مرض الفيروسات التاجية عند الإنسان

(CORONAVIRUS DISEASE)

(COVID - 19)

تعريف المرض :

هو مرض فيروسي مستجد شديد العدوى يصيب الإنسان ظهر لأول مرة في الصين في أواخر عام 2019 في مدينة ووهان ثم انتشر في معظم دول العالم. يتميز بحمى واضحة و أعراض تنفسية كالسعال الجاف وصعوبة التنفس ومتلازمة رئوية حادة وخيمة وقد يؤدي إلى الفشل الكلوي والموت.

العامل المسبب:

يسبب المرض نوع مستجد من الفيروسات التاجية (Corona Virus) وهي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار يُعرف أنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدةً، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). وفيروس كورونا المستجد هو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر.

وفيروسات كورونا حيوانية المنشأ، أي أنها تنتقل بين الحيوانات والبشر. وقد خلصت التحريات المفصلة إلى أن فيروس كورونا المسبب لمرض سارس (SARS-CoV) قد انتقل من قطط الزباد إلى البشر وأن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) قد انتقل من الإبل إلى البشر. وهناك عدة أنواع معروفة من فيروسات كورونا تسري بين الحيوانات دون أن تصيب عدواها البشر حتى الآن.

الوبائية:

ظهر المرض أول مرة في مدينة ووهان في مقاطعة هوبي في الصين في نهاية كانون أول 2019 ثم انتشر إلى معظم دول العالم . وسجل أكبر عدد من الإصابات في الصين وإيران وإيطاليا حتى منتصف آذار 2020 ثم أصبحت الولايات المتحدة الأمريكية تمتلك العدد الأكبر من الإصابات حول العالم بتاريخ 2020/6/1.

كيف تنتقل العدوى بمرض كوفيد-19؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس.أو الأدوات الملوثة بواسطة القُطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس.

وتتساقط هذه القُطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القُطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أُجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القُطيرات التنفسية ويمكن في بعض الظروف التي تسهل حمل القطيرات عبر الهواء أن تساعد في انتشاره بواسطة الهواء..

هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

هذا احتمال وارد حيث أن بعض الأشخاص يحملون الفيروس دون أعراض . لكن تتمثل الطريقة الرئيسة لانتقال المرض في القُطيرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

هل يمكن أن تنتقل الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد-19 عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للفاشية. .

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في:

1. الحمى والإرهاق والسعال الجاف.
2. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع العامة.
3. ربما يحدث احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق.
4. قد يحدث الإسهال.

وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى 17% من المصابين بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس.

وتزداد احتمالات تطور أعراض شديدة عند المسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري أو الأمراض المناعية.

تبلغ نسبة الوفاة حوالي3% من الأشخاص الذين أُصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

كيف يمكن الوقاية ومنع انتشار المرض؟

يمكن الحد من احتمال الاصابة بمرض كوفيد-19 أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

- نظف يديك جيداً بانتظام بغسلهما بالماء والصابون أو بفركهما مطهر كحولي لليدين.

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

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

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

- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

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

- تأكد من اتّباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.

لماذا؟ إن القُطيرات تنشر الفيروس. وباتّباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد-19.

- 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.

لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

ارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة.

لماذا ؟؟ إذا فرضت عليك ظروف عملك التواجد في أماكن مزدحمة فيفضل ارتداء الكمامة لأنها تنظف الهواء الذي تستنشقه من معظم القطيرات التنفسية التي يحتمل وجودها في الهواء.

- اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد-19. واتّبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19.

لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد-19 ينتشر في منطقتك. فهي الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

- اطّلع باستمرار على آخر المعلومات عن بؤر تفشي عدوى كوفيد-19 (المدن أو المناطق المحلية التي ينتشر فيها مرض كوفيد-19 على نطاق واسع). وتجنب السفر إلى هذه الأماكن قدر الإمكان، خصوصا إذا كنت مسنّاً أو مصابًا بداء السكري أو بأحد أمراض القلب أو الرئة.

