

دليل إرشادات
طلاب المدارس
لمكافحة فيروس كورونا

تحرير: يوي ده هاي
ترجمة: نبيلة أسامة سند



الطبعة الأولى: 1441 هـ / 2020م
الناشر: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية

رقم الإيداع: 2020/9819م

ترقيم دولي: 9789776724587

تم نقل حقوق الترجمة والنشر بموجب العقد الموقع مع الناشر الأصلي بالصين.
دليل إرشادات طلاب المدارس لمكافحة فيروس كورونا، تأليف: يوي ده هاي، ترجمة: نبيلة سند.

بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية.

174 شارع التحرير، عابدين، القاهرة

تلفون: +20223936038 - +201007739014

Website: baytalhekma.net

E-mail: baytalhekmaeg@gmail.com



تحذير: لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو بأية وسيلة، سواء بالتصوير أو بالتسجيل على أشرطة أو أقراص أو حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابي من الناشر.
الأراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

Arabic Copyright © 2020 Bayt Alhekma Cultural Investment Company

四川辞书出版社

《中小学生新冠肺炎防护科普读本》(阿文版)

Copyright © 2020 by Yu Dehai

This edition is authorized by

Sichuan Lexicographical Press Co., Ltd

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any part in any form.

ALL RIGHTS RESERVED

المتابعة في الصين: تشانغ شينو تنسيق: ما تشيو نا

مسؤول التحرير: عمرو مغيث، الإخراج الفني: حسام عنتر، غلاف: محمد حسام

إشراف عام: أحمد سعيد

لجنة التحرير

الطبيبان المختصان: تشانغ هاي، تانغ يان هاي

رئيس التحرير: يوي ده هاي

نائبو رئيس التحرير: لين جيوان، ليو وره، دانغ سي جية يانغ

أعضاء هيئة التحرير: لينغ جينغ يانغ، تان جيون، دونغ خوي جيون، هو جينغ، هوا هوي



يوي ده هاي، عضو بمنظمة خبراء علاج الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد بمقاطعة سيتشوان. يشغل حالياً منصب مدير وكبير الأطباء في قسم الجهاز التنفسي والطب الصيني التقليدي وقسم العناية المركزية بمستشفى سيتشوان الثاني، اكتسب خبرته الأكاديمية من الدفعة السادسة من الخبراء الوطنيين القدامى في الطب الصيني التقليدي، وهو عضو لجنة الطب الصيني والغربي المتكامل بالجمعية الطبية الصينية، وعضو لجنة أمراض الرئة بالجمعية الصينية للطب الصيني التقليدي، وعضو اللجنة الدائمة لفرع التأهيل الرياضي لأمراض الجهاز التنفسي بجمعية التعليم الصيني، وعضو اللجنة الدائمة الخاصة بأمراض الجهاز التنفسي للطب الصيني التقليدي بجمعية مستشفيات البحوث الصينية، ورئيس قسم الجهاز انقطاع النفس النومي بجمعية سيتشوان لتطوير الطب الصيني التقليدي، ونائب رئيس لجنة أمراض الرئة بجمعية الطب الصيني التقليدي بمقاطعة سيتشوان، وخبير لجنة تقييم الحوادث الطبية بمقاطعة سيتشوان، وصاحب براءة اختراع "الأكسجين ثلاثي الذرات".

المقدمة

في بداية عام 2020، ظهر الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي والعديد من المناطق الأخرى، وانتشر هذا الوباء في جميع أنحاء البلاد، بل وشكل أيضًا تهديدًا خطيرًا على صحة البشر. ومن أجل تعزيز الفهم العلمي للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد لدى طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة، قاد كبير الأطباء يوي ده هاي الفريق الطبي، وهو عضو فريق خبراء العلاج الطبي للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد بسيتشوان، وبالإضافة إلى مهامه السريرية الكثيفة، فقد عمل لساعات إضافية لإتمام هذا الكتاب. بالإضافة إلى نائب رئيس التحرير ليو روه يانغ، وهو أحد الخبراء الطبيين الأوائل في الفريق الطبي بمدينة هوبي بمقاطعة سيتشوان. ففي كل يوم كان يحارب بقوة في الخط الأمامي لمكافحة الوباء، وقدم الأسس والاقتراحات العديدة لتأليف هذا الكتاب.

يستخدم هذا الكتاب طرقًا بيانية سهلة الفهم، للتعرف على فيروس كورونا المستجد، من خلال الاستجابة العلمية للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، والاستجابة النفسية للحالة الوبائية وطرق التدخل، بالإضافة إلى أربعة جوانب أخرى، وذلك بالمقارنة باحتياجات الوقاية والسيطرة لطلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة عند عودتهم إلى المدرسة، وأثناء وجودهم بها، أو إقامتهم في المنزل، وفسر أيضًا الأسئلة المهنية المتعلقة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، وأجاب عن الشكوك في مرحلة مكافحته والسيطرة عليه،

ولهذا الكتاب أهمية توجيهية لطلاب المدارس بالمرحلتين الابتدائية والمتوسطة وكذلك أولياء الأمور.

ونظرًا لضيق الوقت، والتحديث المستمر للمعلومات، فربما يحوي هذا الكتاب بعض أوجه القصور في فهم المشكلات المتعلقة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، وإذا كان به ثمة خطأ، فيرجى تصويبه.



الفهرس

أولاً: التعرف على فيروس كورونا المستجد

- 1 - ما هو فيروس كورونا المستجد؟.....1
- 2 - كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد؟.....3
- 3 - هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد من شخص لآخر؟.....3
- 4 - ما هو الاتصال المباشر؟.....4
- 5 - ما هو التلامس المباشر؟.....5
- 6 - ما هو الانتقال عن طريق الهباء الجوي؟.....5
- 7 - الانتقال عن طريق الجهاز الهضمي؟.....6
- 8 - من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد؟.....7
- 9 - ما أعراض فيروس كورونا المستجد؟.....7
- 10 - ما الفرق بين نزلات البرد والإنفلونزا وفيروس كورونا المستجد؟.....8
- 11 - كيفية العلاج من فيروس كورونا المستجد؟ وهل يمكن الشفاء منه؟.....9
- 12 - ما هو فيروس السارس؟.....10
- 13 - ما هو فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS؟.....11
- 14 - إلى أي نوع من الأمراض المعدية ينتمي فيروس كورونا المستجد؟.....12

ثانياً: الاستجابة العلمية لالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد

(1) الوقاية الشخصية 13

- 1 - كيف يختار طلاب المرحلتين الابتدائية والمتوسطة الكمامات؟ 13
- 2 - كيفية ارتداء الكمامة الجراحية؟ 16
- 3 - ما الذي يجب الانتباه له أثناء استخدام الكمامة؟ 16
- 4 - كم عدد الكمامات التي يجب ارتداؤها لتحقيق الوقاية الكافية؟ 17
- 5 - كيفية التعامل مع الكمامات بعد استخدامها؟ 18
- 6 - ما العمل إذا تكثف البخار على عدسات النظارة؟ 18
- 7 - هل يمكننا استخدام الماء المغلي، والتسخين بالميكرويف، والتعرض لأشعة الشمس، ورش الكحول، والخل وغيرها لتطهير وتعقيم الكمامات قبل إعادة استخدامها؟ 19
- 8 - متى يجب غسل اليدين؟ 20
- 9 - كيفية غسل اليدين بشكل صحيح؟ 22
- 10 - هل فيروس كورونا المستجد شديد الخطورة، وهل استخدام الصابون مفيد؟ 23
- 11 - ما الذي يجب الانتباه إليه عند السعال أو العطس؟ 24
- 12 - كيفية المحافظة على نمط الحياة بشكل جيد؟ 25

(2) التعرف على الوقاية الأسرية 29

- 1 - ما الذي يجب أن ينتبه إليه الأشخاص العاديون أثناء بقائهم في المنزل؟ 29
- 2 - من الأشخاص المخالطون للمرضى؟ 31
- 3 - ما الذي يجب الانتباه إليه أثناء المراقبة المنزلية للمخالطين للمرضى؟ 31

- 4 - كيفية تطهير وتعقم المنزل بطريقة صحيحة؟ 34
- 5 - ما الطريقة الآمنة لاستخدام الكحول ومطهر 84؟ 35
- 6 - هل يجب تعقيم وتطهير الأشياء التي تم شراؤها من السوبرماركت؟ 37

38 (3) التعرف على طرق الوقاية أثناء التواجد بالخارج

- 1 - ما الذي يجب الانتباه إليه أثناء استخدام المواصلات العامة؟ 38
- 2 - كيف تقي نفسك في الأماكن العامة؟ 39
- 3 - كيف تغسل يديك أثناء التواجد بالخارج؟ 39
- 4 - كيف يمكننا الوقاية أثناء ركوب الدراجات؟ 40
- 5 - كيف يمكننا الوقاية أثناء ركوب السيارات الخاصة؟ 40
- 6 - ما الذي يجب الانتباه إليه أثناء ركوب المصعد؟ 40
- 7 - هل يمكن الذهاب إلى الحدائق العامة إذا تواجد بها عدد قليل من الأشخاص؟ 41

42 (4) العودة إلى المدرسة والوقاية المدرسية

- 1 - كيفية الوقاية خلال العطلة الشتوية؟ 42
- 2 - ما الذي يجب الانتباه له في طريق العودة إلى المدرسة؟ 42
- 3 - كيفية يمكننا الوقاية أثناء التواجد في فصول الدراسة؟ 43
- 4 - كيف يمكننا الوقاية أثناء تناول الطعام بقاعات الطعام؟ 44
- 5 - كيفية الوقاية بمساكن الطلاب؟ 44
- 6 - كيفية الوقاية بمراحيض المدرسة؟ 45

7 - كيف يتم التعامل مع الحالات المشابه بها في المدارس؟ 45

8 - ما الذي يجب الانتباه له أثناء ممارسة الرياضة؟ 46

48 (5) المعرفة الطبية

1 - ما الحالات المشابه بها؟ وما الحالات المؤكدة؟ 48

2 - ما الحالات التي تحتاج إلى استشارة طبية؟ 50

3 - ما الذي يجب الانتباه له عند التوجه للمستشفى لتلقي العلاج؟ 50

4 - هل يصاب الأشخاص الذين تم تلقيحهم ضد الإنفلونزا بفيروس كورونا المستجد؟... 51

5 - هل يمكن أخذ اللقاح أثناء فترة تفشي المرض؟ 52

6 - هل ظهور الحمى، والسعال، والإرهاق، يعنى الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟ 53

7 - هل مصابو الالتهاب الرئوي، معرضون للإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس

كورونا المستجد؟ 53

45 (6) المعرفة الوقائية عن طريق الطب الصيني التقليدي

1 - كيف يتعرف الطب الصيني التقليدي على الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا

المستجد؟ 55

2 - هل يمكن للطب الصيني التقليدي أن يقي من فيروس كورونا المستجد؟ 56

3 - بالإضافة إلى الطب الصيني التقليدي، ما الطرق الوقائية الأخرى التي يمكن أن يقدمها؟ 56

ثالثاً: طرق التدخل والاستجابة النفسية لمواجهة الوباء

- 1 - كيفية الحد من المشاعر السلبية مثل القلق والذعر؟ 60
- 2 - هل الإصابة بالمرض تؤدي إلى الوفاة؟ 61
- 3 - إذا تم عزل شخص بالقرب من محل إقامتي، ماذا أفعل؟ 62

رابعاً: معلومات أخرى

- 1 - هل الفيروسات تتطاير في الهواء؟ 63
- 2 - هل يمكن الإصابة عن طريق خدمة التوصيل السريع وتلقي الوجبات السريعة؟ 64
- 3 - هل ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق الحيوانات الأليفة؟ 64
- 4 - لماذا لا يمكن اصطياد الحيوانات البرية وتناولها؟ 65
- 5 - هل يمكن الوقاية من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد باستخدام فيتامين ج وشرايح الزنجبيل؟ 64
- 6 - هل يعمل شرب الكحول على قتل الفيروسات؟ 66
- 7 - هل يقي أزيثرومايسين من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟ 66
- 8 - هل أعشاب وَسَمَة الصَّبَاغِين تقي من الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟ 67
- 9 - هل يقي الخل من الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟ 67
- 10 - هل يمكن لشرب الماء عند درجة حرارة 56 مئوية، والحمام الساخن، وحمام البخار، أن يقتل الفيروس ؟ 67
- 11 - هل وضع الزيوت المعالجة يقي من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟ 68

12 - هل يمكن الوقاية من فيروس كورونا المستجد عن طريق غسل الأنف بمحلول محلي؟ 69

13 - هل تناول المُعِينات الحيوية يقي من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟ 69

14 - هل يقي سائل شوانغ هوانغ ليان من الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟ 69

ملحق: اختبار حول المعرفة بفيروس كورونا المستجد 70



بيت الحكمة
BAYT ALHEKMA

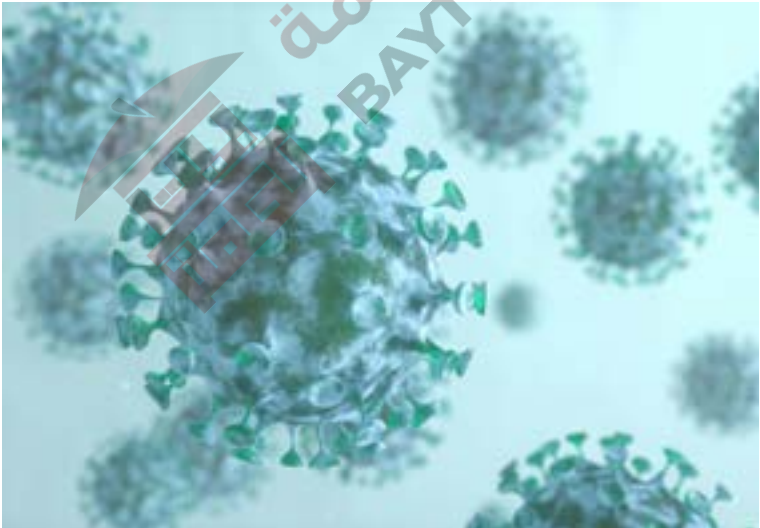
أولاً التعرف على فيروس كورونا المستجد

1 - ما هو فيروس كورونا المستجد

الفيروسات نوع من الكائنات الحية الدقيقة التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة، وهي عائلة كبيرة، وفيروس كورونا المستجد واحد منها. يصيب فيروس كورونا المستجد البشر والثدييات والطيور، وسُمي أيضًا بالفيروس التاجي الجديد لكونه يشبه التاج تحت المجهر الإلكتروني. وهذا الفيروس منتشر في نطاق واسع بالطبيعة، حيث وجد العلماء هذا الفيروس في مجموعة متنوعة من الحيوانات البرية وبخاصة الخفافيش. وهناك سبعة فيروسات تاجية تصيب البشر، أربعة منها أكثر شيوعاً وهي (فيروس كورونا البشري E229 - فيروس كورونا البشري OC 43 - فيروس كورونا البشري NL 39 - فيروس كورونا البشري HKU1)، الثلاثة الأخرى هي فيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS-CoV، والمتلازمة التنفسية الحادة والوخيمة المعروفة بـ (السارس)، وفيروس كورونا المستجد المكتشف حديثاً عام 2019.

