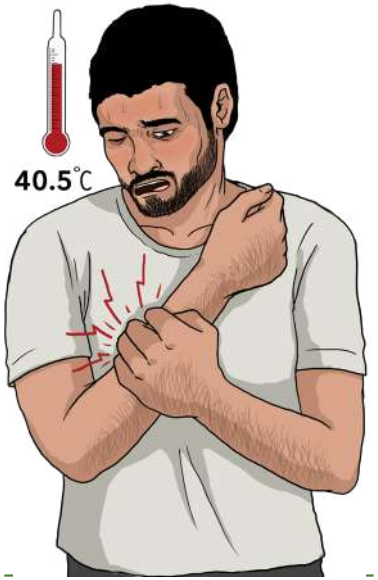
كيفية ظهور اعراض فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)



في الأيام الثلاثة الأولى تبدأ أعراض خفيفة تشبه الأنفلونزا.

بعد ذلك يبدأ الشعور بألم الحلق ويزداد يوما بعد يوم يصاحبة سعال جاف وارتفاع في درجة حرارة الجسم أعلى من ٣٧ درجة مئوية.

لمن هم ذوي مناعة ضعيفة سيصابون باضطرابات هضمية وربما اسهال وقيئ.



تظهر مع مرور الأيام ألآم المفاصل بشكل عام واستمرارية في ارتفاع درجة حرارة الجسم .

تكمن خطورة فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) في حدوث الالتهاب الرئوي مما يؤدي الى قصور في وظائف أعضاء الجسم و يؤدي في الأخير الى الوفاة لا قدر الله.

كيف ينتشر مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس . ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص آخر عن طريق القُطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بفيروس كورونا (كوفيد-١٩) وتتساقط هذه القُطيرات على الأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون (المخالطون) بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-١٩) عند ملامستهم لهذه الأسطح بمجرد لمس العين أو الأنف أو الفم.

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-١٩) إذا تنفسوا القُطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذلك يجب الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (٣ أقدام) على الأقل.

جدول يوضح مدة بقاء الفيروس بإماكن مختلفة

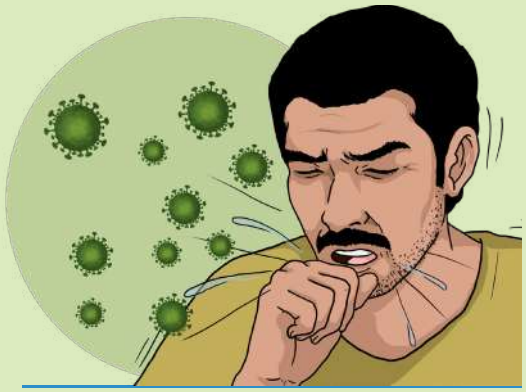
نوع السطح / الوسط	عدد الساعات التي يبقى فيها الفيروس على قيد الحياة
الهواء	٣ ساعات
الورق المقوى	٢٤ ساعة
النحاس	٤ ساعات
البلاستك	٧٢ ساعة

مدة كمون الفيروس في جسم الانسان قبل ظهور الاعراض:

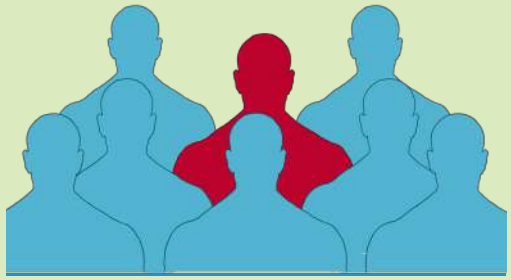
اعتمد العلماء ١٤ يوما ، رغم ان بعض الدراسات والأدلة تقول ان مدة الكمون قد تصل الى ٢٤ يوما دون ظهور اعراض على المصاب.

طرق انتقال عدوى فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)

يمكن للفيروس الانتقال بعدة طرق منها:



الانتقال المباشر من خلال رذاذ المريض المتطاير من الفم او الانف اثناء العطس او السعال.



المخالطة المباشرة للمصابين .

الانتقال غير المباشر من خلال ملامسة الاسطح والأدوات الملوثة بالفيروس ثم ملامسة العينين او الانف او الفم.

طرق الوقاية من فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)

لضمان عدم بقاء الفيروس باليد و منع دخول الفيروس عبر منافذ الجسم العينين والفم والانف يجب :

- غسل اليدين بالماء و الصابون بشكل مستمر لمدة لا تقل عن عشرين ثانية.

