

2. März 2020

معلومات وإرشادات سلوكية

فيروس كورونا - COVID-19

1. معلومات عن فيروس كورونا

إن SARS-CoV-2 يعني فيروس كورونا الجديد الذي تم تشخيصه للمرة الأولى في الصين. وينتمي هذا الفيروس لنفس عائلة فيروس سارس وميرس. نشأ الفيروس في الأصل من الحيوانات ثم انتقل إلى الإنسان. وظهرت أولى حالات الإصابة في ديسمبر/كانون الأول من عام 2019 في مدينة ووهان الصينية. ومنذ ذلك الحين، تنتقل عدوى الإصابة به من إنسان لآخر، ومن ثم انتشر بشكل أكبر. ويُطلق على الإصابة بمرض SARS-CoV-2 اسم COVID-19 أي مرض عدوى فيروس كورونا 2019 (Corona Virus Infection Disease 2019).

الانتقال

ينتقل فيروس SARS-CoV-2 بشكل خاص من خلال رذاذ التنفس. فمن خلال العطس أو السعال، يمكن للفيروسات أن تنتقل مباشرة من أي إنسان إلى الأغشية المخاطية للأنف والفم والعين للإنسان آخر. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للفيروسات التي خرجت من شخص أن تظل حية لعدة ساعات في قطرات الرذاذ الدقيقة على اليدين أو على الأسطح (أكر أو مقابض الأبواب وما إلى ذلك)، ومن ثم تنتقل هذه الفيروسات عبر ملامسة الوجه للأغشية المخاطية لأنفك وفمك وعينيك. ومع ذلك، فإن الأمر يتطلب عادةً مجرد تلامس بسيط (أقل من مترين لمدة تزيد عن 15 دقيقة) مع شخص مصاب بالعدوى.

فترة الحضانة

بعد الإصابة بفيروسات SARS-CoV-2 يستغرق الأمر غالبًا 4 إلى 7 أيام (المدى من 1 إلى 14 يومًا) حتى ظهور أول علامات المرض (الأعراض). ولا يمكن استبعاد احتمالية أن يكون الشخص المصاب مُعديًا خلال 48 ساعة قبل ظهور الأعراض عليه.

الأعراض الظاهرة عند الإصابة بمرض (COVID-19): (Corona Virus Infection Disease 19)




في البداية، أي بعد فترة الحضانة، تظهر غالبًا أعراض تشبه حالات البرد العادية مثل الشعور بتوعك غير محدد والشعور بالإعياء والحمى. وغالبًا تظهر بعد ذلك أعراض على التنفس مثل السعال الجاف. وهناك أعراض أقل شيوعًا مثل الصداع وآلام العضلات والغثيان والإسهال. وفي غالبية الحالات تظهر أعراض خفيفة جدًا، وهناك حالات أيضًا لا تظهر عليها أي أعراض.

وفي حالة اتخاذ المرض اتجاهًا حادًا، فيمكن بعد حوالي أسبوع أن يحدث بعض القصور في وظائف التنفس، وفي أسوأ الأحوال، يمكن أن يحدث التهاب رئوي مع ضيق في التنفس بالإضافة إلى اختلالات في أجهزة الجسم الأخرى. وتأتي مسارات المرض الحادة هذه لدى كبار السن غالبًا وكذلك الأشخاص الذين يعانون مسبقًا من أمراض مزمنة.

2. كيفية التصرف والوقاية من الإصابة

تدابير النظافة الصحية

في السياق الحالي لا توجد توصيات محددة للناس بشكل عام. ولكن ما هو مهم جدًا الآن، أن تنتبه لتدابير النظافة الشخصية الأساسية في حياتك اليومية ولاسيما في أثناء الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا.

- اغسل يديك جيدًا بانتظام بالماء والصابون. 
- اعطس أو اسعل في منديل ورقي أو ضع ذراعك أمام فمك عند العطس أو السعال. تخلص من المناديل الورقية بعد استخدامها في سلة المهملات ثم اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون. ضع ذراعك أمام فمك عند العطس أو السعال في حالة عدم توفر منديل ورقي. 
- في حالة ظهور أعراض مرضية عليك (صعوبة في التنفس، سعال، حمى)، لازم غرفتك وأبلغ مقدم الرعاية الخاص بك. 

الكمامات الوقائية الصحية

لا توجد في الوقت الحالي توصيات عامة بأن يضع الأشخاص الأصحاء كمامات الوقاية الصحية. إن وضع الكمامات البسيطة للوقاية الصحية في الأماكن العامة أو عن التعامل مع المرضى لا يوفر الحماية بشكل موثوق فيه ضد الإصابة بالعدوى. يمكن لرداذ التنفس أن يتسلل من الفراغات الجانبية لكمامات الوقاية الصحية إذا لم يتم وضع هذه الكمامات بطريقة ضيقة على الوجه. وبمرور الوقت، فإن كمامات الوقاية الصحية ستنتبل نتيجة عملية التنفس مما يحول أيضًا دون القيام بدور الحماية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الفيروسات دقيقة جدًا بحيث أنه بإمكانها أن تتسلل عبر الكمامة خلال عملية التنفس إلى الجهاز التنفسي العلوي. إلا أنه تُظهر بعض الفحوصات أن وضع كمامات الوقاية الصحية يُساعج في التقليل من خطر الإصابة، لأنه نادرًا ما تلمس فمك وأنفك وعينيك بأيدي ملوثة.

هذا ويمكن أن تقلل كمامات الوقاية الصحية من مواصلة انتشار الفيروسات بشكل واضح. حيث تلتقط كمامات الوقاية الصحية الكثير من رذاذ التنفس عند السعال أو العطس. وهذا لا يحدث إلا عندما توضع هذه الكمامات بالشكل الصحيح. وتتوفر كمامات مخصصة للعاملين في القطاع الطبي (كمامات لحماية وفلتر أجزاء الوجه) من شأنها أن تُشكل حاجزًا ضد الفيروسات. وتُعد هذه الكمامات الخاصة أمرًا ضروريًا عند التعامل مع المصابين أو عند تقديم الرعاية الطبية لهم.

حافظ على الهدوء واتباع التعليمات

إن مجلس حكومة مدينة أراجاو يعكف على تحليل الموقف بمنتهى الحكمة وفقًا للمعلومات الموجودة وآراء الخبراء الاتحاديين وغيرهم من الخبراء، ويتخذ الإجراءات اللازمة. ومن المهم للغاية التزام الهدوء واتباع التعليمات والتوصيات الصادرة من المكتب الفيدرالي للصحة العامة (BAG) ومن الهيئة الكانتونية للخدمات الطبية.