وفيروس كورونا المستجد هو أحد الفيروسات التاجية التي لم تصب البشر من قبل، وقد أدى إلى تفشي الالتهاب الرئوي الفيروسي. ففي 11 يناير عام 2020، أسمت اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات (ICTV) رسمياً فيروس كورونا المستجد المعروف باسم 2019-ncov، باسم فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة وهي النوع الثاني المعروف باسم SARS-CoV-2 بشكل مؤقت. والالتهاب الرئوي المصاحب لفيروس كورونا المستجد عُرف باسم "الالتهاب الرئوي التاجي لفيروس كورونا المستجد" ويشار إليه باسم (NCP).

كما أن فيروس كورونا المستجد شديد الحساسية في مواجهة الحرارة والأشعة فوق البنفسجية. حيث يمكن تعطيل نشاط الفيروس عن طريق درجة حرارة 56 مئوية لمدة 30 دقيقة، وباستخدام الإيثانول المركز بنسبة 75%، والكحول، ومطهرات الكلور، وحمض البيروكسيتيك، وكلوروفورم وغيرها من الأحماض والمطهرات، ولا يمكن للكورهيكسيدين أن يوقف نشاط الفيروس.



2 - كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد؟

قد يكون مصدر فيروس كورونا المستجد هو الخفافيش، وربما يكون المضيف الوسيط، حيواناً برياً. ومن المحتمل أن يصاب الإنسان بالفيروس عن طريق الاتصال بالحيوانات البرية، أو قتلها، أو تناولها. ويمكن تحديد الطرق الرئيسية التي ينتقل بها الفيروس للبشر وذلك عن طريق الاتصال المباشر، والانتشار عبر التلامس، والهباء الجوي، وانتشار أمراض الجهاز الهضمي.



3 - هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد من شخص لآخر؟

تشير المعلومات الحالية إلى أن فيروس كورونا المستجد ينتقل بين الأشخاص. ويعد المصدر الرئيسي للعدوى هم الأشخاص المصابون بفيروس كورونا المستجد. ويجب ملاحظة أن الفيروس يمكن أن ينتقل أيضاً خلال فترة الحضانة وعن طريق المرضى الذين لم تظهر عليهم الأعراض المرضية.

4 - ما هو الاتصال المباشر؟

يشير الاتصال المباشر إلى استنشاق رذاذ المرضى أثناء العطس، والسعال، والتحدث مباشرة مع الأشخاص في مسافة قصيرة مما يؤدي إلى الإصابة. وغالبًا ما تؤدي مسافة الاتصال التي تقل عن متر واحد إلى استنشاق رذاذ الآخرين، وقد يستنشق الطاقم الطبي رذاذ المرضى أثناء الإنعاش القلبي الرئوي، والتنبيب الرغامى، وسحب البلغم، وتنظير الحنجرة، والقصبات الهوائية وغيرها من العمليات.



5 - ما هو التلامس المباشر؟

ينتشر الفيروس من خلال عدوى التلامس المباشر وغير المباشر. وتشير الأولى إلى التلامس المباشر للجلد أو الغشاء المخاطي بالمرضى أو حاملي الفيروس؛ أما الثانية فتشير إلى التلامس مع الجلد أو الغشاء المخاطي للمرضى أو حاملي البكتريا عن طريق البلغم، والدم، والقيء، والإفرازات، والبراز وغيرها، أو لمس الأشياء والأجهزة التي تعرضت للتلوث من خلال سوائل الجسم. وغالبًا ما تكون اليد هي وسيلة التلامس غير المباشر.

6 - ما هو الانتقال عن طريق الهباء الجوي؟

الهباء الجوي هو مصطلح عام للجسيمات السائلة أو الصلبة العالقة بالغلاف الجوي، مثل الضباب والدخان والغبار وما إلى ذلك. وهذه الجسيمات الصغيرة ذات لزوجة عالية وبالكاد لا تستقر في الهواء، وتختلط هذه القطرات والرذاذ لتكوين الهباء الجوي وتطفو في الهواء، مما قد يسبب العدوى عن طريق الاستنشاق. وتطلق حاملات فيروس كورونا المستجد تركيزًا محددًا من الفيروس أثناء التنفس، مما قد يشكل الهباء الجوي المحتوي على الفيروسات. ولكن لا داعي للذعر، فالمؤسسات الطبية هي الأماكن التي يتشكل فيها الهباء الجوي لفيروس كورونا المستجد. ومع ذلك فالانتقال عن طريق الهباء الجوي لا يوازي الانتقال عن طريق الجو، واحتمالية الإصابة من خلاله منخفضة للغاية بالمقارنة مع الرذاذ والانتقال عن طريق الأشخاص المصابين بالفيروس.

7 - الانتقال عن طريق الجهاز الهضمي؟

يشير ما يسمى بالانتقال عن طريق الجهاز الهضمي، إلى البكتيريا والفيروسات التي يتخلص منها جسم الإنسان من خلال التغوط الملوثة للبيئة، ومن ثم تدخل الجهاز الهضمي البشري لتصيب الإنسان بالعدوى. وحاليًا كشف الحمض النووي الإيجابي عن وجود فيروس كورونا المستجد في براز بعض المرضى. والحمض النووي هو عبارة عن سلسلة من الفيروسات، بينما يشير الكشف الإيجابي للحمض النووي إلى احتمال وجود فيروس حي في البراز وإمكانية انتقاله عن طريق الجهاز الهضمي، ولكن معرفة ما إذا كان يتسبب في انتقال العدوى من إنسان إلى آخر، تتطلب مزيدًا من البحث والدراسة.



8 - من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

يعد الازدحام من أسهل الطرق التي ينتشر الفيروس من خلالها. وبسبب ضعف مناعة الجسم، فإن الأطفال وخاصة الرضع، يكونون أكثر عرضة للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي، وكلما كان الأطفال أصغر سنًا، زادت صعوبة اكتشاف المرض، ففي وقت قصير تطورت أعراض المرض سريعًا. وبالإضافة إلى ذلك، فإن كبار السن الذين يعانون من أمراض مزمنة يكونون عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة بشكل أسرع.



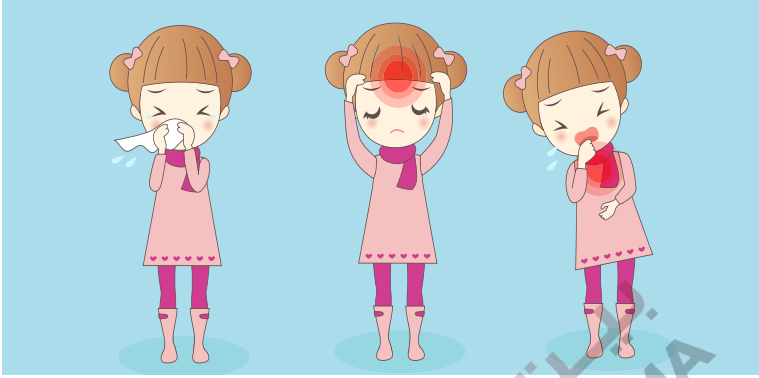
9 - ما أعراض فيروس كورونا المستجد؟

تمتد فترة حضانة فيروس كورونا المستجد من يوم إلى 14 يومًا، وبشكل عام من 3 إلى 7 أيام. وتعد الحمى، والإرهاق، والسعال الجاف، من الأعراض الرئيسية للفيروس، بينما يصاب عدد قليل من المرضى ببعض الأعراض الأخرى مثل انسداد واحتقان الأنف، والتهاب الحلق، والإسهال. ويظهر بعض الأعراض الطفيفة على المرضى مثل الحمى المنخفضة، والإرهاق الخفيف، التي لا يصاحبها التهاب رئوي، بينما تتمثل الأعراض الحادة في ضيق التنفس أو نقص الأكسجين في الدم وذلك في غضون أسبوع من ظهور المرض، وتتطور الأعراض بسرعة إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة، والصدمة الإنتانية، والحمض الاستقلابي غير القابل للتصحيح، وخلل التخثر وغيرها من الأعراض. وتجدر الإشارة إلى أن المرضى الذين يعانون

من أعراض حادة أو شديدة يكون مستوى إصابتهم بالحمى في البداية معتدلاً أو منخفضاً، وفي بعض الأحيان لا تظهر عليهم أعراض حمى واضحة.

10 - ما الفرق بين نزلات البرد والإنفلونزا وفيروس كورونا المستجد؟

التهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد	الإنفلونزا	نزلات البرد	
أعراض خفيفة خلال 3 أيام، وتزداد تدريجاً خلال أسبوع، وتصبح أكثر حدة خلال أسبوعين.	البداية حادة، والتطور يكون سريعاً، أعراض جهازية شديدة، وأعراض خفيفة في الجهاز التنفسي العلوي، وقد يكون هناك بعض المضاعفات مثل الالتهاب الرئوي، والتهاب عضلة القلب.	أعراض الجهاز التنفسي العلوي (انسداد الأنف، العطس، وسيلان الأنف) وغيرها من الأعراض الشديدة. وأعراض تصيب الجسم (الإرهاق، آلام العضلات والمفاصل، فقدان الشهية) وغيرها من الأعراض الخفيفة.	الخصائص
عدوى قوية للغاية	عدوى قوية إلى حد ما.	عدوى منخفضة أو لا توجد عدوى.	العدوى
تنفس معتدل بدون اختلاف واضح، شديد أو ثقيل للغاية مع ضيق التنفس.	إنفلونزا بسيطة، قد يحدث ضيق تنفس والتهاب رئوي في حالة نقص المناعة.	لا توجد أعراض صعوبات تنفس واضحة أو ضيق في التنفس.	التنفس
السعال الجاف، قد يصاحبه التهاب في الحلق.	السعال الجاف، مع التهاب الحلق، في الحالات الشديدة.	سعال خفيف وبلغم أقل.	السعال
تُشخص حالتهم بأنها جيدة، وبعضهم في حالة صحية حرجة، والوفيات أكثر شيوعاً في كبار السن والذين يعانون من أمراض مزمنة.	أعراض خفيفة ويمكن أن يمتثل المريض للشفاء من 5-7 أيام، وبالنسبة لكبار السن والأطفال الرضع، معظم لديهم تشخيص جيد. أما المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة ومناعية تكون حالتهم حرجة، والحالات المعرضة للوفاة هم كبار السن. أما الأشخاص الذين لديهم أعراض مزمنة يعانون يكون تشخيص حالتهم سيئاً.	الأعراض قليلة، وتشخص حالتهم بأنها جيدة.	تشخيص المرض



11 - كيفية العلاج من فيروس كورونا المستجد؟ وهل يمكن الشفاء

منه؟

حاليًا، لا يوجد علاج فعال مؤكد مضاد لفيروس كورونا المستجد، يمكننا الوقاية فقط من خلال علاج الأعراض الرئيسية، والعلاج الداعم والعلاج بواسطة الطب الصيني التقليدي، وتجنب العلاج المضاد للبكتيريا العشوائي أو العلاج غير المناسب. وفي الوقت الحالي، يوجد لقاح ضد فيروس كورونا المستجد موضع الدراسة.

معظم مرضى الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد يكون تشخيص حالتهم من جيدًا إلى حد ما، وبالنسبة للأطفال تكون أعراضهم خفيفة نسبيًا، أما كبار السن والذين يعانون من



أمراض مزمنة يكون تشخيص حالاتهم سيئاً للغاية. وحالياً، وفي ظل العلاج الفعال من قبل الأطباء، نجح بعض المرضى في التغلب على فيروس كورونا المستجد.