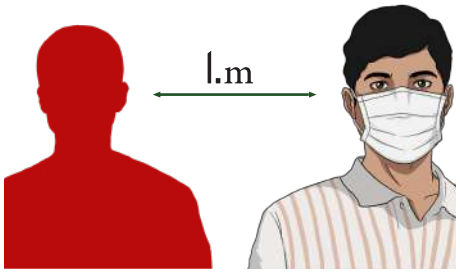
- تجنب لمس العينين او الفم او الانف .

- الاهتمام بالنظافة الشخصية في جميع الأوقات.

- الامتناع عن المصافحة او العناق.

طرق الوقاية من فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)

- الابتعاد مسافة تزيد على متر عن كل من حولك في أي مكان كالطوابير او التجمعات الكبيرة.



- تطبيق الحجر المنزلي للمصابين بنزلات البرد في المنزل وتجنب مخالطتهم المباشرة.

- عند السعال والعطاس استخدم المناديل الورقية و رميها في المكان المخصص فور الانتهاء من استخدامها.

- اذا لم تتوفر مناديل أثناء السعال/العطاس فيمكن ثني الذراع بديلا مؤقتا.

خطوات غسل الأيدي بالصابون

1

بلل وأفرك الصابون بيديك

2

أغسل ظهر وراحة اليدين

3

أغسل بين الأصابع وتحت الأظافر

4

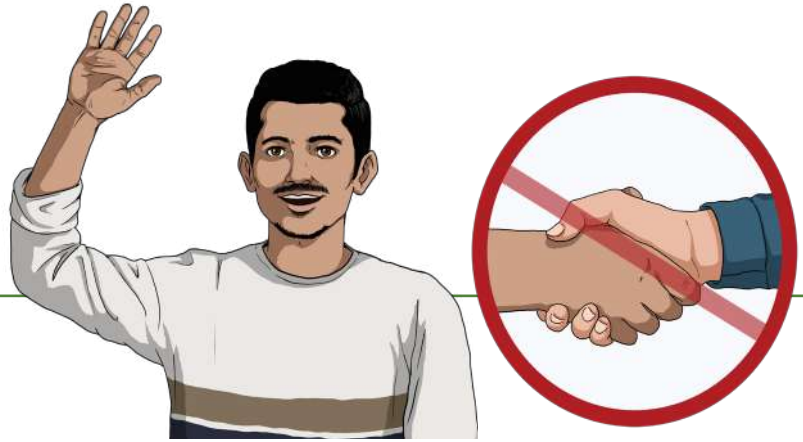
أشطف اليدين معاً
بماء نظيف

5

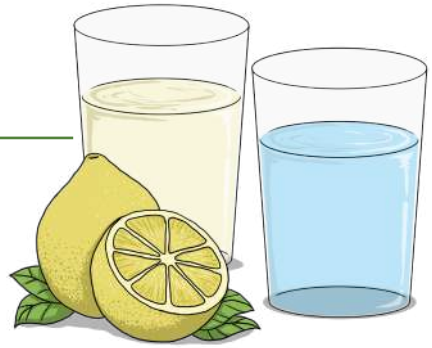
أنفض اليدين لتجيفيهما

التدابير الوقائية الأخرى في حال انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)

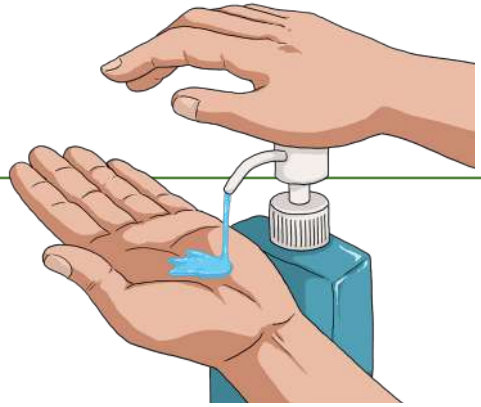
تجنب الاماكن المزدحمة و ينصح بالجلوس في البيت



الامتناع التام عن المصافحة والتقبيل و العناق والاكتفاء بالسلام تحية.



الاكثار من شرب الماء والسوائل الدافئة والليمون والبرتقال – فيتامين سي.

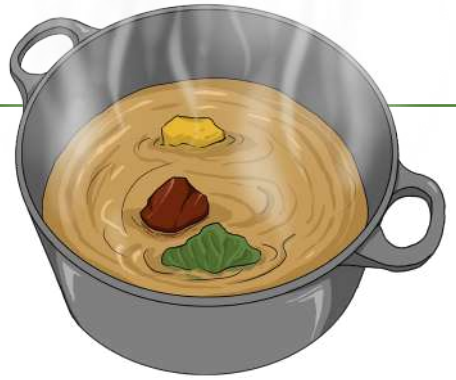


استخدام معقمات اليدين عند دخول أي منشأة او محل وعند العودة الى البيت.

