



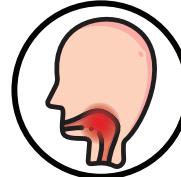
كورونا العائلية

أعراض فيروس كورونا هي:

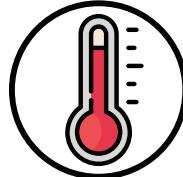
ضيق في التنفس



كحة



ارتفاع في درجة الحرارة



- * لكن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أنك مصاب بالمرض تشبه الأعراض أمراض أخرى أكثر شيوعاً، مثل البرد والإنفلونزا.

إذا لم تكون:

- * على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا المؤكد او لم تذهب إلى أحد الدول الموبوءة في آخر ١٤ يوماً

ماليزيا



المانيا



إيران



الصين

أذربيجان



أفغانستان



الجزائر



الهند



لبنان



العراق



سنغافورة



باكستان



إيطاليا



فرنسا



مصر



اليابان



كوريا الجنوبية



ملاحظة:

يتم تحديث قائمة الدول الموبوءة دوريًا

- * فإنه من غير المحتمل أن تكون مصاب بفيروس كورونا.
- * اتصل بالرقم ٩٣٧ إذا كنت تعتقد أنك مصاب بفيروس كورونا.

الطريقة الأصح لغسل اليدين

للوقاية من فيروس كورونا



7



8



4



5



6



2



3



6

متى؟

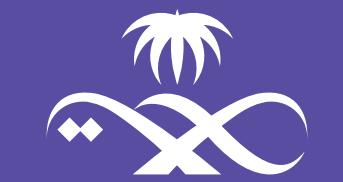
قبل وبعد
الأكل

بعد السعال
والعطس

بعد استخدام
دوره المياه

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤ ثانية
أو الكحول المعقم لمدة ٢٠ ثانية

عش بصحة
Live Well

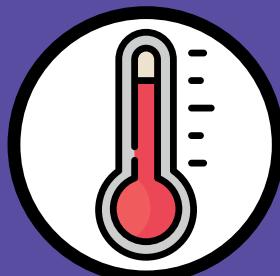


وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض الإصابة

بفيروس كورونا (COVID19)

ارتفاع في درجة حرارة الجسم



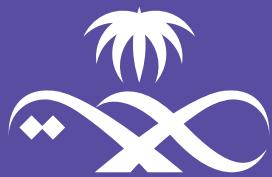
الكحة



ضيق في التنفس



عش بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

آداب العطاس لتقليل العدوى



أو استخدم
المرفق
عن طريق
ثني الذراع



استخدم
المناديل
الورقية
للعطاس
أو الكحة



اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون
لمدة ٤ ثانية



تخلص منها
بأسرع وقت

عش
بصحة
Live Well

الوقاية من عدوى كورونا:

غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام قبل وبعد التعامل مع الطعام بعد استخدام دورات المياه



تفطية الفم والأنف عند السعال أو العطس



تجنب الإتصال المباشر مع شخص تظهر عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسى.



آداب العطاس لتقليل العدوى:

تخلص منها
بأسرع وقت



استخدم المناديل الورقية
للعطاس أو الكحة



أغسل اليدين
بالماء والصابون



أو استخدم
باطن الكوع





كورونا والطفل



وزارة الصحة
Ministry of Health

آداب العطاس لتقليل العدوى



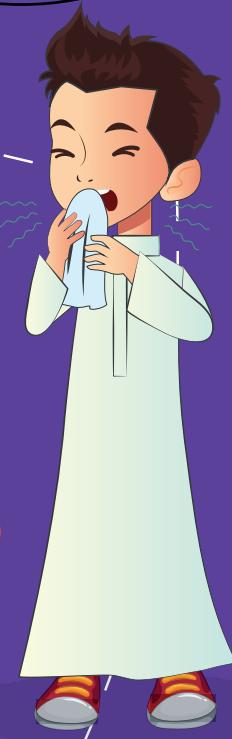
3

أو استخدم
باطن الكوع

1
استخدم
المناديل الورقية
للعطاس أو الكحة

2

تخلص منها
بأسرع وقت



4
اغسل يديك
بالماء والصابون

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

أوقات تحتاج بها الكمامـة

الكمامة تتحاجـها في حالتين

1

إذا كنت مصابـ
بعدوى تنفسـية مثلـ
(الكحة او العطـاس)