12 - ما هو فيروس السارس؟

المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، هي عدوى تنفسية تسببها الفيروسات التاجية، والمعروفة أيضاً باسم السارس. وتتمثل الأعراض الرئيسية للسارس في الحمى، والسعال، والصداع، وآلام العضلات وغيرها. وقد أظهرت الدراسات أن فيروس كورونا المستجد يتشابه مع فيروس السارس التاجي بنسبة 85%، حيث أن المعرفة الحالية بفيروس كورونا المستجد جميعها مستمدة من دراسات حول فيروس السارس التاجي. وفي النهاية يمكن لمعظم مصابي فيروس السارس الشفاء ذاتياً أو عن طريق تلقي العلاج، ووصل معدل وفيات فيروس السارس إلى 10% تقريبا، ففي ظل الجهود المشتركة بين الطاقم الطبي والمجتمع بأسره، تم التغلب على فيروس السارس، وستمكن هذه المرة أيضاً من التغلب على فيروس كورونا المستجد.

13 - ما هو فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)؟

فيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) هو نوع من الفيروسات التاجية البشرية المعروفة. حدثت معظم حالات الإصابة بفيروس MERS في المملكة العربية السعودية، وتتمثل الأعراض في الحمى، والسعال، وضيق التنفس وغيرها، بينما يعاني ربع المرضى من أعراض الجهاز الهضمي، والتي تشمل أيضًا الإسهال، والقيء، وتصل فترة حضانة الفيروس إلى أسبوعين كحد أقصى، وفي فترة زمنية قصيرة يمكن أن تتطور أعراض المرض بشكل سريع تصل إلى فشل الجهاز التنفسي.



14 - إلى أي نوع من الأمراض المعدية ينتمي فيروس كورونا المستجد؟

تنقسم الأمراض المعدية إلى الفئة أ، والفئة ب، والفئة ج. وتعد الأمراض المعدية من الفئة أ هي الأكثر خطورة، ويمكن أن تسبب ضررًا وأذى أكبر للبشر. وينتمي فيروس كورونا المستجد إلى الأمراض المعدية من الفئة ب، ولكن في الوقت ذاته تُعتمد نفس تدابير الوقاية والسيطرة التي تُعتمد في الأمراض المعدية من الفئة أ.



ثانياً: الاستجابة العلمية للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد

(1) الوقاية الشخصية

1 - كيف يختار طلاب المرحلتين الابتدائية والمتوسطة الكمامات؟

وفقاً لـ "المبادئ التوجيهية التقنية لاختيار واستخدام الكمامات للوقاية من عدوى فيروس كورونا المستجد في المجموعات السكانية مختلفة"، هناك آليات للوقاية والسيطرة على تفشي الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، حيث الأطفال في مرحلة رياض الأطفال والطلاب بالمدارس الذين يركزون على التعليم والأنشطة هم الأشخاص الأقل عرضة للمخاطر، لذا يوصى باستخدام الكمامات الطبية التي يمكن التخلص منها (YY/T0969)؛ كما يوصى أيضاً بوضع الأطفال والطلاب والأشخاص المعرضين للخطر بصورة منخفضة في أماكن جيدة التهوية، فيمكنهم عدم ارتداء هذه الكمامات أو ارتداء الكمامات العادية.

الكمامات الوقائية (يضاف لها P100 من القطن)	كمامات الوقاية الطبية (GB19083)	الكمامات التي تقي من الجسميات (GB2626)	الكمامات الجراحية (YY0469)	الكمامات الطبية التي يمكن التخلص منها (YY/T0969)	يمكن ارتداء الكمامات العادية أو عدم ارتدائها	الحشود وأماكن التجمعات	ملاحظات
✓	○	✓				تفشي المرض في المناطق الموبوءة	
✓	○	✓				الطاقم الطبي بالحجر الصحي	
○	○					التنبيب، وشق القصبة الهوائية وغيرها من المخاطر التي يتعرض لها العاملون بالمجال الطبي	
	✓	○				أفراد الخدمة بمنطقة الحجر الصحي (عمال النظافة، والتخلص من الحث وغيرها)	

		✓	○			المحققون في المناطق الموبوءة والمشتبه بها	مخاطر عالية
		○				الطاقم الطبي بالطوارئ	مخاطر عالية
		○				المحققون حول الوباء ممن هم على اتصال وثيق بالعمال	مخاطر عالية نسبيًا
		○				موظفو الفحوصات المسؤولين عن أخذ العينات المتعلقة بالوباء	مخاطر عالية نسبيًا
			○	✓		الطاقم الطبي يغرف المرضى والعيادات العامة	مخاطر متوسطة
			○	✓		الموظفون بالمناطق المزدحمة	مخاطر متوسطة
			○	✓		الموظفون في الشرطة الإدارية والأمن والتوصيل السريع والأنشطة المتعلقة بالوباء	مخاطر متوسطة
			○	✓		المعزولون في المنازل والمقصون معهم	مخاطر متوسطة
				○		العامة من العالقين في الأماكن المزدحمة	مخاطر أقل نسبيًا
				○		الموظفون بالماكن المزدحمة نسبيًا، أو التجمعات شبه المغلقة	مخاطر أقل نسبيًا
				○		المترددون على المؤسسات الطبية	مخاطر أقل نسبيًا
				○		الطلاب في المدارس، والأطفال في رياض الأطفال خلال الأنشطة التعليمية	مخاطر أقل نسبيًا
					○	الأنشطة المنزلية، والأشخاص الذين ليس لديهم محل إقامة محدد	مخاطر أقل نسبيًا
					○	الأشخاص الذين لديهم العديد من الأنشطة ويتواجدون باستمرار بالخارج	مخاطر أقل نسبيًا
					○	العمال والأطفال والطلاب بالمناطق حدة التهوية	مخاطر أقل نسبيًا
○ يوصي باستخدام ✓ اختيار هذا النوع للاستخدام							

(• البيانات وفقًا للمركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها.)



أثناء اختيار وارتداء طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة للكمامات، يجب عليهم الانتباه للآتي:

- (1) شراء الكمامات ذات الجودة العالية والتي تنتجها الشركات المعتمدة.
- (2) قراءة التعليمات بعناية وفهمها جيداً، وإتقان الاستخدام السليم لأدوات حماية الجهاز التنفسي.
- (3) إذا كنت تشعر بالتوعك أو عدم الارتياح أثناء ارتداء الكمامة، يجب عليك إبلاغ والديك أو المعلمين على الفور، حتى تتمكن من تعديلها أو التوقف عن استخدامها في الوقت المناسب.
- (4) يجب اختيار الكمامة المناسبة وفقاً لحجم الوجه. فلا ينصح بارتداء كممامات البالغين لطلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة ذوي الوجوه الصغيرة، حيث لا يمكن ارتداؤها وغلقها بشكل صحيح، كما يمكن اختيار الكمامات الخاصة بالأطفال ذات الكفاءة المماثلة من الشركات المعتمدة.
- (5) الوقاية المعقولة وفقاً لحالتك الصحية، ولا يُنصح بالوقاية المفرطة.

2 - كيفية ارتداء الكمامة الجراحية؟

اغسل يديك قبل ارتداء الكمامة، وتجنب لمس السطح الداخلي أثناء ارتداء الكمامة لتجنب تلوثها. كما يجب الانتباه إلى عدم لمس الجزء الخارجي من الكمامة، وإذا لمستها عن طريق الخطأ، يجب غسل اليدين على الفور أو استخدام المطهرات. وفيما يلي الخطوات الصحيحة لارتداء الكمامات:

- (1) الشريط المعدني مواجهًا لأعلى، والجانب الأعمق موجّهًا للخارج، وتعليق حزامي الأذن على الأذنين.
- (2) اسحب الطيات لأعلى ولأسفل لتغطية الفم والأنف والفك.
- (3) وبأطراف أصابعك اضغط على الشريط المعدني من الداخل إلى الخارج، لجعله محكمًا على قبة الأنف.

3 - ما الذي يجب الانتباه له أثناء استخدام الكمامة؟

(1) يجب أن تكون الكمامة خاصة بك، ولا يجب استبدالها مع الغير. وإذا كانت ملوثة بدماء الآخرين، وإفرازات الجهاز التنفسي أو الأنف وسوائل الجسد الأخرى، يجب التخلص منها على الفور. كما يجب على الموظفين المعرضين للخطر خلع أجهزتهم الوقائية بعد انتهاء العمل، وأثناء تناول الطعام والشراب، ومع دخول المرحاض واستبدالها بكمامات جديدة.

(2) ومع تفشي فيروس كورونا المستجد، يوصى باستخدام الكمامات الطبية التي يمكنها ارتداؤها مرة واحدة فقط لمدة لا تزيد على 4 ساعات؛ كما يجب

استخدام الكمامات الطبية الأخرى وفقاً لفترة صلاحيتها؛ وبالنسبة للطلاب والأفراد والعاملين المعرضين للمخاطر بشكل منخفض نسبياً، يمكنهم استخدام الكمامة عدة مرات، ويجب استبدال الكمامة في الحال إذا كانت متسخة أو مشوهة أو تالفة، أو ذات رائحة كريهة.

(3) كما يمكن استخدام كمامات N95 أو KN95 إذا لم تكن ملوثة أو تعرضت للعدوى عن طريق شخص مصاب، وقم بطي الجانب الملامس للأنف والفم ووضعها في أكياس نظيفة ذاتية الغلق بعد استخدامها.

(4) أثناء خلع الكمامة، يجب تجنب لمس الجزء الخارجي منها، وغسل اليدين بعد خلعها مباشرة.

4 - كم عدد الكمامات التي يجب ارتداؤها لتحقيق الوقاية الكافية؟

وفيما يتعلق بالكمامات الطبية، طالما تم اختيار المنتج جيداً، فيمكن ارتداء كمامة واحدة وستحقق الوقاية المطلوبة. كما أن التراكمات المتعددة لا تزيد من تأثير الوقاية والحماية، على العكس، قد لا تحقق الوقاية المطلوبة بسبب عدم دخول الهواء إلى تجويف الأنف، لذلك ليس من الضروري ارتداء العديد من الكمامات.



5 - كيفية التعامل مع الكمامات بعد استخدامها؟

(1) التخلص: يمكن التخلص من الكمامات التي يستخدمها الأشخاص الأصحاء وفقاً لمتطلبات تصنيف القمامة، لا يوصى بقطعها أو غليها أو حرقها؛ كما يوصى باستخدام الإيثانول الذي يصل تركيزه إلى 75% لرش وتعقيم كمامات الأشخاص الأقل عرضة للمخاطر، ثم وضعها في أكياس محكمة الغلق بشكل منفصل، ووضعها في سلة المهملات الخاصة بإعادة التدوير؛ ولا يمكن التخلص من الكمامات التي ترتديها الحالات المشتبه بإصابتها أو الحالات المؤكدة، حيث يجب التعامل معها بدقة وفقاً للإجراءات الخاصة بالنفايات الطبية.

(2) الاستخدام المتكرر: إذا كانت هناك رغبة في استخدام الكمامة مرة أخرى، فيمكن وضعها في مكان نظيف وجاف وجيد التهوية أو في كيس ورقي نظيف ومسامي. كما يجب تخزين الكمامات بشكل منفصل، ويجب أيضاً تحديد مستخدميها لتجنب الاتصال والتبادل أو إساءة استخدامها من قبل الآخرين. ولا يمكن تنظيف وتعقيم الكمامات الطبية، فلا يمكن تعقيمها بواسطة التسخين أو الطرق الأخرى؛ ولكن يمكن تنظيف وتعقيم الكمامات القطنية؛ ويتم التعامل مع الكمامات غير الطبية وفقاً لتعليمات معينة.

6 - ما العمل إذا تكثف البخار على عدسات النظارة؟

يحتوي الغاز الذي يخرج من الإنسان، على بخار الماء، فعندما يصطدم بخار الماء بعدسة باردة، يتكثف ويتناثر على السطح ليشكل قطرات ماء صغيرة. لذلك، يجب تقليل الفجوة بين الكمامة والجزء العلوي من الوجه لحجب ارتفاع بخار الماء وتكثفه على العدسات، مما يحمي النظارات من الضباب. وأثناء ارتداء

الكمامة، اضغط على الشريط المعدني من الداخل إلى الخارج بأطراف أصابعك لجعله قريبا من قصبه الأنف؛ كما يمكنك طي المناديل الورقة على شكل شرائط ووضعها تحت الشريط المعدني لتقليل الفجوة بين الكمامة وجلد الوجه.

7 - هل يمكننا استخدام الماء المغلي، والتسخين بالميكرويف، والتعرض لأشعة الشمس، ورش الكحول، والخل وغيرها لتطهير وتعقيم الكمامات قبل إعادة استخدامها؟

من أجل تحسين كفاءة مُنقي الهواء وتقليل مقاومته، غالبا ما تخضع المواد التي يصنع منها مُنقي الهواء الخاصة بالكمامات إلى "معالجة الإلكترونيات"، وذلك ليحمل كمية صغيرة من الشحنة الكهربائية، بحيث لا يزال بإمكانه امتصاص الجسيمات المختلفة في الهواء بشكل فعال حتى وهي في حالة متناثرة، وسيزيل الماء الشحنة الكهربائية من طبقة مُنقي الهواء بسرعة، مما يؤدي إلى انخفاض كبير في كفاءته وفعاليتها؛ وفي الوقت ذاته، معظم المواد المُصنعة منها الكمامات غير مقاومة لدرجات الحرارة المرتفعة، فعندما تصل درجة الحرارة إلى أعلى من 80 درجة مئوية، سوف تتقلص وتتشوه، مما يؤدي إلى تلف هيكلها وتقليل فاعليتها الوقائية؛ كما يمكن أن تتلف بعض الكمامات مثل تلك التي تحتوي على صمامات التنفس، وذلك عن طريق وضعها بالميكرويف، لذا لا ينصح بالماء المغلي والتسخين بالميكرويف للتعقيم. وعلى الرغم من أن فيروس كورونا المستجد أكثر حساسية تجاه درجات الحرارة المرتفعة، إلا أن درجة الحرارة اللازمة لقتل فيروس هي 56 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة، ولكن درجة الحرارة المنخفضة بفصل الشتاء، والتعرض إلى أشعة الشمس لا يقتلان الفيروسات الموجودة على سطح الكمامة.

