



فيروس كورونا

المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)

بناء على توصيات الخبراء والمختصين في اللقاء الطبي الدولي بالرياض

كيف ينتقل فيروس كورونا؟

الفيروس ينتقل مثل فيروسات كورونا الأخرى والإنفلونزا، والتي تنتقل عبر ما يلي:

1	الاختلاط المباشر بالمصابين	
2	الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس	
3	لمس أدوات المريض ثم لمس الفم أو الأنف أو العين	
4	مع إمكانية انتقاله عن طريق اللبل	

ماهي الطرق التي تساعد على الوقاية من المرض؟

تجنب قدر الإمكان المخالطة المباشرة مع المصابين، أو استخدام أدواتهم، وعلى المصابين أو من يزورهم استخدام الكمادات.

2

المداومة على غسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسيل اليدين، خصوصا بعد السعال أو العطس وبعد استخدام دورات المياه، وقبل وبعد التعامل مع الأطعمة وإعدادها، وعند التعامل مع المصابين أو الأغراض الشخصية لهم

1

استخدام المنديل عند السعال أو العطس وتغطية الفم والأنف به، والتخلص منه في سلة النفايات ثم غسل اليدين جيدا. وإذا لم تتوفر المناديل، يفضل إغلاق الفم عند السعال أو العطس باستخدام أعلى الذراع وليس راحة اليد

4

3

تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع

5

الحفاظ على النظافة العامة بشكل عام

6

غسل الفواكه والخضار جيدا قبل تناولها

7

الحفاظ على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كاف من النوم، فذلك يساعد على تعزيز مناعة الجسم

لديك استفسار.. ؟