  لماذا؟ لأن هناك احتمال أكبر أن تصاب بعدوى مرض كوفيد-19 في إحدى هذه المناطق.

تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربع عشرة الماضية)

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

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

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

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

ما هي احتمالات الاصابة بمرض كوفيد-19

يتوقف الخطر على المكان الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديدًا، ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 تتفشي في هذا المكان.

وبالنسبة لمعظم الناس في معظم الأماكن، لا يزال خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 ضعيفا. ومع ذلك، هناك بعض الأماكن في العالم (مدن أو مناطق) التي ينتشر فيها المرض حاليا. ويكون خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 أعلى لدى الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق أو يزورونها. وتتخذ الحكومات والسلطات الصحية حاليا إجراءات صارمة كلما كُشف عن حالة إصابة جديدة بمرض كوفيد-19. لذا، تأكّد من التزامك بأي قيود تُفرض محليا على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة. فالتعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الأمراض من شأنه أن يحدّ من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 وانتشاره.

هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضًا خطيرًا، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.

ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا المحلية. وعلى رأس هذه الإجراءات غسل اليدين بشكل منتظم ومسهب واتّباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ثانيا، الاطلاع على مشورة السلطات الصحية المحلية والتقيّد بها، بما في ذلك القيود التي قد تُفرض على السفر والتنقل والتجمعات. ويمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن كيفية حماية نفسك من خلال الرابط التالي:

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

يبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) معرضون لخطر الإصابة أكثر من غيرهم.

هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه؟

لا.

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-19 سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟

في حين قد تريح بعض الأدوية الغربية أو التقليدية أو المنزلية من بعض أعراض كوفيد-19 أو تخففها، فلا يوجد أدلة على وجود أدوية حالياً من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه. ولا توصي المنظمة بالتطبيب الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-19 أو معالجته. غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غربية وتقليدية معاً. وستواصل المنظمة إتاحة معلومات محدّثة بهذا الشأن عندما تتوفر النتائج السريرية.

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-2019؟

لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

ويجري حالياً تحري بعض اللقاحات المحتملة والأدوية الخاصة بعلاج هذا المرض تحديداً. ويجري اختبارها عن طريق التجارب السريرية. وتقوم المنظمة بتنسيق الجهود المبذولة لتطوير اللقاحات والأدوية للوقاية من مرض كوفيد-19 وعلاجه.

وتتمثل السبل الأكثر فعّالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.

هل مرض كوفيد-19 هو نفسه مرض سارس؟

لا. هناك ارتباط جيني بين الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 والفيروس المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ولكنهما مختلفان. ويعد مرض السارس أكثر فتكا من مرض كوفيد-19 ولكنه أقل عدوى منه بكثير. ولم يشهد أي مكان في العالم فاشية السارس منذ عام 2003.

هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟

لا تضع كمامة إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19 (خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يُحتمل أنه مصاب بهذا المرض أو إذا كنت على احتكاكمع الناس في أماكن مزدحمة. ولا يمكنك استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة. أما إذا لم تكن مريضا أو إذا قائما على رعاية شخص مريض، فستكون قد أهدرت كمامة دون داع. ونظرا للنقص في إمدادات الكمامات على الصعيد العالمي، **فإن المنظمة تحث الناس على التحلي بالحكمة في استخدامها**.

وتنصح المنظمة باستخدام الكمامات استخداما رشيدا لتفادي إهدار الموارد الثمينة دون داع وإساءة استخدامها (انظر الإرشادات بشأن استخدام الكمامات).

طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

1- تذكر أن استخدام الكمامة ينبغي أن يقتصر على العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية والأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.

2 قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.

3امسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.

4- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).

5- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).

6- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.

7- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.

8- اسحب الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.

9- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.

10- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو إذا بغسلهما بالماء والصابون إذا كانت متسختين بوضوح.

كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و14 يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام.

هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد-19 إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد حتى الآن المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-19.