كما يمكن للكحول تدمير البنية المقاومة للماء على الطبقة الخارجية للكمامات، حيث يعزز امتصاص السوائل (الدم، واللعاب) بواسطة مواد الكمامات المعالجة بالكحول، مما يسرع من فشل طبقة مُنقي الهواء للكمامات؛ فالكحول الطبي عالي التركيز وضار بجسم الإنسان؛ ومن الصعب رش الكحول بطريقة متساوية، حيث يتطلب الأمر غمر كمية كبيرة من الكحول الطبي في الماء مما يضعف فاعليته وتأثيره. أما بالنسبة إلى تركيز الخل فهو منخفض للغاية لتحقيق الفاعلية المطلوبة للتعقيم والتطهير، وقد يسبب أيضًا تهيجًا لعين الإنسان وجهازه التنفسي. لذلك، لا يوصى باستخدام قطرات الكحول والخل لتعقيم الكمامات.

8 - متى يجب غسل اليدين؟

يعد غسل اليدين أحد التدابير السريعة والفعالة للوقاية من الأمراض المعدية: ففي العمل والحياة اليومية، تتعرض الأيدي للعديد من الأشياء الملوثة بالفيروسات والبكتيريا، وإذا لم يتم غسل اليدين بشكل صحيح، ستمكن مسببات الأمراض الموجودة على اليدين من دخول جسم الإنسان عن طريق الأغشية المخاطية لليدين والأذنين والأنف والعينين. لذلك من خلال غسل اليدين، يمكننا قطع هذا الانتقال ببساطة وفعالية، مما يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد. وعندما تتاح لك فرصة، يمكنك غسل وجهك لتجنب التصاق البكتيريا والفيروسات بوجهك. ويجب غسل اليدين عند التعرض للآتي:

بعد السعال أو العطس؛ بعد العودة إلى المنزل أو بعد الوصول إلى المدرسة؛ وقبل وبعد وأثناء إعداد الطعام، وقبل وبعد تناول الطعام؛ وبعد الاتصال والتلامس بالمرضى أو المتشبه بهم؛ وبعد لمس الحيوانات أو التعامل مع البراز؛ وبعد لمس

الجزء الخارجي من الكمامات؛ وقبل ارتداء العدسات اللاصقة؛ وبعد ملامسة الناس في الأماكن العامة المزدحمة؛ وبعد لمس الأشياء مثل الدرابزين (مترو الأنفاق، الحافلة، المصعد...)، والأزرار (المصاعد، أجهزة الصرف الآلي، الهواتف العامة، والأبواب الرقمية المنزلية...)، والأقلام والكتب ودفاتر العمل التي يستخدمها أكثر من شخص؛ وبعد ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وبعد التسوق في محلات البقالة ومراكز التسوق، وبعد لمس الهواتف المحمولة والعملات المعدنية؛ وقبل تناول الدواء ووضع الأدوية على الجروح.



9 - كيفية غسل اليدين بشكل صحيح؟

يشير غسل اليدين بشكل صحيح إلى استخدام الماء الجاري والصابون أو مطهر اليدين، وإذا لم تتوفر المياه، فيمكن استخدام حوض ومغرفة المياه وبعض المعدات الأخرى لصب الماء الجاري لغسل اليدين. وأثناء الغسيل يجب فرك كل جزء من اليدين لأكثر من 20 ثانية، وذلك للتأكد من تنظيف راحة اليد، والأصابع، وظهر اليدين، ومفاصل الأصابع، والأظافر، والمعصمين وغيرها. وخطوات غسل اليدين بشكل صحيح هي كالتالي (من الداخل إلى الخارج، بين الأصابع، فرك الأظافر ببطن اليد، غسل الإبهام، حك أطراف الأصابع جيداً).

الخطوة الأولى (الداخل): بلل يديك جيداً، ثم ضع المطهر أو الصابون، اجعل راحتي اليدين متقابلتين، والأصابع قريبة من بعضها البعض وافركهما معاً.

الخطوة الثانية (الخارج): افرك راحتي اليدين بالكامل جيداً مع تشابك الأصابع، وتحريك اليدين باستمرار.

الخطوة الثالثة (بين الأصابع): ضع قبضتي اليد بشكل متقابل، وشبك وافرك أصابع اليدين معاً.

الخطوة الرابعة (فرك الأظافر ببطن اليد): شبك يديك، وافركهما معاً.

الخطوة الخامسة (غسل الإبهام): وبطريقة دائرية، افرك الإبهام براحة يديك، وكرر العملية في اليدين.

الخطوة السادسة (حك أطراف الأصابع جيداً): افرك أصابع اليد بطريقة دائرية بحيث تشابك أصابع اليد براحة اليد الأخرى، وكرر العملية في اليدين.

الخطوة السابعة (المعصم): وبطريقة دائرية اغسل معصم اليدين. ويجب الانتباه، أنه بعد غسل اليدين لا يجب "تجفيف" اليدين باستخدام الملابس، بل يجب استخدام المناديل الورقية أو المنشفة لتجفيف يديك. ولا تستخدم كلتا يديك لغلق صنوبر المياه، اشطف الصنوبر بالمياه أولاً ثم أغلقه.



10 - هل فيروس كورونا المستجد شديد الخطورة، وهل استخدام الصابون مفيد؟

بالطبع مفيد. فالغرض الأساسي من غسل اليدين هو التخلص من الفيروس عن طريق المياه المتدفقة، وعلى الرغم من أن الصابون لا يمكنه قتل الفيروس، ولكنه ينظف اليدين من الفيروسات، وذلك حتى لا تتمكن الفيروسات من الانتشار بالجسم. ويجب الانتباه أيضًا إلى أن الصابون يجب أن يبقى نظيفًا وجافًا، وعندما يكون سائل الصابون عكرًا أو متغير اللون يجب استبداله على الفور، كما يجب تطهير الصابون جيدًا بالماء.

11 - ما الذي يجب الانتباه إليه عند السعال أو العطس؟

عند السعال أو العطس، غطِّ فمك وأنفك بالمناديل الورقية أو مناديل القماش لمنع تطاير الرذاذ في الهواء، وبعد استخدام المناديل الورقية ومناديل القماش يجب غسل اليدين جيِّدًا. وإذا لم تتوافر المناديل، فيمكنك ثني معصمك وتغطية الأنف والفم من الداخل. مع تجنب تغطية الفم والأنف باليدين، لأن ذلك قد يتسبب في تلوث اليدين بالفيروسات مما يؤدي إلى انتشار وانتقال الفيروس إلى الآخرين.



12 - كيفية المحافظة على نمط الحياة بشكل جيد؟

(1) نظام غذائي معقول. يجب أن يشمل النظام الغذائي الصحي ست فئات من الأطعمة وهي: الخضروات، والفواكه، والحبوب، والبروتين (الأسماك، واللحوم، والبيض، والحليب، والفاصوليا، والمكسرات...) والماء، والزيوت. بالإضافة إلى توفير السعرات الحرارية الأساسية، فهي تحتوي أيضًا على المغذيات الدقيقة التي تعزز المناعة. كما يجب على طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة تناول



المزيد من الخضروات والفواكه، والتحكم في تناول الأملاح والسكريات، وتجنب الوجبات السريعة والخفيفة، وشرب الكثير من الماء، كما يمكن الوقاية والمعالجة من فيروس كورونا المستجد عن طريق المكملات المناسبة من الفيتامينات والألياف الغذائية.

(2) ممارسة التمارين بالقدر الكافي. التمارين الرياضية تنشط الدورة الدموية، كما تزيد من استيعاب الأكسجين، وتنشط أيضًا الطاقة البشرية. فإثناء انتشار الوباء، لا يوصي بممارسة الرياضات الجماعية في الهواء الطلق، ولكن يجب الاعتماد على التمارين المنزلية مثل: التمارين الرياضية، واليوجا للأطفال والكبار، ونط الحبل، والرقص وغيرها من الرياضات، وألعاب القوة مثل: تمارين عضلة



البطن، والتمارين التي تحتاج إلى الجلوس، وتمارين الضغط، وتمارين القرفصاء وغيرها. كما يمكن استخدام المعدات الرياضية مثل: رفع الأثقال وشد الأربطة المرنة.

(3) التوقف عن التدخين والحد من الكحول. يمكن أن يؤدي التدخين إلى العديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض السرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية والدماغية، كما يمكن يؤدي الاستنشاق السلبي "للدخان غير المباشر" إلى الإصابة بعدة أمراض. ويؤدي الإفراط في الشرب إلى الوفاة بالأزمات القلبية المفاجئة، وإدمان الكحول المزمن، والتهاب المعدة المزمن، وتليف الكبد، وارتفاع ضغط الدم، وربما يؤدي إلى العنف وزيادة حوادث المرور. ولا يمكن للتدخين أن يمنع خطر الإصابة بالفيروسات فحسب، بل يقلل أيضًا من مقاومة الجسم؛ وقول

إن الأشخاص الذين يشربون الكحول لا يصابون بسهولة بفيروس كورونا المستجد ما هي إلا شائعة. ولا يُسمح لطلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة بالتدخين والشرب، كما يجب إخبارهم بالمخاطر الصحية للتدخين السلبي.

(4) النوم الجيد. قلة النوم تقلل من كفاءة الجهاز المناعي، ويجب تحديد وقت ثابت قدر الإمكان للنوم والاستيقاظ يوميًا، والحفاظ على أكثر من ثماني ساعات من النوم لتشكيل بيئة صحية ومستقرة من العمل والراحة. ويؤثر فيروس كورونا المستجد على طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة، فقد يعاني بعضهم من صعوبة النوم، والأرق والاستيقاظ بسهولة وذلك بسبب الإجهاد المفرط، ويمكن أن تساعد التمارين الرياضية صباحًا، ووجبات العشاء الخفيفة، وتمارين التنفس، والموسيقى الهادئة وغيرها من طرق الاسترخاء، ونقع القدمين، وشرب الحليب الدافئ في توفير نوم صحي. وبالإضافة إلى ذلك، قبل ساعتين من الذهاب إلى الفراش يفضل عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية، الأمر الذي يساعد على استرخاء الدماغ وسهولة النوم.

(5) التوازن النفسي والعقلي. لا تؤثر الحالة النفسية والعقلية الجيدة على صحة الأفراد أثناء فترة تفشي الوباء فحسب، ولكنها تفيد أيضًا في الحالة العامة للوقاية ومكافحة الوباء. وتعد مواجهة فيروس كورونا المستجد هي الخطوة الأولى لطلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة لتعزيز ثقمتهم واعتقادهم أن الجهود المشتركة ستغلب على الوباء في نهاية الأمر؛ ثانيًا، يجب أن نولي اهتمامًا جيدًا بالمعلومات التي تنشرها الحكومة والمؤسسات الرسمية حول الوباء، وتوخي الحذر وعدم الالتفات للشائعات وعدم نشرها؛ وفي الوقت ذاته، الترتيبات الجيدة للأنشطة المنزلية مثل: القراءة، والتعلم، والخط، والرسم، وممارسة الرياضة وغيرها، وذلك لضمان النوم الكافي والعمل والراحة بشكل منتظم، ولتخفيف الضغط النفسي أيضًا. وأثناء فترة الوباء، يجب على الآباء الانتباه إلى المشاكل النفسية

طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة ومساعدتهم على تحسين حالتهم النفسية إذا ظهر عليهم الخوف والقلق؛ ولم يستطيعوا مساعدتهم والتخفيف عنهم، فهم بحاجة إلى طلب المساعدة من المؤسسات المعنية.



(2) التعرف على الوقاية الأسرية

1 - ما الذي يجب أن ينتبه إليه الأشخاص العاديون أثناء بقائهم في المنزل؟

(1) تقليل الأنشطة الخارجية، حيث يرجى عدم الاتصال مع الآخرين إلا في حالات الضرورة. كما يجب تجنب الاتصال الوثيق أيضاً مع الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرض الجهاز التنفسي (الحمى، والسعال، والعطس، وغيرها).

(2) ترمومتر الحرارة، والكمامات الطبية ذات الاستخدام الواحد، والكمامات الطبية الجراحية، وكمامات N95، ومنتجات التعقيم والتطهير. قم بقياس درجة حرارتك مرتين على الأقل يوميًا مع مراقبة إذا ما ظهرت عليك أي أعراض.

(3) النظافة الجيدة، فلا يجب مشاركة أفراد الأسرة المناشف ذاتها، كما يجب التخلص من النفايات المنزلية وفقًا لتصنيفها، واستخدام أدوات الطعام، وتجفيف الملابس باستمرار في الشمس، والحفاظ على نظافة المنزل وأدوات المائدة.

(4) عدم لمس أو تناول الحيوانات البرية؛ ومحاولة تجنب الذهاب إلى أسواق الدواجن؛ وعدم تناول لحوم الحيوانات المريضة ومنتجاتها؛ وطهي لحوم الدواجن والبيض جيدًا قبل تناولها؛ وفصل ألواح تقطيع الأطعمة الطازجة والأطعمة المطبوخة عن بعضها البعض.