2

إذا كنت تـخالطـ
شخص مريضـ



عشـ
بصـحةـ
Live Well

الطريقة الأصح لغسل اليدين:



ادعك راحتي
يدك



وزع
الصابون



بللي يديك
بالماء



حركة
دائيرية



نظف حول
الابهام



خلل بين
اصابعك



جفف
يديك



شفط يديك
بالماء



40

اغسل يديك
بالماء والصابون
لمدة ٤ ثانية على الأقل

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

متى يجب عليك غسل اليدين؟



قبل وبعد
الطعام



بعد السعال
والعطس



بعد لمس
الحيوانات



بعد استخدام
دورات المياه



بعد لمس
القمامة



بعد لمس الأجهزة
الإلكترونية



بعد اللعب في
الحدائق

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

طريقة لبس الكمام



3
ثم اسحب
أسفل الوجه



2
وضع المطاط
خلف الاذنين



1
ضع منتصف الشريط
المعدني على انفك



6
لإزالة الكمامه لا تلمس
الانف او الفم ولكن
اسحب طرف المطاط
من خلف الاذنين



5
إذا أصبحت الكمامه رطبة
ومبللة فاستبدلها ولا
تستخدمها مرة أخرى.



4
تأكد انها تغطي
الانف والفم
وأسفل الوجه.



8
ولاي استفسار كلام
الصحة ٩٣٧



8
اغسل يديك بالماء
والصابون او بالمطهر
الكحولي.



7
وخلص منها في
سلة المهملات

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

أسئلة شائعة

أكثـر الأسئـلة
عـلـى ٩٣٧

سـؤـال و جـواب

أكثر الأسئلة
على

سؤال وجواب

متى يجب عدم الذهاب
إلى المدرسة أو العمل أو
الجامعة؟

* اذا كنت في زيارة الى احد الدول المؤبدة خلال الـ ١٤ يوما الماضية

* اذا كنت تشتكي من ارتفاع في درجة الحرارة او السعال
أو ضيق في التنفس

* اذا كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس
كورونا المؤكد

عدا ذلك ، يجب أن تستمر في الذهاب إلى المدرسة
والجامعة والعمل بشكل طبيعي.

هل فيروس كورونا يصيب
كبار السن فقط أو ممکن أن
يصيب البالغين والأصغر سنًا؟

كورونا فيروس ممکن أن يصيب جميع الأعمار لكن كبار
السن والمصابين بالأمراض المزمنة مثل الربو، والسكري
وأمراض القلب احتمال اصابتهم تكون أكبر

ننصح الجميع بكل الأعمار بإتباع أساليب الوقاية مثل آداب
العطاس وغسل اليدين بالماء والصابون لتقليل انتشار
الفيروسات

أكثر الأسئلة

٩٣٧ على

سؤال وجواب

شخص من العائلة عاد للتو
من أحد الدول الموبوئة
هل يجب أن يعزل؟

- * إذا كان عائد من أحد الدول الموبوئة خلال الـ ١٤ يوماً الماضية
- * ويشتكي من ارتفاع في درجة الحرارة أو السعال أو ضيق في التنفس
- * أو كان على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا المؤكد

اتصل على ٩٣٧ بأسرع وقت

هل الأكل من المطاعم
والطلبات الخارجية يسبب
العدوى من فيروس كورونا؟

لا يوجد حالياً أي دليل على أنه يمكنك التقاط فيروس كورونا من الطعام المطبوخ. لا يمكن أن تعيش الفيروسات مثل فيروس كورونا لفترة طويلة جداً خارج الجسم.