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتّباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخى العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهوة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

تم الإثبات مؤخرا بانتقال المرض إلى قطتين أليفتين وعدة نمور في نيويورك. لكن لا يوجد إثبات حتى الآن بانتقال العدوى من حيوان لحيوان أو من حيوان لإنسان.

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق حيواني الأليف؟

تم تسجيل بعض الحالات لإصابة الحيوانات لكن لا، لا توجد أي إثباتات تدل على أن حيوانات الرفقة أو الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب يمكنها نشر الفيروس المسبب لهذا المرض.

الأخطر من كوفيد19 هو تحوله إلى مرض ينتقل من حيوان لآخر ومن ثم من حيوان لإنسان.

*لماذا هذا التحول خطير جدا؟؟

1. لأنه سيجعل استئصال المرض شبه مستحيل.
2. كما أنه سيجعل السيطرة عليه أكثر صعوبة حيث يتطلب إضافة إلى اللقاح البشري لقاح للحيوانات الأليفة وربما للحيوانات البرية .
3. ولا أحد يستطيع أن يتكهن بالتحولات التي قد تحدث على الفيروس عند انتقاله من عائل لآخر.
4. وسيتكرر حدوث الفاشيات بين فترة وأخرى.

*هل ينتقل كوفيد19 من حيوان لآخر ؟ حتى الآن لا يوجد إثبات.

*هل ينتقل كوفيد 19 من حيوان مصاب إلى الإنسان ؟ حتى الآن لا يوجد إثبات .

نقلا عن وزارة الزراعة الأمريكية

*إصابة قطتين أليفتين في نيويورك بمرض كوفيد19.

لا يوجد دليل على أن الحيوانات الأليفة تلعب دورًا في نشر الفيروس في الولايات المتحدة. لذلك ، ليس هناك ما يبرر اتخاذ تدابير ضد الحيوانات الأليفة التي قد تضر برفاهيتها. هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم ما إذا كان يمكن أن تتأثر الحيوانات المختلفة ، بما في ذلك الحيوانات الأليفة

مركز التحكم بالأمراض في الولايات المتحدة يوصي بما يلي:

1. لا تدع الحيوانات الأليفة تتفاعل مع الناس أو الحيوانات الأخرى خارج المنزل.
2. احتفظ بالقطط في الداخل عندما يكون ذلك ممكنًا لمنعها من التفاعل مع الحيوانات أو الأشخاص الآخرين.
3. قم بتمشية الكلاب على المقود مع الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل من الأشخاص والحيوانات الأخرى.
4. تجنب حدائق الكلاب أو الأماكن العامة حيث يتجمع عدد كبير من الأشخاص والكلاب.
5. إذا كنت مريضًا بـ COVID-19 أو مشتبهًا به، قم بتقييد الاتصال بحيواناتك الأليفة والحيوانات الأخرى ، تمامًا كما تفعل مع الأشخاص الآخرين.
6. عندما يكون ذلك ممكنًا ، اعتمد على فرد آخر من أفراد أسرتك لرعاية حيواناتك الأليفة أثناء مرضك.
7. تجنب ملامسة حيوانك الأليف ، بما في ذلك الملاعبة والعناق و التقبيل أو العق ، ومشاركة الطعام أو الفراش.
8. إذا كان يجب عليك رعاية حيوانك الأليف أو التواجد حول الحيوانات أثناء مرضك ، فارتدي غطاءًا من القماش واغسل يديك قبل وبعد التفاعل معها.

كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة).

إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس ولحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-19؟

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 عن طريق طرد نُقل وشُحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها؟

التدابير التالية **غير فعّالة** في مواجهة مرض كوفيد-19 بل قد تكون ضارة:

- التدخين
- تعاطي المضادات الحيوية

في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدوى أشد وطأة، وتأكد من إطلاع مقدم الرعاية الصحية على أي أماكن سافرت إليها في الآونة الأخيرة.

هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المراحيض العامة مثلا) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال 30 ثانية؟

كلا، مجففات الأيدي ليس فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد. لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. وبعد تنظيف اليدين يجب تجفيفهما تماماً بمحارم ورقية أو بمجففات الهواء الساخن.