(5) يوصي بفتح الأبواب والنوافذ للتهوية من 2 - 3 مرات لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا وذلك إذا كان الهواء جيدًا؛ وإذا لم يكن الهواء جيدًا، يجب تقليل مدة التهوية.

(6) حاول عدم استخدام مكيف الهواء في الغرف، وخاصة مكيف الهواء المركزي المتصل بغرف أخرى.



2 - من الأشخاص المخالطون للمرضى؟

الأشخاص المخالطين للمرضى هم الذين اتصلوا مباشرة مع الحالات المشتبه بها أو الحالات المؤكدة، أو الأشخاص الذين اتصلوا مع من كانت نتائجهم إيجابية دون أن يتخذوا إجراءات الوقاية والحماية الفعالة:

(1) العمل عن قرب أو المشاركة في نفس الفصل الدراسي أو العيش في نفس المنزل.

(2) الطاقم الطبي القائم على الرعاية وزيارة وتشخيص وعلاج المرضى، أو أفراد الأسرة، أو الأشخاص الآخرين الذين لديهم اتصال وثيق مع المرضى.

(3) الأشخاص الذين يستخدمون وسائل نقل ذاتها، بما في ذلك الموظفون بوسائل النقل والمسافرون.

(4) الأشخاص الآخرون الذين تم تقييمهم من قبل محققين المواقع، والتأكد من أنهم كانوا على اتصال وثيق بالمصابين.

3 - ما الذي يجب الانتباه إليه أثناء المراقبة المنزلية للمخالطين

للمرضى؟

يجب ملاحظة الأشخاص المخالطين للمرضى لمدة 14 يوماً من تاريخ الاتصال الأخير لهم مع المرضى، وأخذ الاحتياطات اللازمة على النحو التالي:

(1) يجب وضع المخالطين للمرضى في غرف منفردة جيدة التهوية، ومنع الزيارات عنهم، والاحتفاظ بمسافة تزيد على متر واحد مع جميع أفراد الأسرة.

(2) يجب الحد من مساحة نشاطهم، والتقليل من الاتصال والتلامس بينهم وبين أفراد الأسرة.

(3) يجب على أفراد الأسرة ارتداء الكمامات عند دخولهم منطقة المعيشة الخاصة بالأشخاص المخالطين للمرضى، وتنظيف أيديهم عند المغادرة.



(4) يجب على أفراد العائلة الآخرين تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المخالطين للمرضى، مثل: تجنب مشاركة فرشاة الأسنان، وأدوات المائدة، والوجبات، والمشروبات، ومناشف الحمام، وملاءات الأسرة.

(5) أثناء غسل اليدين بالصابون السائل والماء الجاري، يفضل استخدام المناشف الورقية التي تستخدم لمرة واحدة أو مناشف الحمام النظيفة، كما يجب استبدال المناشف المبللة.

(6) يوصي باستخدام المطهرات التي تحتوي على كلور، ومطهر حمض البيروكسيتيك لتنظيف وتعقيم المواد التي يلمسها أفراد العائلة بشكل متكرر يوميًا، مثل: الطاولات، والأسرة من كافة الاتجاهات، وأثاث غرف النوم الأخرى. كما يجب تنظيف وتطهير أسطح الحمام والمرحاض مرة واحدة على الأقل يوميًا.

(7) غسل الملابس، وملاءات الأسرة، ومناشف الحمام، والمناشف الأخرى بالماء وغيرها من الأشياء التي لمسها المخالطون للمرضى بالماء والصابون، أو غسلها باستخدام الغسالة والمنظفات في درجة حرارة من 60 - 90 درجة مئوية، ثم تجفيفها جيدًا. كما يجب غسل الملابس والفرش بشكل منفصل لتجنب التلامس المباشر مع الجلد والملابس الأخرى.

(8) ارتداء الكمامات والقفازات والملابس الوقائية التي يمكن التخلص منها (مثل المئزر البلاستيكي) قبل تنظيف ولمس الأسطح، أو الملابس، أو الفرش والأشياء الملوثة بإفرازات المخالطين. وقم بتنظيف وتعقيم يديك قبل وبعد ارتداء القفازات.



4 - كيف تطهر وتعقم المنزل بطريقة صحيحة؟

(1) بعد العودة إلى منزل، علّق المعطف في مكان جيد التهوية أو في الشمس، وقم أيضاً بتغيير الملابس المنزلية في الوقت المناسب؛ وغسل اليدين بالصابون والمطهرات في الوقت المناسب، أو التطهير والتعقيم باستخدام اليودوفور، والمطهرات التي تحتوي على الكلور، وبيروكسيد الهيدروجين وغيرها من المطهرات.

(2) يجب تطهير أسطح الأشياء التي تم لمسها بشكل متكرر مثل الهاتف المحمول، ومقابض الأبواب، وأسطح الطاوات، والهواتف الثابتة، ومقابض الغلاية، وحوض الغسيل، ووعاء المرحاض وما إلى ذلك، لتجنب انتقال المرض عن طريق التلامس.

(3) كما يمكن تعقيم وتطهير أدوات المائدة، والألعاب، وزجاجات الحليب عن طريق الغلي.

5 - ما الطريقة الآمنة لاستخدام الكحول ومطهر 84؟

الكحول هو مطهر يستخدم على نطاق واسع في العيادات ويمكن استخدامه أيضًا في الأماكن العامة. ولكن لا يمكن استخدامه لقتل الفيروسات الموجودة بالهواء أو الاستخدامات الأخرى. ويقوم العديد من الأشخاص بتعبئة الكحول في علب المياه أو أجهزة الترطيب لتعقيم وتطهير الهواء، وفي الوقت الحالي تفتقر هذه الطريقة إلى الأسس العلمية التي لا تحقق تأثيرًا جيدًا في القضاء على الفيروسات بالشكل المتوقع. ونظرًا لأن الكحول قابل للاشتعال والانفجار والتطاير، فأثناء التعقيم يجب الابتعاد عن اللهب ودرجات الحرارة المرتفعة، وإلا فإنه سيتسبب في حدوث انفجار أو حريق؛ وعند تطهير وتعقيم أسطح الأجهزة الكهربائية بالكحول، يجب إيقاف التيار الكهربائي والانتظار حتى تبرد الأجهزة؛ كما يجب تخزين الكحول في عبوات زجاجية أو بلاستيكية خاصة، ويجب أيضًا ألا تتجاوز الزجاجاة الواحدة 500 مل، والانتباه إلى إحكام الإغلاق والتخزين في مكان بارد ومظلم، وبعيد عن درجة الحرارة المرتفعة، وضوء الشمس ما إلى ذلك؛ وعند استخدام الكحول في المنزل، من الضروري ضمان التهوية الجيدة، وقبل الاستخدام يجب تنظيف المواد القابلة للاشتعال وعدم الرش مباشرة في الهواء، وعدم الاقتراب من مصادر الحرارة أو اللهب.

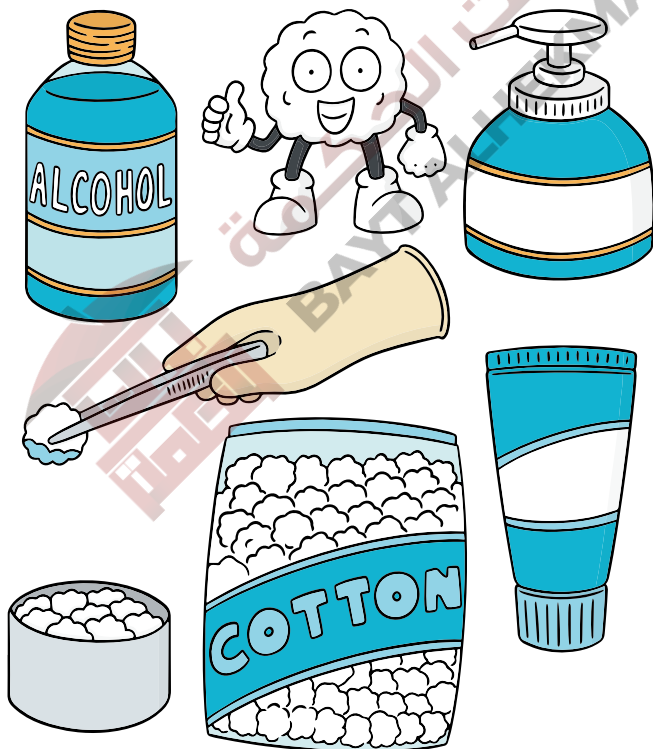
مطهر 84 هو من المطهرات التي تحتوي على الكلور، ويستخدم بشكل رئيسي لتطهير وتعقيم الأسطح والبيئات المختلفة، كما يستخدم في تطهير المجاري وتبييض الملابس وغيرها. أولاً يجب تخفيف مطهر 84 وفقاً للتعليمات وتعبئته في أوعية بلاستيكية؛ وأثناء التنظيف يجب ارتداء القفازات والكمامات لتجنب التلامس ومنع الإصابة؛ ويجب إعداد واستخدام الماء البارد في المناطق جيدة التهوية، حيث يؤثر الماء الساخن على نتيجة التطهير والتعقيم؛ وبعد استخدام مطهر 84، يجب فتح النوافذ للتهوية ولضمان تدفق الهواء؛ ولا ينبغي استخدامه مع منظفات

المرحاض في الوقت ذاته، حيث أن استخدامها مختلطة ينتج غاز الكلور السام مما يشكل ضرراً وخطورة على الجهاز التنفسي؛ وعند تخزين مطهر 84 يجب أن يكون مغلقاً جيداً لمنع التطاير، وعدم وضعه بالقرب من مصادر الحرارة مثل الأماكن المشعة للحرارة، ويجب حفظه في مكان بارد جيد التهوية، وبعيد عن تناول الأطفال والحيوانات الأليفة.



6 - هل يجب تعقيم وتطهير الأشياء التي تم شراؤها من السوبرماركت؟

احتمالية تلوث السلع بمحلات البقالة بإفرازات المرضى ليست مرتفعة، ولا يمكننا تطهير كل السلع بمحلات البقالة، لذلك بعد العودة إلى المنزل يمكننا استخدام القطن المحتوي على الكحول لمسح الهواتف المحمولة، ومحافظ النقود، وحقيبة المفاتيح والسلع الأخرى، وتنظيف اليدين جيدًا.



(3) التعرف على طرق الوقاية أثناء التواجد بالخارج

1 - ما الذي يجب الانتباه إليه أثناء استخدام المواصلات العامة؟

(1) يوصي بارتداء الكمامة طوال الرحلة، وتجنب لمس مساند الذراعين، والمقاعد، والأبواب وما إلى ذلك، وتجنب أيضًا لمس العينين والفم والأنف مباشرة باليدين، وغسل اليدين فورًا بعد الوصول إلى وجهتك.

(2) فتح النوافذ للتهوية، ومحاولة عدم الاتصال والتلامس مع الآخرين.

(3) إذا كان هناك أشخاص متشبه بهم، يجب الابتعاد والإبلاغ عنهم على الفور؛ وفي حالة ظهور أعراض مشتبه بها أثناء الرحلة، يجب تجنب الاتصال العاملين الآخرين، وسجل رقم السيارة واذهب إلى الطبيب في أي وقت حسب الحالة.



2 - كيف تقي نفسك في الأماكن العامة؟

(1) أثناء فترة تفشي الوباء، حاول ألا تذهب إلى الأماكن العامة، وبالأخص الأماكن المكتظة قليلة الهواء.

(2) ارتدِ الكمامات دائماً في الأماكن العامة، وحاول تجنب لمس الأشياء، كما يجب غسل اليدين أو تعقيمها بعد التلامس مباشرة.

(3) إذا تم اكتشاف أشخاص مشتببه بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد، يجب الابتعاد عنهم بمسافة كافية والإبلاغ على الفور.

3 - كيف تغسل يديك أثناء التواجد بالخارج؟

عندما يصعب غسل اليدين أثناء التواجد بالخارج، يمكنك استخدام معقم ومطهر اليدين الذي يحتوي على الإيثانول، وفي بعض الحالات يمكنك أيضاً استخدام المطهرات التي تحتوي على الكلور أو بيروكسيد الهيدروجين. ويجب استخدام كمية كافية وبلل راحة اليد بالكامل وظهر اليد ومفاصل الأصابع والمعصم وما إلى ذلك، وفرك كلتا اليدين حتي يتلاشى المطهر تماماً.

وإذا كنت تستخدم مطهرات اليدين التي تحتوي على الإيثانول، فيرجى الانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحية المنتج، فلا يصلح استخدام الزجاجاة بعد فتحها بـ 30 يوماً. وبالنسبة للعامة، لا يوصي باستخدام معقمات اليدين أو المطهرات كمنتج تنظيف دائم، فهو يستخدم فقط عندما لا تتوفر إمكانية غسل اليدين.

4 - كيف يمكننا الوقاية أثناء ركوب الدراجات؟

يقل التواصل والتلامس مع الآخرين أثناء ركوب الدراجات، حيث لا يتطلب ذلك لمس الأشياء والسلع، فهي آمنة وصديقة للبيئة، لذلك يوصي بركوب الدراجات. ومن الضروري أيضاً الحفاظ على مسافة مناسبة من المشاة، وارتداء الكمامات بشكل صحيح، وغسل اليدين على الفور بعد استخدام الدراجات.

