



الاجراءات الضرورية للوقاية والحد من انتشار فيروس كورونا

تعريف الفيروس



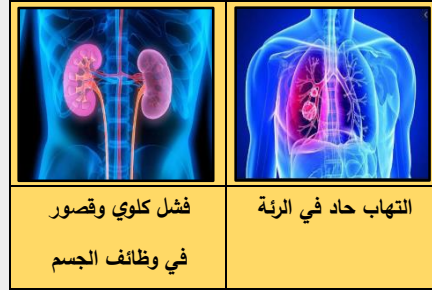
- يعتبر فيروس كورونا من الفيروسات التي قد تسبب حوالي ٣% إلى ٤% من هؤلاء المرضى قد يصابون بمضاعفات خطيرة تؤدي إلى الوفاة .
- لا يوجد أي لقاح حتى الان ضد الفيروس .

أعراض الإصابة بالفيروس

تبدأ الأعراض كأعراض الأنفلونزا وتستمر هذه العوارض عادة فترة أسبوع



قد يؤدي إلى الوفاة في حالات معينة



في بعض الحالات تتطور الاعراض إلى

فترة الحضانة و كيفية الإصابة بالعدوى

- تتراوح فترة الحضانة من يومين الى أسبوعين ، ويكون المصاب مصدراً للعدوى خلال هذه الفترة.
- الانتقال المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال او العطس.
- مخالطة أشخاص مصابين بالمرض.

الاتصال غير المباشر من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس ، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.



سبل الوقاية

	استخدام المنديل الورقي لتغطية الفم والأنف عند السعال والعلس ثم رميه مباشرة في سلة المهملات		غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل
	إذا لم يتوافر المنديل فيفضّل السعال أو العطس على أعلى الذراع (باطن الكوع) وليس على اليدين		استعمال مطهرات الأيدي
	عدم الاختلاط مع أشخاص مصابين أو من تظهر عليهم أعراض المرض		وضع الكمامة عند اللزوم
			تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد ، فاليدان يمكن ان تنقل الفيروس بعد ملامستهما الأسطح الملوثة

الحرص على تعقيم الاسطح والادوات جيداً (المقاعد ، البواب ، الجدران) بمواد التعقيم (ديتول، كلور ، سبيرتو) نستخدم عبوة نضع فيها		
قطعة قماش نظيفة مغمسة بمحلول التعقيم	الماء النظيف ٩٠٠ مليلتر (اي ٩٠% من المعقم)	ماء الكلور او الديتول ١٠٠ مليلتر (اي ١٠% من المعقم)
		

- التقدم بشكل فوري من المسؤول عن المخيم عند شعور اي شخص بأية عوارض ، أو في حال اصابة أحد افراد عائلته او المقربين منه ، وخاصةً من كان على تواصل معه .
- التوجه الى اقرب مستشفى فور شعورك بأعراض الحمى والسعال وصعوبة او ضيق في التنفس وارتفاع درجة الحرارة .

نصائح لتقوية جهاز المناعة



- تناول الأطعمة الصحية والتي تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية مثل:
 ١. السيلينيوم (اللحوم، السمك الحبوب الكاملة، منتجات الحليب، بصل، ثوم ...)
 ٢. المغنيسيوم (الخضروات الورقية، الاسماك، فول، فاصوليا، جوز، لوز، تفاح ...)
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام .
- الحرص على النظافة الشخصية .
- تقليل استخدام المضادات الحيوية ANTIBIOTICS الا عند الضرورة القصوى، وعدم استخدامها بدون استشارة الطبيب .
- الابتعاد عن التدخين والكحوليات .
- عدم التجمع في الباحات كافة والابتعاد مسافة مترين عند التكلم مع الآخرين .
- الابتعاد عن التجمعات والحرص على ملازمة المنزل .
- التوقف عن العادات التي تساعد على نقل العدوى مثل المصافحة والتقبيل .
- غسل الفاكهة والخضار جيداً .
- الحرص على طهي اللحوم بأنواعها جيداً قبل تناولها .

بعض التوجيهات العامة لأخذ الاحتياطات

● غسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية وما فوق (إذا الماء والصابون غير متوفرين استعمل المعقمات) .



- تجنب لمس وجهك (انفك ، عيونك ، فمك) .
- غطي وجهك بمنديل عند العطس أو السعلة .
- ابقى بعيداً عن الاختلاط والتجمعات .
- عقم جميع المسطحات المحتمل لمسها .
- التزم منزلك عند شعورك بالمرض (بعيداً عن اقاربك) .

ملاحظة : عند الاشتباه بإصابة أحد افراد عائلتك بأي عوارض الاتصال بوزارة الصحة العامة على الخط الساخن ١٢١٤ والتنسيق مع الامن العام اللبناني ومفوضية الـ UNHCR والصليب الأحمر اللبناني.