هل يمكن إعادة استخدام الكمامات من فئة N95؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟

كلا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الطبية المسطحة أو الكمامات من فئة N95 . إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا لجديد أو بعدوى تنفسية أخرى، فإن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل. ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا الجديد؟

ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب حساسية للجلد.

هل يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور في القضاء على فيروس كورونا الجديد؟

كلا، رش الجسم بالكحول أو الكلور لن يقضي على الفيروسات التي دخلت جسمك بالفعل. بل قد يكون ضاراً بالملابس أو الأغشية المخاطية (التي تتواجد في العينين والفم والأنف). مع ذلك، فإن الكحول والكلور كليهما قد يكون مفيداً لتعقيم الأسطح ولكن ينبغي استخدامهما وفقاً للتوصيات الملائمة.

هل تعمل اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي على الوقاية من فيروس كورونا المستجد؟

لا. لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط "ب"، الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

هذا الفيروس جديد تمامًا ومختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد-2019، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.

ورغم أن هذه اللقاحات غير فعَّالة ضد فيروس كورونا المستجد-2019، يُوصى بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض التنفسية لحماية صحتكم.

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

لا. لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

ولكن توجد بيّنات محدودة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر.

ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

هل يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

يعد الثوم طعامًا صحيًا، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بيّنة من الفاشية الحالية تثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

هل يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا المستجد إلى الجسم؟

لا. لا يقضي زيت السمسم على فيروس كورونا المستجد. هناك بعض المطهرات الكيميائية التي تقتل فيروس كورونا المستجد-2019 على الأسطح. وتشمل مطهرات تحتوي على مُبَيّضات/كلور، وغيرها من المذيبات، والإيْثَانُول بتركيز 75%، وحمض البيرُوكْسِي آسِتِيك، والكلُورُوفُورْم.

إلا أن تأثيرها على الفيروس ضعيف أو منعدم إذا وُضِعَت على البشرة أو أسفل الأنف مباشرة. بل من الخطر وضع هذه المواد الكيميائية على البشرة.

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-2019 من الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية.

ولكن إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد-2019، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك بعدوى جرثومية مصاحبة.

نصائح المنظمة بشأن السفر والتجارة الدوليين فيما يخص فاشية الالتهاب الرئوي الناجمة عن فيروس كورونا جديد ظهر بالصين

أُبلِغ يوم 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019 عن ظهور مجموعة التهابات رئوية مجهولة الأسباب بمدينة ووهان التابعة لمقاطعة هوبى الصينية. وأفادت السلطات الصينية يوم 9 كانون الثاني/ يناير في تصريحاتها لوسائط الإعلام بأن سبب هذه الالتهابات الفيروسية حُدّد مبدئياً بوصفه نوعاً جديداً من فيروسات كورونا يختلف عن أي نوع آخر من فيروسات كورونا البشرية التي كشف عنها حتى الآن، علماً بأن فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي والقادرة على أن تسبب أمراضاً تتراوح بين الإصابة بنزلات البرد الشائعة ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس).(.

وتمثلت العلامات والأعراض السريرية التي أبداها المرضى المبلغ عن إصابتهم بهذه المجموعة من الالتهابات في إصابتهم أساساً بالحمى بالتلازم مع معاناة عدد قليل منهم من صعوبة في التنفس، كما أثبتت الصور المأخوذة بالأشعة السينية لصدور المرضى وجود تركيزات ثنائية من الرشح في الرئتين، علماً بأن بعض الأفراد المصابين بالحالات كانوا يعملون تجاراً أو بائعين في سوق هوانان للمأكولات البحرية. وتشير التحقيقات الأولية المبنية على المعلومات المتاحة حالياً إلى أن انتقال المرض من إنسان إلى آخر غير وارد بشكل كبير، وإلى أن عاملي الرعاية الصحية لم يُصابون بحالات عدوى فيما بينهم. ويلزم توفير المزيد من المعلومات لتحسين فهم طريقة انتقال هذا الفيروس الجديد وأعراضه السريرية، وإن كان مصدره ما زال مجهولاً.