التدابير الوقائية الأخرى في حال انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)

احتفظ بمسافة تزيد على متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس. إذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القُطيرات، بما في ذلك فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) اذا كان الشخص مصاباً به.

رش الأسطح التي تم لمسها بعد الخروج من المنزل والعودة اليه بالكلورين او الايثانول او أية مطهرات أخرى تحتوي على الكلور او الكحول.



طهي الطعام جيدا.

استخدام الكمامات الواقية اثناء الجلوس مع اكثر من اثنين او عند الخروج من المنزل .

التدابير الوقائية الأخرى في حال انتشار مرض فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)

لبس القفازات و الكفوف التي تستخدم لمرة واحدة اذا اضطررت للخروج من المنزل .

- الاهتمام بطرق التخلص من النفاية وتعقيمها بالكلورين قبل إخراجها من المنزل اذا كان في المنزل احد المشتبهين بالمرض او يكمن في الحجر المنزلي.
- الاهتمام بالصحة ورفع المناعة عبر الراحة والنوم مبكرا لرفع وتعزيز مناعة الجسم ، ممارسة الرياضة و التغذية الجيدة.
- يمكن استخدام معقم اليدين الكحولي لتطهير اليدين غير المتسخة بوضع معقم اليدين الكحولي على كف أحدى اليدين ثم فرك اليدين معا ، مع تغطية جميع أسطح اليدين والأصابع حتى تجف اليدين.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك لأن اليدين تلامس العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات.
- وإذا تلوثت اليدان فإنهما ينقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

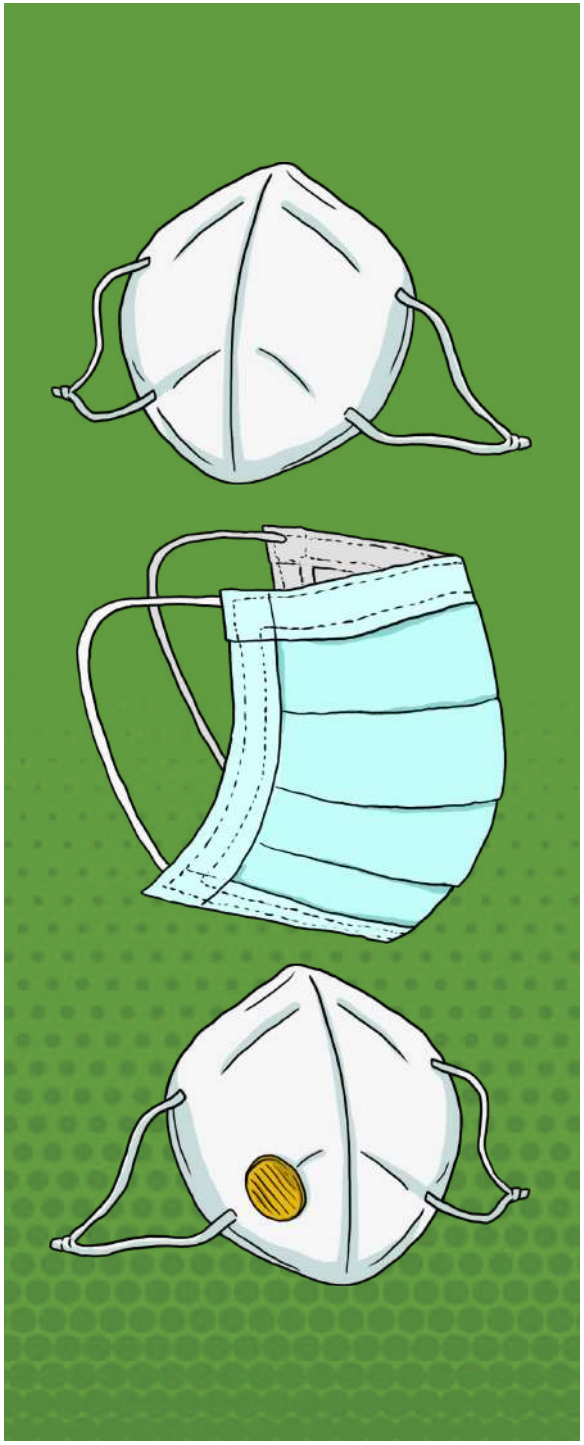
ممارسة التنفسية الجيدة

- تأكد من اتّباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة الجيدة و تنفس هواء نقي. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور . إن القُطيرات تنشر الفيروس. وباتّباع ممارسات التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد–١٩ .

- **إلزم المنزل إذا:**

  – شعرت بالمرض.
  – إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس.

- التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتّبع توجيهات السلطات الصحية المحلية. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

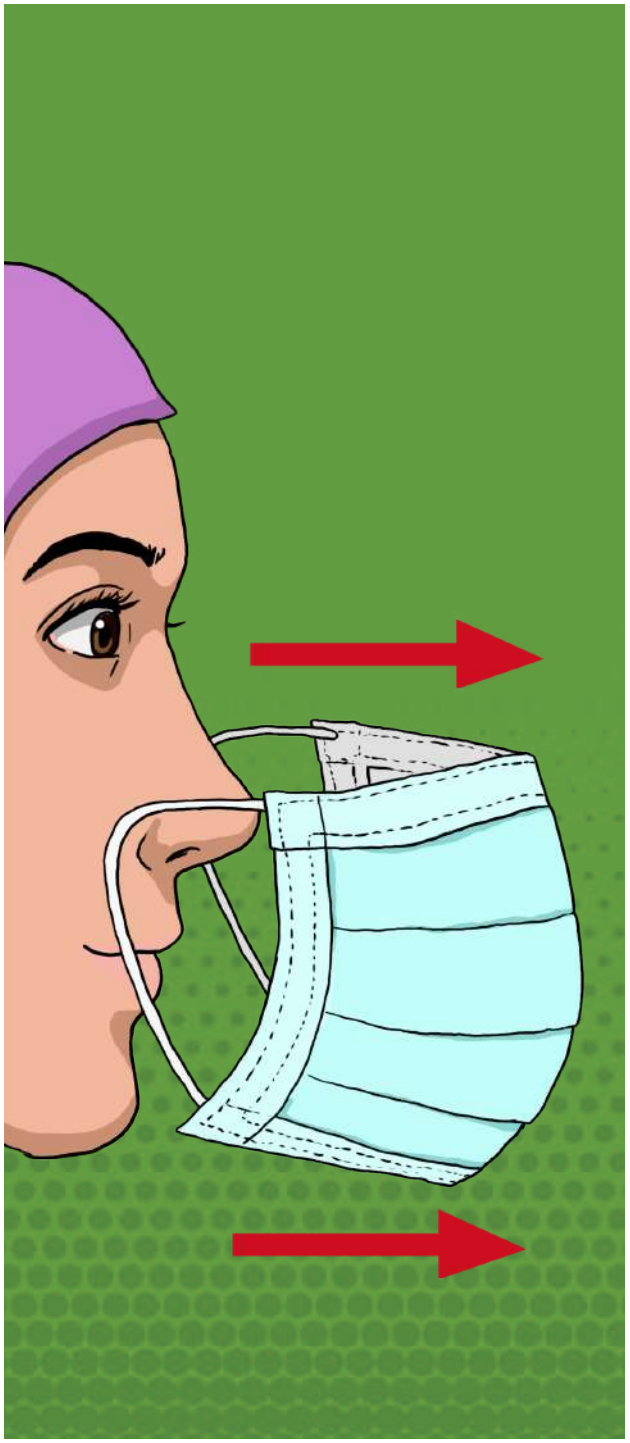


ضرورة تغطية الفم و الأنف

ينبغي على الجميع تغطية الفم و الانف بقطعة قماش او باستخدام الكمامات عند الخروج من المنزل او عند التواجد في اماكن يشتبة فيها وجود حالات مصابة بفيروس كورونا . كما ينبغي استخدام الكمامات لكلا من العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية لشخص يشتبه بإصابته بهذه العدوى أو بالمخالطة الوثيقة لشخص سافر إلى مناطق انتشرت فيها العدوي وأُصيب بالمرض أوالأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال أو يُشتبه بإصابته بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-١٩).