5 - كيف يمكننا الوقاية أثناء ركوب السيارات الخاصة؟

خلال فترة تفشي الوباء، يقلل السفر بالسيارات الخاصة من الاتصال والتلامس بين الأشخاص. كما يوصي بفتح النوافذ للتهوية، وارتداء الكمامات لكل من في السيارات، مع محاولة تجنب لمس الأشياء في السيارة قدر الإمكان، وتجنب لمس الفم والعينين والأنف باليدين، ويجب غسل اليدين على الفور بعد الوصول إلى وجهتك، كما يجب استخدام الإيثانول المركز بنسبة 75% لمسح مقابض الأبواب ومفتاح السيارة وعجلة القيادة والأجزاء الأخرى.

6 - ما الذي يجب الانتباه إليه أثناء ركوب المصعد؟

يجب ارتداء الكمامة بعد دخول المصعد لتجنب لمس الأسطح بالداخل، كما يمكنك استخدام مرفقك أو المناديل الورقية عند الضغط على الأزرار، وتجنب الاتكاء على باب المصعد أو المصعد أو السطح الداخلي للمصعد.

7 - هل يمكن الذهاب إلى الحدائق العامة إذا تواجد بها عدد قليل من الأشخاص؟

يُفضل عدم الذهاب، حتى وإن كانت أعداد الناس في الحدائق العامة قليلة، وذلك للحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد. كما أنه من المتحمل أن يعرضك البقاء بالخارج لفترة طويلة في الطقس البارد للإصابة بنزلات البرد، مما يسبب انخفاض المناعة. وبالإضافة إلى ذلك، يتعرض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام لخطر الاختناق عند ارتداء الكمامات، لذا يوصي بعدم خروجهم.



(4) العودة إلى المدرسة والوقاية المدرسية

1 - كيفية الوقاية خلال العطلة الشتوية؟

(1) يجب إبقاء الطلاب الذين يعيشون أو يسافرون إلى مناطق انتشار الوباء في المنزل أو وضعهم تحت الملاحظة الطبية لمدة 14 يومًا، وذلك بعد مغادرتهم من المناطق الموبوءة.

(2) البقاء في المنزل قدر الإمكان، وتجنب زيارة الأقارب والأصدقاء وحضور الحفلات، وتجنب الأماكن المزدحمة، وخاصة الأماكن التي تعاني من قلة التهوية مثل: دور السينما ومقاهي الإنترنت، وكاريوكي، ومراكز التسوق، والمحطات، والمطارات وغيرها.

(3) يوصي بمراقبة الحالة الصحية يوميًا، وإذا ظهرت أي أعراض مشتبه بها، إبلاغ المدرسة أو أولياء الأمور، واستشر الطبيب على الفور.

(4) وفي نهاية العطلة الشتوية، يمكن للطلاب العودة إلى المدارس في حالة عدم وجود أي أعراض، أما إذا وجدت، فجب إبلاغ المدرسة واستشارة الطبيب على الفور، من ثم العودة إلى المدرسة بعد التماثل للشفاء.

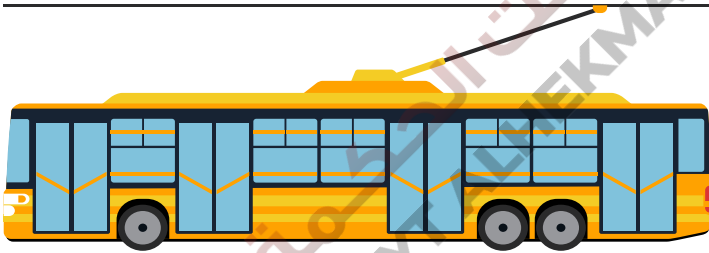
2 - ما الذي يجب الانتباه له في طريق العودة إلى المدرسة؟

(1) يجب ارتداء الكمامة لتحقيق الوقاية اللازمة أثناء استخدام وسائل النقل العامة.

(2) غسل اليدين على الفور، بعد لمس الأشياء، أو بعد السعال أو العطس، وقبل وبعد تناول الطعام، وتجنب لمس الفم والأنف والعينين.

(3) يجب مراقبة الحالة الصحية جيدًا، وقياس درجة حرارة الجسم بمجرد الشعور بالحمى.

(4) إذا كنت بحاجة إلى الذهاب لمؤسسة طبية لتلقي العلاج، فيجب المبادرة بإخبار الطبيب بتاريخ إقامتك الأخير، ومَن الأشخاص الذين اتصلت بهم بعد ظهور أعراض المرض، كما يجب التعاون مع الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة.



3 - كيفية يمكننا الوقاية أثناء التواجد في فصول الدراسة؟

يوصي بارتداء الكمامات دائمًا، وغسل اليدين أو تعقيمها قبل دخول فصول الدراسة ومغادرتها، وشرب الكثير من الماء؛ والحفاظ على بيئة الفصول نظيفة، كما يوصي بالتهوية من 2 - 3 مرات يوميا لمدة تتراوح بين 20 - 30 دقيقة في المرة الواحدة، ويجب الحفاظ على التدفئة أثناء التهوية؛ وبعد انتهاء اليوم الدراسي، يجب تطهير وتعقيم الفصول والأدوات التعليمية.

4 - كيف يمكننا الوقاية أثناء تناول الطعام بقاعات الطعام؟

تجنب ساعات الذروة لتناول الطعام، لذلك من الأفضل تناول الطعام بغرفتك. أما إذا كنت تتناول الطعام في قاعات الطعام، فلا حاجة لارتداء الكمامات ولكن تجنب وضعها على الطاولة، قم بلفها جيدًا مستخدمًا المناديل الورقية أو المناشف، مع الحفاظ على مسافة من الآخرين وتجنب الاتصال والتلامس المتكرر.

5 - كيفية الوقاية بمساكن الطلاب؟

يجب تطهير وتعقيم مدخل القاعات، والممرات، وغرف النوم، والسلام، والمراحيض وغيرها من الأماكن العامة بالسكن؛ كما يجب فصل أدوات التنظيف المستخدمة في كل منطقة لتجنب الاختلاط؛ وتطهير سلال القمامة باستخدام مطهر الإيثانول المركز بنسبة 75% أو المطهرات التي تحتوي على الكلور؛ وتجنب وضع الأغراض الشخصية في الأماكن العامة قدر الإمكان.



6 - كيفية الوقاية بمراحيض المدرسة؟

من الأفضل اختيار مراحيض القرفصاء وغسل اليدين قبل وبعد دخول المراحيض، كما يفضل مسح حلقة المراحيض بمناديل ورقية مطهرة أو استخدام وسادة المراحيض التي يمكن التخلص منها، وأثناء التنظيف يجب تغطية المراحيض وذلك لتجنب انتشار الفيروس عن طريق البراز.

7 - كيف يتم التعامل مع الحالات المشابهة بها في المدارس؟

- (1) إذا ظهرت أي أعراض مشتبها بها على الطلاب أو المعلمين (مثل الحمى، والسعال، والتهاب الحلق، وضيق الصدر، وصعوبة التنفس، والغثان، والقيء، والإسهال، وما إلى ذلك)، تجنب الاتصال بهم وإبلاغ الأقسام المعنية بالمدارس.
- (2) يجب تعقيم وتطهير الأشياء التي يستخدمها الطلاب والمعلمون الذين يعانون من أعراض المرض.
- (3) إذا شُخص أحد في المدرسة على أنه مريض بفيروس كورونا المستجد، وثبت أنه كان على اتصال بأشخاص آخرين، يجب عزلهم وملاحظتهم طبيًا لمدة 14 يومًا.



8 - ما الذي يجب الانتباه له أثناء ممارسة الرياضة؟

تعزز ممارسة التمارين بالقدر الكافي يوميًا من اللياقة البدنية وتحسن أيضًا من قدرة الإنسان على الوقاية من الأمراض. لذا، يوصي بممارسة الرياضة يوميًا لمدة 30 دقيقة على الأقل مثل: الجري في نفس المكان، وتمارين اللياقة البدنية، وتمارين رفع الأثقال الرياضية، وتمارين عضلة البطن، والضغط وغيرها. وأثناء ممارسة التمارين الرياضية يجب الانتباه إلى الآتي:

- (1) شرب الكثير من الماء أثناء وبعد ممارسة التمارين الشاقة.
- (2) عدم ممارسة التمارين بعد تناول الطعام مباشرة.
- (3) اختيار مواقع جيدة لممارسة التمارين بما يضمن توفر الهواء النقي بها، لتجنب الإصابات الأخرى.

(4) اختر درجة قوة التمارين التي تناسبك. فأثناء ممارسة الرياضة يكون معدل ضربات القلب بشكل أفضل من 65% إلى 85%، وذلك يمثل أكثر فائدة للجسم. وحساب الصيغة التقريبية للحد الأقصى لمعدل ضربات القلب: الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب = 220 سنة.

(5) بعد ممارسة التمارين الرياضية، يجب الانتباه إلى استكمال الطاقة المستهلكة من خلال التمارين الرياضية لضمان الراحة الكافية.

(6) إذا كنت تعاني من أمراض خلقية أو أعراض جسدية غير مريحة، يوصي باستشارة الطبيب فيما يتعلق بالتمارين الرياضية.



(5) المعرفة الطبية

1 - ما الحالات المشابه بها؟ وما الحالات المؤكدة؟

أي شخص له تاريخ وبائي يتماشى مع أي اثنين من المظاهر السريرية؛ أو لا يوجد له تاريخ وبائي واضح يتماشى مع ثلاثة من المظاهر السريرية، فهو حالة مشتبته بها. وعلى أساس الحالات المشتبته بها، فإن اختبار الحمض النووي الإيجابي لفيروس كورونا المستجد أو التسلسل الجيني الفيروسي للعينة المتماثل تمامًا مع فيروس كورونا المستجد، فهو حالة مؤكدة.



التاريخ الوبائي

(1) يجب تقديم تقرير إذا كان هناك تاريخ سفر أو إقامة بالمناطق الموبوءة، أو المجتمعات التي تم الإبلاغ بوجود إصابات بها، وذلك في غضون 14 يومًا قبل ظهور أعراض المرض.

(2) إذا تم الاتصال بالمرضى الذين يعانون من الحمى أو أعراض الجهاز التنفسي بالمناطق الموبوءة، أو الأماكن التي تم الإبلاغ بوجود إصابات بها في غضون 14 يومًا قبل ظهور المرض.

(3) تفشي المرض من خلال التجمعات.

(4) إذا اتصلت بالأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا المستجد (اختبار الحمض النووي إيجابي) خلال 14 يومًا قبل تفشي المرض.

المظاهر السريرية

(1) إذا كانت لديك حمى أو أعراض الجهاز التنفسي.

(2) إذا كانت لديك الخصائص التالية للتصوير الشعاعي للالتهاب الرئوي: والتي تتمثل في ظهور مبكر للعديد من الظلال الصغيرة والتغيرات البينية، خاصة في مناطق خارج الرئة، والتي تتطور إلى ظلال زجاجية أرضية متعددة وتتسلل في كلتا الرئتين. أما في الحالات الشديدة، فقد يحدث توطيد للرئة، ويكون الانصباب الجنبى نادرًا.

(3) في المرحلة المبكرة من تفشي المرض، يكون العدد الإجمالي لخلايا الدم البيضاء طبيعيًا أو منخفضًا، أو ينقص عدد الغدد الليمفاوية.

2 - ما الحالات التي تحتاج إلى استشارة طبية؟

يمكن الخلط بسهولة بين فيروس كورونا المستجد والأمراض الشائعة، لذا، عندما تظهر عليك فجأة أعراض مثل: الحمى، والتوعك، والسعال، وضيق التنفس، والإسهال، واحتقان الملتحمة وغيرها من الأعراض، يجب عليك إبلاغ العائلة على الفور والتوجه المستشفى لتلقي العلاج الطبي اللازم. وإذا كنت تعتقد أنك مصاب بفيروس كورونا المستجد، فيجب عليك التوجه إلى المؤسسات الطبية المعنية لتلقي العلاج الطبي فوراً.



3 - ما الذي يجب الانتباه له عند التوجه للمستشفى لتلقي العلاج؟

- (1) حاول تجنب استخدام وسائل المواصلات العامة.
- (2) ارتدِ الكمامات طوال الوقت، واستخدام المناديل الورقة أو المعصم لتغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس، ولا يوصي بتغطية الفم والأنف باليدين، وتجنب لمس الأشياء بالمستشفى.

- (3) أثناء التوجه إلى المستشفى، أبلغ الطبيب بتاريخ الإقامة الأخير والأشخاص الذين اتصلت بهم بعد تفشي المرض، وتعاون مع الأطباء لإجراء الفحوصات اللازمة.
- (4) وإذا كنت من الحالات المتشبه بها، يرجى التوجه مباشرة إلى قسم الحميات، وتجنب الذهاب إلى أي مناطق أخرى بالمستشفى.
- (5) حاول ألا تذهب إلى المستشفى إذا لم يكن الأمر ضرورياً، وإذا اضطرت إلى زيارة الطبيب لأسباب أخرى، فيرجى تجنب الذهاب إلى قسم الحميات والطوارئ وغيرها من الأقسام الأخرى، والبقاء على مسافة من الآخرين.
- (6) غادر المستشفى وعُد إلى المنزل فور الانتهاء من العلاج.