على المسافرين الدوليين أن يراعوا تطبيق الإجراءات الاحترازية التالية:

مع أن الالتهاب الرئوي ناجم عن أحد فيروسات كورونا المستجدة على ما يبدو، فإن احتمالات انتقاله وطرق انتقاله ما فتأت غير واضحة. لذا، فإن من شأن تقليل خطورة الإصابة عموماً بالالتهابات التنفسية الحادة أثناء السفر إلى مناطق متضررة بالمرض (مدينة ووهان حالياً) أو منها عن طريق القيام بما يرد أدناه أن يكون أمراً رشيداً، وذلك كالتالي:

- تجنب مخالطة المصابين بالتهابات تنفسية حادة مخالطة حميمة؛
- المواظبة على غسل اليدين مراراً وتكراراً، وخاصة عقب مخالطة المصابين باعتلالات أو بيئتهم مباشرة؛

- تجنب مخالطة حيوانات المزارع أو الحيوانات البرية مخالطة حميمة، سواء كانت حية أم نافقة؛
- ينبغي أن يراعي المسافرون المصابون بأعراض التهاب تنفسي حاد ممارسة آداب السعال (الابتعاد عن الأفراد بمسافة كافية وتغطية الفم والأنف عند السعال والعطاس بمناديل أو قطع قماش يمكن التخلص منها، وغسل اليدين).

ولابد أن يزود الممارسون في مجال الصحة وسلطات الصحة العمومية المسافرين بمعلومات تقلل خطورة إصابتهم عموماً بالالتهابات التنفسية الحادة عن طريق الاستعانة بالعيادات الصحية والوكالات المعنية بشؤون السفر وشركات النقل ونقاط الدخول.

وفي حال أبدى مسافر على متن طائرة/ سفينة علامات وأعراض تدل على إصابته بالتهابات تنفسية حادة، فإن بالإمكان استخدام نموذج الإقرار الصحي البحري (الملحق 8 من اللوائح الصحية الدولية) أو الجزء الصحي من الإقرار العام للطائرة (الملحق 9 من اللوائح الصحية الدولية) لغرض تسجيل المعلومات الصحية المتعلقة به على متن الطائرة/ السفينة وتسليمها إلى السلطات الصحية في نقطة الدخول عندما تشترط ذلك إحدى الدول الأطراف.

ويمكن استخدام نموذج لتحديد موقع الراكب في حال كشف عن وجود مسافر مريض على متن الطائرة، وهو نموذج مفيد لجمع معلومات الاتصال بالمسافر وبالإمكان استخدامه لأغراض المتابعة، عند اللزوم. كما ينبغي تشجيع المسافرين على الإبلاغ ذاتياً عن حالتهم إذا شعروا باعتلال. ولابد أن يطبق طاقم الطائرة إجراءات التشغيل التي توصي بها رابطة النقل الجوي الدولية فيما يتعلق بالتدبير العلاجي للأمراض السارية المشتبه فيها على متن الطائرة.

لا يُوصَى بفرض قيود على حركة المرور الدولي

إن مدينة ووهان من كبرى مراكز النقل المحلي والدولي، ولا توجد حالياً تقارير تبلغ عن حالات مرضية خارج نطاق المدينة. ويبدو أن خطورة الإبلاغ عن مزيد من الحالات بأماكن أخرى متنامية في ضوء تنقلات السكان الكبيرة التي يتوقع أن تتزايد بإطراد أثناء استهلال السنة الصينية الجديدة بالأسبوع الأخير من شهر كانون الثاني/ يناير.

ولا توصي المنظمة باتخاذ أية تدابير صحية محددة بشأن المسافرين .ويُنظر عموماً إلى ما يُجرى من فحوص لهم عند الدخول على أنها قليلة الفائدة وتلزمها موارد كبيرة بالوقت نفسه. ويُشجع المسافرون في حالة إبدائهم لأعراض توحي بإصابتهم باعتلالات تنفسية، سواء قبل سفرهم أم أثناءه أم بعده، على السعي إلى الحصول على العناية الطبية وإطلاع من يزودهم بخدمات الرعاية الصحية على تاريخ سفرهم. ولا تنصح المنظمة بفرض أية قيود على الصين بشأن حركة السفر أو التبادل التجاري معها بناءً على المعلومات المتوفرة حالياً عن هذا الحدث.