طريقة وضع الكمامة

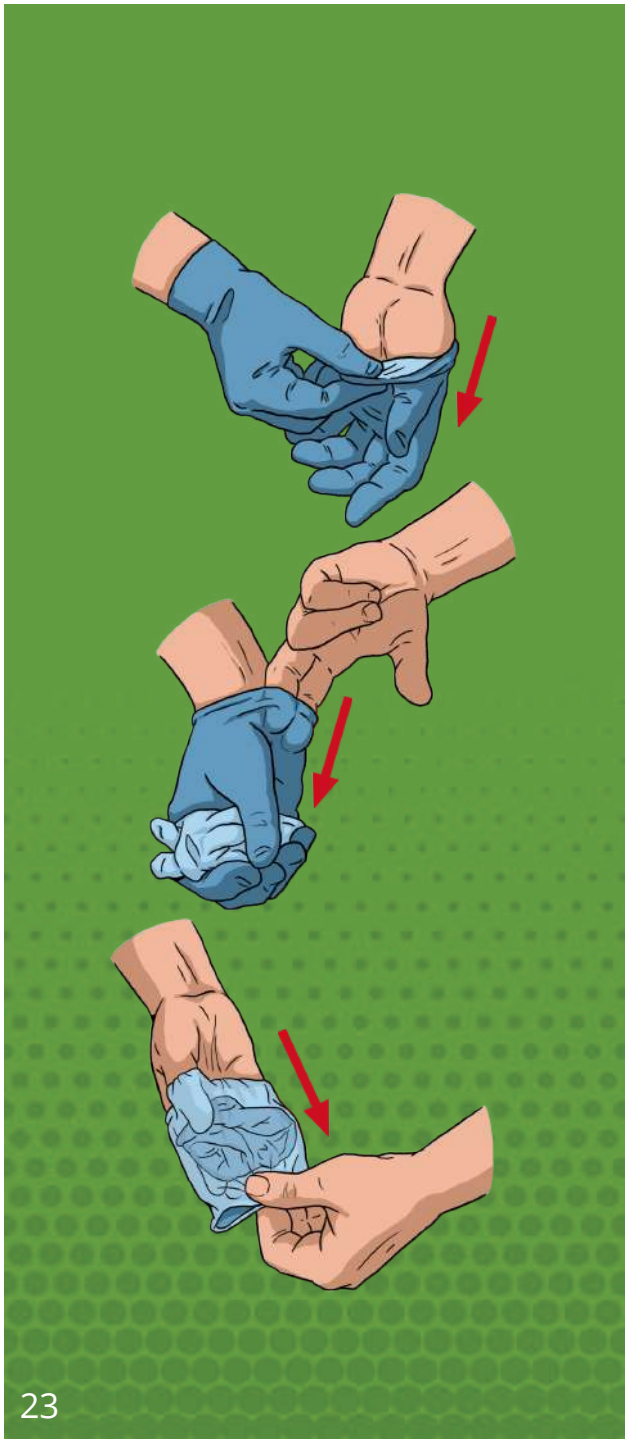
- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي او بغسلهما بالماء والصابون .
- أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة او مثقوبة .
- حدد الطرف العلوي من الكمامة أوموضع الشريط المعدني .
- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك
- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك .



كيفية التخلص من الكمامة بعد استخدمها

- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك.
- تجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة .
- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة بفركهما بمطهر كحولي، أوغسلهما بالماء والصابون إذا كانتا متسختين بوضوح.

إرشـادات خلع الكمامات والقفازات



اخلـــع الكمامة والقفازات بحيـث لا تلمس يديك سـطحها الخارجي الذي كان معرض للهواء و ذلك بسـحب الكمامـة مـن الخلـف الـى الامـام، كـذلـك القفـازات اسـحب الأولـى مـن الوسـط ثـم اسـحبها بحيـث تقلـب الجهـة الداخليـة علـى الخارجيـة ثـم ضعهـا بيـدك الثانيـة وبهـدوء اسـحب بأصبـع الأولـى القفـازة الثانيـة مـن الداخـل واسـحبها الـى الخـارج دون لمـس الجلـد ثـم تخلـص منهـا فـي سـلة النفايـات .

إجراءات تعقيم الأسطح

تم تنظيف الاسطح و تعقيمها بالماء والصابون بشكل أساسي. كذلك بالمبيضات لاحتوائها على مادة الكلورمن المطهرات والمعقمات المستخدمة في مكافحة فيروس كورونا.

ملاحظات:

- عدم خلط المنظفات مع بعضها البعض، لان بعض الأنواع تزيد خطورتها عند الخلط.
- الحذر عند التعامل مع المعقمات والمطهرات والقفازات وتجنب ملامسة النار لسرعة اشتعالها.

مصطلحات و مفاهيم هامة يحتاج المجتمع معرفتها

على العامل المجتمعي والمتطوع فهم التعاريف فهما جيدا وإيصالها للمجتمع بشكل شفاف وصحيح وواضح.

الحالة المشتبهة:

أي حالة مشتبهه ظهرت عليها الأعراض حمى – سعال – صعوبة تنفس أو اختلطت بحالة مؤكدة قبل١٤ يوما من ظهور الأعراض. كما يعتبر الشخص المخالط لحالة كورونا و الذي قد يشارك نفس الغرفة و نفس السكن مع شخص مصاب بفيروس كورونا حالة مشتبهة .