4 - هل يصاب الأشخاص الذين تم تلقيحهم ضد الإنفلونزا بفيروس كورونا المستجد؟

فيروس الإنفلونزا هو نوع من الفيروسات المخاطية القويمة، بما في ذلك الإنفلونزا البشرية وإنفلونزا الحيوانات. ويمكن تصنيف فيروسات الإنفلونزا البشرية إلى ثلاثة أنواع وهم: الأول (أ)، والنوع الثاني (ب)، والنوع الثالث (ج)، وهي مسببات المرض لفيروس الإنفلونزا. وينتمي فيروس كورونا المستجد إلى قائمة الفيروسات العشبية، والفيروسات التاجية، وقائمة فيروسات كورونا، فهو من مسببات المرض للعديد من الحيوانات الأليفة بما في ذلك الأمراض البشرية. كما يمكن للأشخاص الذين تم تلقيحهم ضد الإنفلونزا بمنع الإصابة بفيروس الإنفلونزا، ولكن لا يمنع هذا النوع من اللقاح من الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

5 - هل يمكن أخذ اللقاح أثناء فترة تفشي المرض ؟

تختلف فترات التلقيح من لقاح لآخر، فهناك بعض اللقاحات ليس لها حد زمني صارم، حيث يمكن الذهاب للمستشفى وتلقي اللقاح بعد انتهاء الوباء وانخفاض خطر العدوى. ولكن فيما يتعلق باللقاح خماسي التكافؤ، ولقاح الحصبة وغيرها من اللقاحات المقيدة بشهر محدد وسنة محددة، فيوصي بتلقي التلقيح في الوقت المحدد له. وأثناء تلقي هذا النوع من اللقاحات، يجب اتخاذ إجراءات وقائية صارمة، والعودة إلى المنزل فور الانتهاء من المتابعة، فلا ينبغي البقاء في الخارج لفترة طويلة.



6 - هل ظهور الحمى، والسعال، والإرهاق، يعنى الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

لا يعني ظهور الحمى، والسعال، والارهاق، الإصابة بفيروس كورونا المستجد، حيث يمكن أن تظهر هذه الأعراض المرضية في العديد من أمراض الجهاز التنفسي مثل: الإنفلونزا، ونزلات البرد، والالتهاب الرئوي المكتسب من المجتمع وغيرها من الأمراض. حيث يحتاج الأطباء إلى إصدار تقرير شامل بناءً على خصائص الحالات، سواء كان هناك تاريخ وبائي، وأعراض سريرية، وفحوصات مساعدة. ولذلك، في حالة ظهور الأعراض المذكورة أعلاه، يرجى عدم الذعر وزيارة الطبيب في الوقت المناسب.

7 - هل مصابو الالتهاب الرئوي، معرضون للإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

نعم. حيث تشمل مسببات الأمراض الشائعة التي تسبب الالتهاب الرئوي كل من البكتيريا والفيروسات والمكروبلازما والكلاميديا وغيرها. وهذه المرة، يرجع تفشي المرض إلى فيروس كورونا المستجد، فهو فيروس جديد غير معروف للجسم البشري، ومختلف تمامًا عن فيروسات الالتهاب الرئوي المتعارف عليها، حتى لو أصيب الأطفال بالالتهاب الرئوي، وأنتج جسده أجسامًا مضادة من قبل، فمن الممكن أن يصاب بفيروس كورونا المستجد.

(6) المعرفة الوقائية عن طريق الطب الصيني التقليدي

يقول الرئيس شي جين بينغ: ”الطب الصيني بمثابة ابتكار للأمة الصينية، فهو كنز من العلوم الصينية القديمة وهو أيضًا مفتاح كنز الحضارة الصينية، فقد ساهم إسهامًا كبيرًا في ازدهار الأمة الصينية وكان له أثر إيجابي على تقدم الحضارة العالمية“. فمن خلال تاريخه الطويل، شكل الطب الصيني نظريته الفريدة للوقاية من الأوبئة (الأمراض المعدية)، وتراكت لديه العديد من الخبرات الغنية والقيمة. وأثناء تفشي وباء السارس، أدى الطب الصيني التقليدي دورًا مهمًا. وحاليا وفي المعركة ضد فيروس كورونا المستجد، حاز الطب الصيني التقليدي على تقدير كبير. وتطلب اللجنة الوطنية للصحة والإدارة الوطنية للطب الصيني التقليدي بشكل واضح من المؤسسات الطبية ذات الصلة أن تلعب دور الطب الصيني التقليدي في العلاج الطبي، وتعزيز الدمج بين الطب الصيني التقليدي والطب الغربي، وإنشاء نظام استشاري مشترك بينهما، وذلك لتعزيز العلاج الطبي وتحقيق نتائج مثمرة. وبدءًا من ”برنامج تشخيص وعلاج الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد (النسخة التجريبية الثالثة)“، تم الإعلان عن برنامج لتشخيص وعلاج فيروس كورونا المستجد، والآن تم تحديثه عدة مرات، لتشكيل مبدأ تميز المتلازمة وعلاجها على مراحل للتشخيص والعلاج على أساس تحليل شامل للمرض وحالة المريض. كما أصدرت المقاطعات برنامج الوقاية والعلاج من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد عن طريق الطب الصيني التقليدي، وذلك وفقًا لعوامل المناخ والخصائص الجغرافية واللياقة البدنية للسكان، وحققت نتائج جيدة.



1 - كيف يتعرف الطب الصيني التقليدي على الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

ينتمي الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد إلى فئة الأمراض الوبائية، وهذه الأمراض شديدة العدوى، وتنقسم مسببات المرض إلى أسباب داخلية وخارجية. الأسباب الخارجية هي تفشي المرض، أما الأسباب الداخلية فهي عوامل اللياقة البدنية، المتمثلة في عدم كفاية الطاقة المقاومة للأمراض. كما يؤدي المزيج بين الشرور الداخلية والخارجية والأدلة الزائفة والأدلة الإيجابية إلى الينغ واليانغ في الهواء والدم بجسم الإنسان، مما يسبب العديد من الأمراض. أما بالنسبة إلى المظاهر السريرية فهي تتمثل بشكل رئيسي في أعراض نظام الكبد مثل: الصداع، واحمرار العينين، وأعراض إصابة الطحال مثل الحرارة، وانخفاض الحرارة، وفقدان الشهية، والغثيان، والقيء، والإسهال، وأعراض الجهاز التنفسي مثل السعال، وضيق التنفس، واللهات.

2 - هل يمكن للطب الصيني التقليدي أن يقي من فيروس كورونا

المستجد؟

مع تفشي وباء الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، هرعت الفرق الطبية من جميع أنحاء البلاد إلى ووهان، بما في ذلك عدد كبير من الموظفين والمرضى الصينيين، لتوفير الرعاية والعلاج عن طريق الطب الصيني التقليدي أو الدمج بين الطب الصيني التقليدي والطب الغربي، ورحب الجميع بهم وأثنى عليهم المرضى. وأثناء مكافحة الوباء، لقي الدور المهم الذي يلعبه الطب الصيني التقليدي اهتمامًا وتقديرًا كبيرين. كما أحرزت الأبحاث المتعلقة بالفحوصات الفعالة للوصفات الطبية تقدمًا مرحليًا، وأظهرت للملاحظات السريرية التجريبية في أربع مقاطعات، وصول المعدل الفعال للوصفات الطبية الفعالة التي تم فحصها بواسطة "تشيغ في باي دو تانغ" إلى أكثر من 90%. ويجب الانتباه إلى أن هذه الوصفات الطبية تستخدم كعلاج للمرضى، ولا يوصى بها كعامل وقائي.

وتعد الخطة العلاجية للالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد غنية ومثالية للغاية وذلك من خلال الطب الصيني التقليدي، الذي يعمل على تخفيف حدة الأعراض المرضية بشكل فعال كما يحسن من التأثير العلاجي. وأصبح التمسك بالدمج بين الطب الصيني التقليدي والطب الغربي ضمانًا قويًا ضد وباء فيروس كورونا المستجد.

3 - بالإضافة إلى الطب الصيني التقليدي، ما الطرق الوقائية الأخرى

التي يمكن أن يقدمها؟

أثناء فترة تفشي الوباء، أعلنت اللجنة الصحية الوطنية وبعض اللجان الصحية الإقليمية والدولية عن صفات طبية صينية جديدة للوقاية من الالتهاب الرئوي

الناتج عن فيروس كورونا المستجد والسيطرة عليه. وإذا كنت بحاجة إلى تناوله، فيفضل استشارة الطبيب أولاً، كما يمكن أن تساعد الطرق التالية في منع الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد.

(1) تعقيم وتطهير الهواء.

1 - التبخير: 10 كجم من أعشاب وَسْمَةُ الصَّبَاغَيْنِ، و10 كجم من نبات وج قزم، و10 كجم من نبات قونغ تشونغ، و15 كجم من الياسمين العراقي.

طريقة الاستخدام: أضف عليها 1 لتر من الماء، وانقعها لمدة 10 دقائق، واغله ببطء لمدة 30 دقيقة، مع إضافة 150 مل من السائل المركز. وعند الاستخدام في المنزل، أضف سائل التبخير إلى مرطب الهواء المنزلي أو أغله في الوعاء واستخدام البخار، يوصي بتكرار العملية من 1 - 2 في اليوم.

2 - أكياس عطرية: 10 كجم من نبات بتشول، و10 كجم من نبات القرفة، و10 كجم من نبات شانناي، و10 كجم من نبات تسانغتشو.

طريقة الاستخدام: يمكن استخدامه لمنع الأوبئة من خلال مراجعة خصائص الاستخدام أو وضعها في أكياس قماش أو تعليقها في الداخل أو ارتدائها.

(2) نظام غذائي معقول.

يجب طهي الطعام جيداً، والتغذية بطريقة متوازنة، ويمكن تناول بعض الأطعمة التي تنتمي إلى الأغذية الطبيعية مثل: الفجل، والهليون، والبطاطا، والهندباء وغيرها. وتذكر عدم تناول لحوم الحيوانات البرية.

(3) ممارسة التمارين بالقدر الكافي.

وفقاً للحالة الشخصية، يمكنك تعلم طرق الرعاية الصحية واللياقة البدنية التقليدية، واختيار طرق التمرين المناسبة.



(4) الاتزان العاطفي.

حافظ على وعيك ونشاطك، ولا داعي للذعر، أرح عقلك، وهدئ مزاجك، ولا داعي للتسرع والقلق، كل ما يجب فعله هو الراحة والهدوء.

(5) الرعاية الصحية والوخز بالإبر.

يمكن تقوية الجسم وتعزيز الطاقة الإيجابية لتحقيق الغرض من الوقاية وذلك عن طريق وخز الإبر بالساق، والبطن، وأسفل السرة.

(6) ممارسة الحياة اليومية بشكل منتظم.

العمل والراحة بانتظام لضمان النوم بشكل كافٍ. والتكيف مع التغير المناخي، وتنظيم الملابس والفرش وضبط درجة الحرارة الغرفة، تجنب البرد والبقاء في بيئة دافئة. وفي حالة التعرق، خذ حمامًا ساخنًا وغير الملابس على الفور.



ثالثاً) طرق التدخل والاستجابة النفسية لمواجهة الوباء

1 - كيفية الحد من المشاعر السلبية مثل القلق والذعر؟

ظهر الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد فجأة، ومع زيادة عدد المصابين، سيصاب الكثير من الأشخاص بالذعر، وقد يعاني البعض الآخر من أعراض مثل: القلق الشديد، وضيق الصدر، والإصابة بالدوار، والتعرق وغيرها من الأعراض. وهذه استجابة طبيعية للمشاعر، فبالإضافة إلى مواجهة الذعر وقبوله، يمكننا التحسن بالطرق التالية. أما إذا كانت الأعراض شديدة الخطورة وتؤثر على حياتك، فيجب زيارة الطبيب على الفور.

(1) التنفس بعمق: ضبط الأكسجين في الدم عن طريق التنفس، فعندما يزيد الأكسجين في الدم، تتحسن الحالة النفسية.

(2) القدرة على تغيير وتحويل التفكير المفرط: التحكم بشكل صحيح أثناء التفكير والاستماع إلى المعلومات الوبائية، فيمكن تغيير وتحويل التفكير المفرط عن طريق القراءة، والرسم، والرياضة وغيرها من الأنشطة للحد من القلق. وبالإضافة إلى ذلك، يجب علينا الانتباه إلى التمييز بين المعلومات الحقيقية والكاذبة.

(3) الإيحاء الذاتي: امنح نفسك بعض التشجيع والتحفيز، وأخبر نفسك أنه يمكنك التحكم في الأحداث دائماً، فزيادة الثقة بالنفس تحد من القلق.

(4) ممارسة التمارين: التمارين تزيد من النشاط، وتقلل من التوتر، وتساعد على الاسترخاء.



2 - هل الإصابة بالمرض تؤدي إلى الوفاة؟

بالنظر إلى الحالات الحالية، فإن حالة معظم المرضى جيدة، وقليل منهم في حالة حرجة، أما حالات الوفاة فتظهر في الغالب عند كبار السن والذين يعانون من أمراض مزمنة. كما يعد معدل الوفيات بفيروس كورونا المستجد أقل من معدل الوفيات بفيروس السارس وفيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، ويعتقد الباحثون أن فيروس كورونا المستجد أقل سُمية، ولكن لا يمكن استبعاد أن الفيروس يتغير دائمًا خصوصًا مع الانتشار المستمر، مما يعمل على زيادة قوة انتشار الفيروس. لذلك يؤدي الحفاظ على الحالة النفسية الإيجابية، وممارسة التمارين بشكل كاف، والعمل والراحة بشكل منتظم إلى تحسين القدرة على مقاومة الفيروس.