وينبغي أن تكفل البلدان القيام بما يلي وفقاً لما تنص عليه اللوائح الصحية الدولية (2005):

- اتخاذ تدابير روتينية وتدريب الموظفين وإتاحة المساحات المناسبة وتخزين المعدات الكافية في نقاط الدخول لتقييم حالات المسافرين وتزويدهم بالتدبير العلاجي لما يُكشف عنه من اعتلالات يُصابون بها قبل سفرهم على متن وسائط النقل (مثل الطائرات والسفن) وعند وصولهم إلى نقاط الدخول؛
- وضع ما يلزم من إجراءات ووسائل موضع التنفيذ لغرض الإبلاغ عن المعلومات المتعلقة بالمسافرين المرضى بالمرحلة الواقعة بين استقلالهم لوسائط النقل ووصولهم إلى نقاط الدخول، فضلاً عن تلك الواقعة بين نقاط الدخول والسلطات الصحية الوطنية؛
- تنظيم عملية نقل المسافرين المصابين بأعراض مرضية نقلاً آمناً إلى المستشفيات أو المرافق المخصصة للعلاج لغرض تقييم حالتهم وعلاجهم سريرياً؛
- وضع خطة فعالة بشأن احتواء طوارئ الصحة العمومية موضع التنفيذ بنقاط الدخول لغرض الاستجابة لما يستجد من أحداث الصحة العمومية.

بتاريخ إعداد هذه المحاضرة وهو 2020/4/25 كانت بيانات الوباء حول العالم كما يلي:

عدد الحالات : 2719897 حالة.

عدد الوفيات : 187705 حالة.

الإنتشار في معظم دول العالم

في سورية عدد الإصابات 42 والوفيات 3

الدول التي تمتلك أكبر انتشار : الولايات المتحدة الأمريكية.

****

الممارسات الجيدة للوقاية من الكورونا:

اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما.
وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمُطهِّر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.

تواصل مع أقرب مقدم خدمات رعاية صحية إذا كنت تعاني من حمى يصحبها سعال أو صعوبة في التنفس، وكنت قد سافرت إلى أحد البلدان الموبوءة.

قم بتغطية الأنف والفم بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، وتخلّص منه فورًا بعد الاستخدام.

عليك بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثْني، إذا لم تجد منديلاً.

ملاحظة لم ترد في توصيات المنظمة وهي ضرورة تنظيف أو تعقيم الموبايل لأنه أكثر خطورة من اليدين في نقل العدوى. وأفضل مادة معقمة هي الكحول الطبي بتركيز 75% أو باستخدام قطعة قماشية مبللة بمحلول الكلور الممدد.

أمور يجب تجنبها:

تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين سافروا إلى مناطق تشهد فاشية. أو الذين تظهر عليهم أعراض الزكام أو أعراض تشبه الأنفلونزا.

تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية والأسطح التي تلامسها الحيوانات.

تجنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية، بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض، وتجنب شرب الحليب غير المغلي أو غير المبستر.

تجنب تناول لحوم الحيوانات النافقة من جراء المرض.