الحالة المؤكدة :

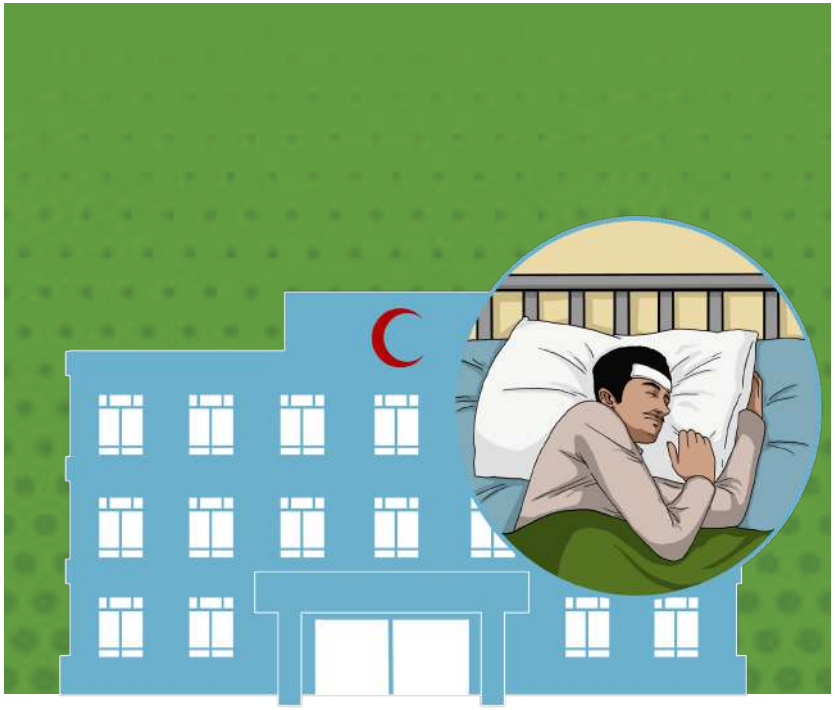
أي حالة تم تأكيدها بالفحص المخبري او الفحص السريري.

الحجر الصحي

هو فصل الافراد الاصحاء المشتبه تعرضهم لمرض فيروس كورونا عن بقية الافراد و تقييد حركتهم و بقاءهم بأماكن مخصصة من قبل الجهات المختصة حتى تنتهي فترة الاشتباه بالإصابة. مثل حجز ومنع القادمين من بلد اخر ظهر فيه حالات مؤكدة من فيروس كورونا العبور من المنافذ دون البقاء لمدة ١٤ يوما كأجراء وقائي حتى يتم التأكد من خلوهم من المرض.

العزل الصحي

هو فصل المرضى المصابين بالعدوى عن الأشخاص الاصحاء وتقييد حركتهم ببقائهم في المرافق الصحية (المستشفيات المخصصة للمعالجة) لتلقي العلاج والرعاية الطبية حسب الحالة حتى شفاء المريض.



العزل المنزلي

هو بقاء الشخص المشتبه اصابته باي اعراض فيروس كورونا في غرفه معزولة داخل المنزل وعدم الاختلاط ببقية أعضاء الأسرة لمدة ١٤ الى ٢٤ يوما (فترة يكمن فيها الفيروس داخل الجسم ثم ظهور أعراض الأصابة) و يشترط في فترة الحجر المنزلي أن تخصص غرفة و حمام مستقلة. و اذا اشتدت الأعراض يجب ابلاغ فريق الاستجابة عبر الاتصال بالرقم المجاني (١٩٥).

معايير وشروط العزل المنزلي :

- خصص غرفة وحمام للمريض لا يستخدمها بقية افراد الاسرة اثناء الاشتباه بالمرض . وخصص له أدوات وأواني خاصة لا يستخدمها بقية أفراد الأسرة. بحيث يتم تعقيمها بشكل خاص للشخص المصاب بالفيروس.

- قدم له الاكل والخدمة من باب الغرفة و اطلب منه تهوية الغرفة وفتح الشبابيك.

- وفر له المعقمات اللازمة لتعقيم الاسطح والنفايات الخاصة به قبل ان يخرجها.

- تعامل مع ادواته المصاب بحذر اثناء التنظيف و ذلك بالوقاية بالكمامات والقفازات.

- الاتصال بالرقم المجاني (١٩٥) للابلاغ عن الحالة اذا اشتد المرض أو سائت الحالة.

التنظيف النهائي لغرف العزل للحالة المصابة

- يجب ان يتبع من سيقوم بالتنظيف إجراءات السلامة الشخصية قبل البدء بالتنظيف لبس الملابس العازلة مع تغطية الرأس وجميع الأطراف+ القفازات + النظارة + الكمامة.
- التخلص من اغطية وملايات السرير وملابس المريض. (اذا اشتدت الحالة وتم التأكد من الإصابة).
- تخلص من أدوات المريض.
- تنظيف الغرفة والحمام الذي كان يستخدمه المريض بالمعقمات والرش لجميع الاسطح بالمعقمات.

كيفية التعامل مع نفايات و ادوات المريض

يجب التخلص من النفايات الخاصة بالمريض كالمناديل الورقية للمريض بطريقة سليمة .