ولكن من الجيد دائمًا غسل يديك بالصابون والماء أو استخدام جل معقم اليدين قبل إعداد الطعام أو تناوله.

أكثر الأسئلة
على ٩٣٧

سؤال وجواب

أنا حامل وأختلطت بأشخاص
قادمين من بلدان موبوءة
بفيروس كورونا ماذا أعمل؟

- * النساء الحوامل من أكثر الفئات التي يمكن أن تتعرض للإصابة بالفيروسات بشكل عام مثل فيروس كورونا إلا أن خطر الإصابة بها في المملكة العربية السعودية حتى الآن متوسط.
- * ننصح باتباع تدابير النظافة والوقاية لمنع انتشار الفيروسات مثل فيروس كورونا ، مثل غسل اليدين بالماء والصابون ، وتجنب الأشخاص الذين يعانون من أي أعراض مثل العطاس والسعال.
- * في حال كنت قلقاً على نفسك أو جنينك أو لديك شك بالإتصال بشخص مصاب بفيروس كورونا **استشيري الطبية أو كلم 937**.

هل هناك حاجه للإمتناع عن أو
تجنب المواصلات العامة والأماكن
المزدحمة مثل الأسواق والمعارض؟

الأشخاص الذين يحتاجون إلى البقاء بعيداً عن الأماكن العامة هم الأشخاص الذين كانوا:

- * في أحد البلدان الموبوءة في آخر ١٤ يوماً
- * أو من لديهم أعراض محتملة لفيروس كورونا الجديد
- * أو على اتصال وثيق مع مصاب بفيروس كورونا المؤكد



أكثر الأسئلة
على ٩٣٧

سؤال وجواب

ماذا يجب أن أفعل إذا تم
التأكد أنني مصاب بفيروس
كورونا وأنا في المنزل ؟

مصاب في المنزل

- * لا تذهب إلى أي منشأة صحية أو مستشفى.
- * اتصل على الرقم 937

حتى يتم استلام التوجيه الصحيح يجب عليك:

١. البس كماماً طبية
٢. عدم استخدام وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة
٣. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو المناطق العامة
٤. البقاء في المنزل
٥. عزل نفسك عن الآخرين بغرفة مناسبة وأن تكون جيدة التهوية
٦. اطلب المساعدة من الآخرين إذا كنت بحاجة إلى ذلك ، ولكن حاول البقاء على بعد مترين على الأقل.
٧. حاول أن تتجنب الاختلاط بالزوار في منزلك
٨. عدم لمس الأسطح والأجهزة

أكثر الأسئلة
على

سؤال وجواب

هل يؤثر COVID19 على الأطفال؟

كورونا COVID19 فيروس جديد حتى الآن لا توجد المعلومات الكافية عن كيفية تأثيره على الأطفال أو النساء الحوامل. المعروف حتى الان أنه من الممكن أن يصيب الأشخاص في أي عمر بالفيروس ، ولكن حتى الان لم يتم الإبلاغ عن سوى عدد قليل نسبياً من حالات COVID19 بين الأطفال. الفيروس قاتل في حالات نادرة ، وينتشر بشكل كبير بين كبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة .

ماذا علي أن أفعل إذا كان طفلي يعاني من أعراض COVID19؟

* أعراض COVID19 مثل السعال أو الحمى يمكن أن تكون مماثلة لأعراض الأنفلونزا ، أو نزلات البرد الشائعة - التي تتكرر كثيراً.

* استمر في اتباع ممارسات النظافة الشخصية لليدين والجهاز التنفسى مثل غسل اليدين بشكل منتظم ، والحفاظ على تحدث طفلك باللقاءات - بحيث يكون طفلك محمياً من الفيروسات والبكتيريا الأخرى التي تسبب الأمراض.