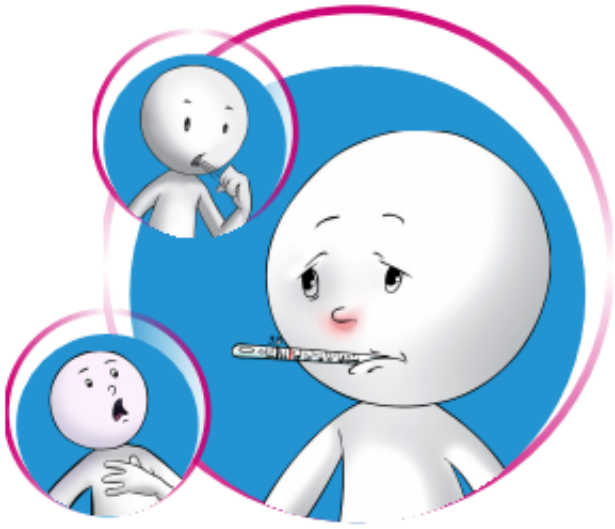
كيفية حماية الطلاب والعاملين في المدارس ودور الحضانة:

يجب على الطلاب والعاملين غسل اليدين بالماء الجاري والصابون لمدة تتراوح بين 40 و60 ثانية عندما يظهر عليهما اتساخ. وإذا لم يظهر عليهما اتساخ، فيمكن فركهما بمُطهِّر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

احرص على توعية الطلاب والعاملين بأهمية تغطية الفم والأنف بالجزء العلوي من الأكمام أو بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، والتخلُّص من هذا المنديل بعد استعماله مباشرة في سلة مهملات مغلقة.

يجب المواظبة على تنظيف الحمامات والأرضيات والمناضد والكراسي والألعاب وغيرها من الأسطح، مثل مقابض الأبواب والنوافذ، بمُطَهِّر.

احرص على تهوية الفصول الدراسية جيدًا، أثناء الحصص أو في أوقات الراحة على الأقل، حتى في فصل الشتاء.



يجب ملاحظة الأعراض الرئيسية للمرض، وهي: الحمى، والسعال، وصعوبة في التنفس.

في حال ظهور الأعراض
فجأة على أحد الطلاب،
يجب عزله عن باقي زملائه،
وإخطار والديه ومقدم الرعاية
الصحية في أسرع وقت ممكن.

يجب ضمان بقاء الطلاب
والعاملين الذين تبدو عليهم
الأعراض في المنزل.

رتب مواعيد دخول الطلاب إلى
الفصول الدراسية وخروجهم
منها، للحدّ من الازدحام بقدر
الإمكان.

شجّع الطلاب والعاملين على عدم تبادل الأحضان والقبلات عند التحية، لا سيّما إذا بدا عليهم أحد الأعراض.

انصح الطلاب والعاملين بعدم تبادل الأغراض الشخصية، مثل الأكواب والمناشف، وتجنب ملامسة العينين والفم والأنف بيدٍ غير مغسولة وغير نظيفة.

كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية تجنب العدوى:

اغسل يديك بالصابون أو افرك يديك بمُعقِّم لليدين لمدة لا تقل عن ٤٠ ثانية:

- قبل التعامل مع مريض.
- قبل البدء في أي إجراءات تتطلب النظافة والتعقيم.
- بعد التعرض لسوائل الجسم التي قد تُمثِّل خطرًا.
- بعد التعامل مع المرضى والبيئة المحيطة بهم.
- قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية وبعد نزعها.

اتبع ممارسات النظافة التنفسية داخل مرافق الرعاية الصحية، بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، وشجع الآخرين على ذلك.

ارتدِ كمامة طبية أثناء التعامل الروتيني مع المرضى المصابين بأعراض تنفسية حادة.

عند القيام بإجراء خاص، مثل التَنْبيب، ارتدِ:

- رداء طويل الأكمام.
- قفازات.
- نظارات واقية للعينين.
- كمامة مرشحة للجسيمات، مثل كمامة N95.

أبلغ السلطات المعنية بمرضك على الفور، إذا بدأت في السعال أو العطس أو الشعور بالحمى بعد تقديم الرعاية لمريض مشتبه في إصابته بالمرض.

هل هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟

حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد مُوصى به للوقاية من فيروس كورونا المستجد (2019-nCoV) أو علاجه.

ومع ذلك، يجب 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 قيد الاستقصاء، وسيجري اختبارها من خلال تجارب طبية. وتتعاون منظمة الصحة العالمية مع مجموعة من الشركاء على تسريع وتيرة جهود البحث والتطوير.

منظمة الصحة العالمية