



نصائح للجمهور حول كيفية التعامل مع الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الحادة بما فيها فايروس "كورونا":

نصائح عامة:

- تكرار غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، وفي حال عدم توفرهما يمكن اللجوء إلى استخدام أي من المواد المعقمة الخاصة باليدين.
- تغطية الأنف والفم بمنديل عند السعال أو العطس ومن ثم التخلص منه فوراً بإلقائه في سلة المهملات.
- تجنب لمس العينين والأنف باليد عندما تكون غير نظيفة أو معقمة.
- تجنب التواصل عن قرب مثل تبادل القبل، والاستخدام المشترك للأكواب، أو أدوات تناول الطعام مع الأشخاص المصابين بالمرض.
- تعقيم المكان الذي تتواجدون فيه: ويقصد بهذا التعقيم والتنظيف المتكرر للأسطح المكشوفة التي يتم لمسها دائماً بما فيها سطح المكتب ومقابض الأبواب.

في حالة إصابة أحد أفراد العائلة أو زملاء العمل بـ (ارتفاع درجة الحرارة، السعال، وآلام في الحلق، وصعوبة في التنفس):

- يجب إعلام الموظفين بعدم الحضور إلى العمل في حال كانوا يعانون من ارتفاع درجة الحرارة، أو من أعراض الإصابة في الجهاز التنفسي. ويجب عليهم في هذه الحالة البقاء في المنزل مدة يوم واحد على الأقل بعد زوال هذه الأعراض.
- بالنسبة للأشخاص الذين تظهر عليهم علامات المرض بشكل خفيف، وفي الحالات التي لا تتطلب الدخول إلى المستشفى، فإنه يجب عليهم اتباع الإرشادات المقدمة من الطبيب والبقاء في المنزل، وذلك لمدة لا تقل عن 48 ساعة بعد زوال جميع أعراض المرض وإجراء فحص لعينة من السائل الأنفي مرة واحدة على الأقل للتأكد من خلوها من الفيروس.
- التقليل قدر الإمكان من التواصل مع الشخص المريض بما في ذلك البقاء في غرفة منفصلة. وفي حال عدم إمكانية فعل هذا الأمر لأي سبب كان، فإنه ينصح بالبقاء بعيداً عن الشخص المصاب قدر الإمكان (النوم في سرير منفصل).
- التأكد من تهوية الأماكن المشتركة (مثل دورة المياه، والمطبخ، والحمامات) بشكل جيد (كالإبقاء على النوافذ مفتوحة).



مركز القيادة والتحكم
Command & Control Center



وزارة الصحة
Ministry of Health

- في حال وجوب الاقتراب من المريض لتقديم الرعاية الصحية، ينبغي التأكد من قيام الشخص المريض بتغطية وجهه وأنفه باليدين أو أية وسيلة أخرى (مثل المناديل الورقية، المناديل القطنية، أو كمامة إن أمكن).
- التخلص بشكل فوري من كافة المواد المستخدمة في تغطية الأنف والوجه، أو تنظيفها بشكل جيد.
- تجنب الاتصال المباشر مع الإفرازات السائلة، وفي حال حدوث هذا، يجب غسل وتعقيم اليدين فوراً.
- غسل وتعقيم اليدين، سواء بغسلهما بالماء والصابون أو استخدام مواد معقمة. ويجب اتباع خطوات السلامة لتجنب تناولها عن طريق الخطأ، ومخاطر الاقتراب من مصدر حراري) وذلك قبل استخدام أي من المواد المعقمة لتنظيف المنزل والأثاث).
- التأكد من عدم قيام أي شخص معرض بدرجة كبيرة للإصابة بأمراض حادة بتقديم الرعاية الصحية لشخص مريض، أو الاقتراب منه.
- تجنب أية طريقة أخرى قد تؤدي للتواصل مع الشخص المصاب أو الأدوات التي قد تكون حاملة للمرض بما فيها تجنب مشاركة استخدام فرشاة الأسنان، والسجائر، وأدوات الطعام، والمشروبات، والمناديل، والغسالات وأغطية الفراش.
- بالنسبة الأشخاص الذين يقومون برعاية أحد أفراد العائلة المصاب بالتهابات تنفسية حادة، يجب عليهم التقليل قدر الإمكان من التواصل فيما بينهم، والتأكد من اتباع إجراءات الوقاية المعمول بها فيما يخص الحجر الصحي المنزلي. ويجب على الشخص المعني برعاية المريض، ارتداء الكمامة الطبية إن أمكن، أو اللجوء إلى أفضل وسيلة حماية من مفرزات الجهاز التنفسي السائلة عندما يكون على مقربة من الشخص المريض، ومن ثم تعقيم اليدين جيداً مباشرة بعد ذلك.

الخطوات الواجب اتباعها في حال إصابة شخص يعاني من التهابات تنفسية حادة نتيجة الاتصال بشخص مريض:

- إعلام المسؤول عن توفير الرعاية الطبية عن تشخيص الحالة وتلقي تعليمات منه عن المكان الذي يقدم الرعاية الصحية، وموعد ومكان الدخول إلى المركز الصحي، والإجراءات الوقائية الواجب اتباعها في هذه الحالة.
- تجنب استخدام وسائل النقل العام قدر الإمكان، والاتصال بسيارة الإسعاف، أو نقل المريض بسيارة خاصة مع الإبقاء على النوافذ مفتوحة.
- التأكد بشكل دائم من نظافة الجهاز التنفسي
- الجلوس أو الوقوف بعيداً عن الآخرين قدر الإمكان (متراً واحداً على الأقل) سواء كنت في وسائل النقل، أو في المركز الصحي.



مركز القيادة و التحكم
Command & Control Center



وزارة الصحة
Ministry of Health

- تعقيم اليدين كلما دعت الحاجة لذلك.