3 - إذا تم عزل شخص بالقرب من محل إقامتي، ماذا أفعل؟

أولاً، من الطبيعي الشعور بالخوف في حالات الخطر. ويمكن أن يساعدنا الخوف على الابتعاد عن المخاطر. ثانيًا، اتخذ سلوكًا قاسيًا للحماية الذاتية، وتجنب ملامسة المصاعد، والدرازين، وأسطح المعدات العامة، وفي حالة ملامستها يجب غسل وتعقيم اليدين على الفور. فكلما حمينا أنفسنا، ابتعدنا عن المخاطر.



رابعاً: معلومات أخرى

1 - هل الفيروسات تتطاير في الهواء؟

يُفترض أن فيروس كورونا المستجد ينتقل عن طريق الهباء الجوي. ومن خصائص الهباء الجوي أنه يتكون الهواء لفترة طويلة، وتكمن خطورته الوبائية في أن الأشخاص يعرضون للإصابة من خلاله بسهولة، فقد يصابون عن طريق استنشاق جزيئات الهباء الجوي التي تحتوي على الفيروس دون الاتصال المباشر بالمرضى. لذا، يوصي بعدم الخروج أثناء تفشي المرض، وارتداء الكمامات عند الخروج.



2 - هل يمكن الإصابة عن طريق خدمة التوصيل السريع وتلقي الوجبات السريعة ؟

حاليًا، لا توجد أي إصابات بسبب تلقي التوصيل السريع، والوجبات السريعة وغيرها من السلع. ولكن نظرًا لأن شركات التوصيل السريع للسلع والوجبات يتجولون ويتواصلون مع جميع الأشخاص، فإن خطر الإصابة يكون مرتفعًا نسبيًا، لذا يوصي بتجنب التلامس أثناء عملية التوصيل. وإذا لم يكن بالإمكان تجنب التلامس، فيوصي بارتداء الكمامات وإزالة التغليف وغسل اليدين على الفور.

3 - هل ينتقل فيروس كورونا المستجد عن طريق الحيوانات الأليفة؟

أظهرت الدراسات أنه عادة ما يكون للعدوى الفيروسية حواجز وقائية متنوعة. حيث يحتوي فيروس كورونا المستجد على أكثر من 50 نوعًا، وهناك 7 أنواع فقط يمكن أن تصيب البشر، ولم تثبت أن الإصابة بفيروس كورونا المستجد تسببت في انتقال



المرض للحيوانات الأليفة، كما أنه لا يوجد دليل على أن الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب يمكنها أن تصيب وتنتشر فيروس كورونا المستجد. ومن المنظور الصحي، فمن الضروري إجراء فحص بدني منتظم للحيوانات الأليفة، وغسل اليدين على الفور بعد الاتصال بها والتلامس معها.

4 - لماذا لا يمكن اصطياد الحيوانات البرية وتناولها؟

تعيش الحيوانات البرية في البراري، لذا ربما يحمل جسمها العديد من الفيروسات. ويؤدي التواصل والتلامس بينها وبين البشر إلى انتقال الفيروسات وتسبب الأمراض البشرية. وتنتقل الفيروسات مثل الإيدز، وفيروس إيبولا، وفيروس السارس، وفيروس كورونا المستجد إلى البشر عبر الحيوانات البرية.

5 - هل يمكن الوقاية من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد باستخدام فيتامين ج وشرائح الزنجبيل؟

يمكن الحصول على فيتامين ج من الخضروات والفواكه، فهو يساعد الجسم في الحفاظ على وظائف المناعة الطبيعية، ولكنه لا يعزز المناعة بشكل مباشر، وليس له تأثير مضاد للفيروسات.

تنقسم شرائح الزنجبيل إلى نبات الزنجبيل والزنجبيل المجفف. ويتميز الزنجبيل بفعالية مثل تخفيف البرد، ومنع القيء المصاحب لارتفاع درجة الحرارة، والتخفيف من حدة السعال وتدفئة الرئتين وما إلى ذلك، ويشيع استخدامه في نزلات البرد، والقيء، وإزالة السموم؛ أما الزنجبيل المجفف فهو مفيد لتخفيف البرد والعلاج من الأمراض الخطرة، ويشيع استخدامه في برد المعدة والقيء والإسهال والأطراف الباردة، ومؤخرًا، لا يوجد أي دليل على أن شرائح الزنجبيل تقي من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد.



6 - هل يعمل شرب الكحول على قتل الفيروسات؟

لا. يمكن للإيثانول المركز بنسبة 75% تعطيل نشاط الفيروسات. حيث يهاجم فيروس كورونا المستجد الجهاز التنفسي بشكل أساسي، ولا يعمل شرب الخمر على قتل الفيروسات بل ربما يؤدي إلى الإدمان.

7 - هل يقي أزيثرومايسين من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس

كورونا المستجد؟

لا. أزيثرومايسين هو نوع من المضادات الحيوية الماكروليدات، وهو مناسب للعدوى البكتيرية التي تسببها البكتيريا الدقيقة. حيث يعد فيروس كورونا المستجد والبكتيريا نوعين مختلفين من مسببات الأمراض، لذا لا يقي أزيثرومايسين من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد.

8 - هل تقي أعشاب وِسْمَةُ الصَّبَاغِينِ من الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

لا. تتميز أعشاب وِسْمَةُ الصَّبَاغِينِ بمذاق مُر، ولها آثار إيجابية في إزالة السموم وعلاج السخونة وعلاج أمراض الحلق، ويشيع استخدامها في حالات سموم الأمراض الوبائية، والحمى والتهاب الحلق، والطفح الجلدي الناتج عن ارتفاع درجة الحرارة وغيرها من الأمراض. كما أن أعشاب وِسْمَةُ الصَّبَاغِينِ لها تأثيرات محددة مضادة للفيروسات، ولكن حتى الآن لا توجد بيانات تؤكد أنها تقي من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد.

9 - هل يقي الخل من الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

لا. إن تركيز حمض الأسيتيك بالخل منخفض للغاية، ولا يمكنه تحقيق التأثير المطلوب في التطهير والتعقيم، بل يعمل على تهيج الجهاز التنفسي.

10 - هل يمكن لشرب الماء عند درجة حرارة 56 مئوية، والحمام الساخن، وحمام البخار، أن يقتل الفيروس؟

لا. على الرغم من أن درجة حرارة 56 مئوية لمدة 30 دقيقة يمكنها أن تعطل نشاط الفيروس بشكل فعال، فإن البشر حيوانات ذات درجة حرارة مستقرة نسبيًا، ولا يتجاوز نطاق قلبها عن 1 درجة مئوية. لذا ففي ظل الظروف العادية، لا يمكن أن تصل درجة حرارة جسم الإنسان إلى 59 درجة مئوية، كما أنه من المستحيل الاحتفاظ بهذه الدرجة لمدة 30 دقيقة. ولكن يمكن للمنتجات أن تحفظ في بيئة درجة حرارتها 56 مئوية لأكثر من 30 دقيقة مما يمكنها من تعطيل نشاط الفيروس.

كما لا يمكن لشرب الماء الساخن، والاستحمام بالماء الساخن، وحمام البخار قتل الفيروس. حيث يؤدي التعرض للبخار لفترة طويلة إلى فقدان السوائل من الجسم والتضرر من الحرارة؛ ويؤدي ازدحام غرف البخار إلى انتشار الفيروس بسهولة والتسبب في العدوى المتقاطعة.



11- هل وضع الزيوت المعالجة بقي من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

لا. إن فعالية الزيوت المعالجة بالاستنشاق تتمثل في مضاد للالتهابات، ومسكن الآلام، والإنعاش، ومضاد للحكة، وعلاج نقص الدم بالجسم، وتخفيف الآلام الروماتيزمية ونزلات البرد، ويستخدم أيضًا لعلاج الصداع، والدوار التي تسببها نزلات البرد، والزكام، وعدم الراحة الناتجة عن آلام المفاصل، وألم الأسنان، وانتفاخ البطن، ولدغات البعوض، ودوار السيارة. وحاليًا، لا يوجد دليل على أن مكونات الزيوت المعالجة بالاستنشاق فعالة في الوقاية أو تعمل على قتل فيروس كورونا المستجد.

12- هل يمكن الوقاية من فيروس كورونا المستجد عن طريق غسل الأنف بمحلول محلي؟

لا. إن المكون الرئيسي للمحلول المحلي هو كلوريد الصوديوم، والذي يلعب دورًا في الحفاظ على توازن الخلايا، وغالبًا ما يستخدم في استبدال السوائل، وتغيير الضمادات الجراحية. ويمكن استخدام المحلول المحلي لغسل الأنف، فهو ينظف إفرازات الأنف بشكل فعال، ولكن حتى الآن لا يوجد دليل على أنه يقي من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد.

13 - هل تناول المُعِينات الحيوية يقي من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

لا. المُعِينات الحيوية هي نوع من البكتيريا النافعة التي تنظم الفلورا المعوية والكائنات الدقيقة الطبيعية في الأمعاء البشرية. وعن طريق تغير نسبة الفلورا المعوية، يمكن علاج الإسهال المعدّي والإسهال الناتج عن المضاد الحيوي، ولكن لا يوجد دليل على أن تناول المُعِينات الحيوية يمكنها أن تحسن المناعة أو تمنع التهاب الجهاز التنفسي.

14 - هل يقي سائل شوانغ هوانغ ليان من الإصابة بالالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد؟

لا. وفقًا لتقارير إعلامية يمكن لسائل شوانغ هوانغ ليان كبح فيروس كورونا المستجد. والكبح هو السيطرة على تضاعف الفيروس من خلال الأدوية، وإذا لم يكن هناك فيروسات في الجسم، فلن يكون لسائل شوانغ هوانغ ليان أي تأثير.

ملحق:

اختبار حول المعرفة بفيروس كورونا المستجد

أولاً: الاختيار من متعدد

1 - اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات تسمى فيروس كورونا المستجد ()

A.MERS-CoV

B.SARS-CoV-2

C.229E-CoV

D.2019-nCoV

2 - بالنظر إلى الوضع الحالي، هل ينتقل فيروس كورونا المستجد من شخص

لآخر ()

د- غير متأكد

ج- ربما

ب- لا

أ- نعم

3 - فترة الحضانة لفيروس كورونا المستجد ()

د- 11 يوم

ج- 10 أيام

ب- 14 يوماً

أ- 7 أيام

4 - حالياً، الوقت المحدد للملاحظة الطبية للحالات التي تواصلت مع مرضى
الالتهاب الرئوي لفيروس كورونا المستجد ()

أ- 14 يوماً ب- 10 أيام ج- 9 أيام د- 7 أيام

5 - يوصي بارتداء () للأطفال في مرحلة الحضانة، والطلاب في المدارس
للدراة أو ممارسة الأنشطة

أ- الكمامة الطبية ذات الاستخدام الواحد

ب- الكمامة القطنية

ج- الكمامة الكربونية

د- الكمامة الورقية

ثانياً: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة
الخاطئة

1 - فيروس كورونا المستجد لا يصيب الأطفال ()

2 - التلقيح ضد الإنفلونزا يقي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد ()

- 3 - فيتامين ج لا يمنع الإصابة بفيروس كورونا المستجد ()
- 4 - يجب تغطية الفم والأنف بالمناديل الورقية أو باستخدام المرفق أثناء السعال أو العطس ()
- 5 - أطعمة الطرائد لها قيمة غذائية عالية، ويجب الإكثار من تناولها ()
- 6 - أثناء فترة تفشي المرض، يجب اختيار الحافلات العامة أو مترو الأنفاق عند الخروج ()
- 7 - ليست هناك حاجة لغسل اليدين قبل تأدية تمارين العين ()
- 8 - بعد استخدام الكمامة، يمكن رميها مباشرة في سلة المهملات ()
- 9 - في حالة عدم وجود مياه نظيفة عند الخروج، يمكن استخدام قطعة قطن تحتوي على الإيثانول بتركيز 75% لتطهير وتعقيم اليدين ()
- 10 - هل شرب أعشاب وِسْمَةُ الصَّبَاغِينِ يقي من فيروس كورونا المستجد ()

الخاتمة

إن قوة الشباب هي المستقبل. فأثناء مواجهة وباء فيروس كورونا المستجد المفاجئ، يجب على طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة فهم طرق الوقاية علميًا وعمليًا، وفهم ما يحدث في بلادهم، والاعتماد على الوحدة لتدعيم القوة، والشجاعة للتغلب على الخوف، والدواء للتغلب على الوباء. وبعد أن ينتهي الوباء، أمل أن يتعلم الأطفال احترام الطبيعة، وحب العلم، والاعتزاز بالحياة، وتقدير المجتمع.

ونحن إذ نتقدم بجزيل الشكر لكل المحررين على جهودهم في إعداد وتقديم هذا الكتاب، ونتوجه بالشكر أيضًا للخبير ليو روه يانغ لجهوده العظيمة في جبهة المواجهة في ووهان، ونشكر أيضًا مقاطعة سيتشوان وقسم العلوم والتكنولوجيا بالمقاطعة، والدعم القوي لرابطة كتاب العلوم الصينية بمدينة تشنغدو، وكذلك نتوجه بالشكر لدار النشر المتخصصة في جمع المراجع بمقاطعة سيتشوان لتعاونهم المخلص. ونأمل أن يسهم هذا الكتاب ولو بالقليل في فهم والوقاية من الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، والسيطرة على الوضع الوبائي بين طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة. ونثق أنه في ظل الثقة الراسخة، والتعاون معًا لتحقيق الأهداف المشتركة، والوقاية العلمية، فإننا بالتأكيد سنريح معركتنا ضد الوباء.

يوي ده هاي