* كما هو الحال مع التهابات الجهاز التنفسى الأخرى مثل الأنفلونزا ، ابحث عن الرعاية مبكراً إذا كنت أنت أو طفلك تعاني من الأعراض ، وحاول تجنب الذهاب إلى الأماكن العامة (مكان العمل ، المدارس ، وسائل النقل العام) ، لمنع الانتشار إلى الآخرين.

أكثر الأسئلة
على ٩٣٧

سؤال وجواب

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض
المرض على أحد أفراد الأسرة؟

* إذا كنت أنت أو طفلك مصاباً بالحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس. **اتصل على 937**

* للإفصاح إذا كنت قد سافرت إلى منطقة تم الإبلاغ فيها عن COVID19 ، أو إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص سافر من إحدى هذه المناطق وأعراضه التنفسية.

هل يمكن للنساء الحوامل
نقل فيروس كورونا إلى
الأجنة الذين لم يولدوا بعد؟

لا يوجد دليل كاف لتحديد ما إذا كان الفيروس ينتقل من الأم إلى طفلها أثناء الحمل ، أو التأثير المحتمل لهذا على الطفل. يجب أن تستمر النساء الحوامل في اتباع الاحتياطات المناسبة لحماية أنفسهن من التعرض للفيروس ، والتماس الرعاية الطبية في وقت مبكر يجب الاتصال على ٩٣٧ عند الشعور بأحد الأعراض مثل الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.



أكثر الأسئلة

على ٩٣٧

سؤال وجواب

هل استمر بالرضاة
الطبيعية إذا كنت مصابة
بفيروس كورونا؟



* يجب على جميع الأمهات المرضعات اللاتي لديهن
أعراض الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس ، **الاتصال
على 937**

* يمكن للأم مواصلة الرضاعة الطبيعية ، مع تطبيق
جميع الاحتياطات الازمة.

* بالنسبة للأمهات المصابات بأعراض خفيفة و تستطيع
الإرضاع من الثدي ننصح برتداء الكمامات عند التعامل
مع الرضيع عن قرب قرب خاصة أثناء الرضاعة.

* وغسل اليدين قبل وبعد ملامسة الطفل و عند الرضاعة
* و تنظيف و تطهير الأسطح الملوثة

**أما إذا كانت الأعراض شديدة ، فينبغي تشجيعها
على عصر الحليب وإعطائه للطفل عبر كوب
نظيف و / أو ملعقة نظيفة - كل ذلك مع اتباع نفس
أساليب الوقاية من العدوى.**

أكثر الأسئلة
على ٩٣٧

سؤال وجواب

هل يجب أن أمنع طفلي من الذهاب إلى المدرسة؟

* إذا كان طفلك يعاني من أعراض، اتصل على ٩٣٧ ، واتبع التعليمات والإرشادات ، كما هو الحال مع التهابات الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا ، أجعل طفلك يستريح جيداً في المنزل أثناء الأعراض ، وتجنب الذهاب إلى الأماكن العامة ، لمنع انتشاره إلى الآخرين.

* إذا كان طفلك لا تظهر عليه أي أعراض مثل الحمى أو السعال - وما لم يتم إصدار أي تحذير أو نصيحة رسمية من وزارة التعليم بخصوص حضور الطلبة فمن الأفضل أن يذهب الطلبة للمدرسة.

* بدلاً من إبقاء الأطفال خارج المدرسة ، قم بتعليمهم الممارسات الجيدة للنظافة الشخصية والجهاز التنفسي للمدرسة وفي أي مكان آخر ، مثل غسل اليدين بشكل متكرر ، وتغطية السعال أو العطس بكوع أو بالمناديل الورقية ، ثم رمي الأنسجة في صندوق مغلق ، عدم لمس عيونهم أو أفواههم أو أنوفهم إذا لم يغسلوا أيديهم بشكل صحيح.

رمي المناديل
في صندوق مغلق



تغطية السعال أو العطس
بالمناديل الورقية



عدم لمس وجوههم
إذا لم يغسلوا أيديهم



تغطية السعال أو
العطس بكوع