التخلص من الابر والكمامات والقفازات المستخدمة من قبل المريض أو من قام بالاعتناء به .

تعقيم ملايات السرير وملابس المريض بالصابون و بمعقمات التنظيف.

تعقيم الأدوات التي تدخل بها من خارج المنزل كالأكياس والكراتين والعلب

الوضع الإنساني والمسؤولية المجتمعية

- المسؤولية الإنسانية والمجتمعية تحتم علينا عدم التساهل مع انفسنا ولا ذوينا في موضوع الحجرالصحي المفروض على العائدين من الخارج. هذا الحجر يجنبك ويجنب كل الوطن من انتشار المرض.
- البقاء في المنزل عند الإعلان من قبل الجهات المختصة بحضر التجول.
- عند الاشتباه بالمرض لديك او لدى غيرك عليك بالتبليغ عبر التواصل بالرقم المجاني (١٩٥)
- لا تتساهل بالأعراض فقد تنقذ مريض اذا تلقى الرعاية الصحية مبكرا قبل تدهور الحالة
- عند رؤية مريض بالطريق او أي مكان بحاجة الى مساعدة لا تتردد في التواصل مع (١٩٥) أو احدى مستشفيات العزل الصحي.
- تعاون مع جيرانك في حماية المنطقة بالتوعية والتخلص من النفايات بالطريقة الصحيحة وعدم إخراجها الا عند مرور سيارة جمع النفايات.
- تعاون مع جيرانك لمساعدة الجيران الأكثر عوزا خاصة مع توقف الاعمال والبقاء بالمنازل.
- تعاون مع عامل النظافة و احميه بوضع النفاية في أكياس نظيفة وقم بتحذيره اثناء التعامل مع نفايات منزلك اذا كان لديك عزل منزلي لاحد افراد الاسرة.
- انت احد الفاعلين في منطقتك بالتوعية والحفاظ على النظافة العامة وبسرعه الاستجابة لأية تعليمات تعلنها الجهات المختصة.

أسئلة تهم المجتمع و تصحيح المفاهيم الخاطئة حول المرض

- **هل هناك علاج يجب ان يتوفر بالمنزل ؟ وماذا عن الادوية التي تتداول عبر التواصل الاجتماعي؟**
  لا يوجد علاج بعينه ولا يجب ان يستخدم المريض المشتبه بالإصابة بفيروس كورونا أدويه دون قرار الطبيب.

- **هناك من الاهل من أتى من السفر ولا نريد ان يبقى في الحجر الصحي ؟**
  على الجميع الوعي التام ان دخول أي مسافر دون بقاءه بالحجر الصحي هي مخاطرة بإدخال الفيروس بدون وعي الى البلد ، ولذا على الجميع استشعار الخطر والتأكيد للأهل العائدين من السفر على أهمية الصبر والبقاء في الحجر الصحي كامل المدة.

- **ماذا افعل اذا دخل احد المسافرين دون البقاء في الحجر الصحي؟**
  التبليغ عبر رقم الطوارئ المجاني (١٩٥) ليتم اخذ التدابير الاحترازية، وخذ كافة التدابير الوقائية أثناء التعامل معه.

- **هل المصاب بعد الوفاة يعتبر مصدر عدوى لفيروس كورونا؟**
نعم ، ويجب ان تتبع الإجراءات الوقائية في التعامل مع الجثة في المنزل كما يجب إبلاغ فرق الاستجابة او مكتب الصحة في المديرية او بالتواصل مع الرقم (١٩٥).

- **هل يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا (كوفيد- ١٩)؟**
يعد الثوم طعامًا صحيًا، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد ما يثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا (كوفيد-١٩).

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

- **هل هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟**
حتى الان، لا يوجد أي دواء محدد مُوصى به للوقاية من فيروس كورونا (كوفيد-١٩) أوعلاجه ويجب أن يحصل المصابون بالفيروس على الرعاية المناسبة لتخفيف الأعراض وعلاجها، كما يجب أن يحصل المصابون بمرض وخيم على الرعاية الداعمة المُثلى. ولا تزال بعض العلاجات تخضع للاستقصاء وسيجري اختبارها من خلال تجارب سريرية.

- **هل ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-١٩) عن طريق الهواء لمسافات طويلة؟**

هو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل أساسا عن طريق القطيرات التي يفرزها شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطيرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تُنقل هذه القطيرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب ثقلها. ويمكنك أن تُصاب بالعدوى أيضًا نتيجة ملامسة العينين أ و الفم أو الأنف بعد ملامسة سطح ملوث. ولحماية نفسك، نظّف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهّر كحولي لليدين أو اغسلهما بالماء والصابون.

- **هل يمكن أن ينتشرفيروس كورونا (كوفيد-١٩) نتيجة ملامسة الأشياء مثل العملات الورقية أو النقدية؟**

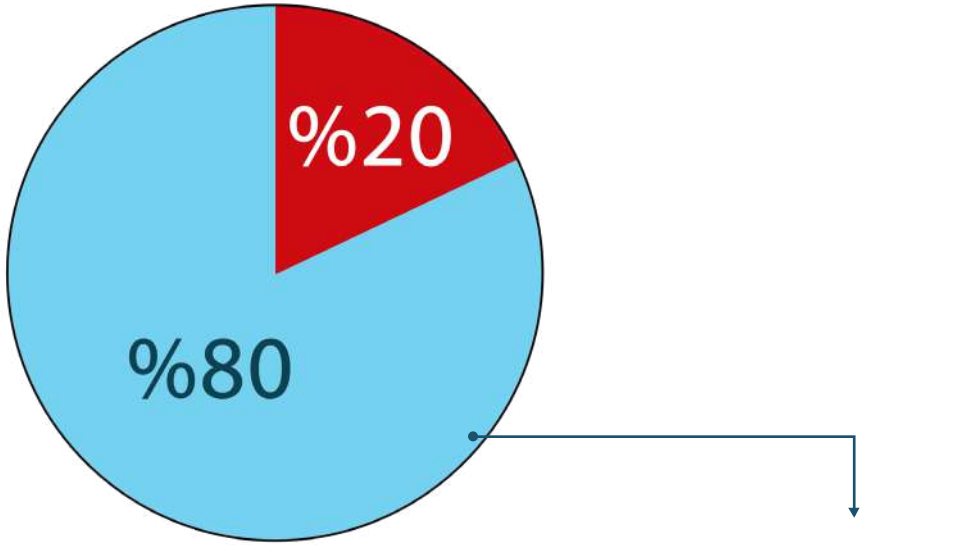
تشير المعلومات الأولية إلى أنه يمكن لفيروس كورونا (كوفيد–١٩) البقاء حيا على الأسطح لبضع ساعات أوأكثر. ويمكن أن يتعرض شيء ما للتلوّث بفيروس كورونا (كوفيد– ١٩) عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطسه أو ملامسته له. ويكون خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة ملامسة الأشياء، بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية، ضعيفا للغاية إذا تم التقيد بقواعد نظافة اليدين على النحو الصحيح. إن تنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهّر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون هي أفضل وسيلة لحماية نفسك من الفيروس.

- **من هم الاكثر عرضة للإصابة بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-١٩) كبار السن أم صغار السن الأطفال؟**

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا (كوفيد–١٩) و يبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الرَبْو، وداء السُكَّريّ، وأمراض القلب) هم الأكثرعُرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.

- **هل حالات الوفيات اكثر من الحالات التي قد تتعافى من مرض كورونا (كوفيد-١٩)؟**

يتوفى نحو ٢٠٪ من الاشخاص الذين أُصيبوا بالمرض و يتعافى معظم الأشخاص نحو ٨٠٪ من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل ٦ أشخاص يصابون بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-١٩) و خاصة من يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بالامراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري.



نصائح للعاملين في المجال التوعوي الميداني

- على العاملين والمتطوعين عند النزول الميداني مراعاة القدرة الاستيعابية للمجتمع المستهدف وإعطاء الوقت الكافي لإيصال المعلومات المهمة التي تم تلقيها من الجهة المسؤولة.
- التركيز على توعية المجتمع في حال انتشار المرض على عدم الخوف والهلع وعند الحاجة الى المساعدة التواصل بالرقم المجاني ١٩٥. او بأقرب مكتب صحه بالمديرية.
- التركيز على توعية المجتمع بتقبل الحجر المنزلي واتخاذ إجراءات الوقاية والسلامة وإتباع إجراءات الحجر المنزلي.
- توعية المجتمع بمعنى العزل الصحي وتقبل عدم مرافقة المريض أو زيارة المريض حتى يتم شفاءه التام.
- على المتطوعين التركيز على توعية المجتمع الى عدم الانجرار وراء الشائعات والمفاهيم المغلوطة التي تنشر عبر الوسائل المختلفة. وعدم شراء أي ادوية احترازية كما يروج له.

كيفيـة الإبـــلاغ؟

يرجى إبلاغ الخـــط الســاخن بوازرة الصحة العامة والسكان على الأرقام التالية:

الرقم المجاني : 195

صنعاء :

01 - 255952 \ 01 - 255942

عـــدن :

02 - 358259 \ 02 - 358260

الدليل الارشادي للوقاية من مرض فيروس كـورونا (كوفيد-١٩)

للعـاملين في المجـال التـوعوي في المـجتمع