



المملكة العربية السعودية
وزارة الدفاع
رئاسة هيئة الأركان العامة
الإدارة العامة للخدمات الطبية للقوات المسلحة
مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
قسم التنقيف الصحي



الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بفيروس كورونا الجديد (COVID-19) داخل المنازل

عن الفيروس:

فيروسات كورونا (CoV) هي عائلة كبيرة من فيروسات الحمض النووي الريبي RNA التي تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد الوخيمة (SARS-CoV). وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدئياً في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) امتد إلى عدد من الدول حول العالم .

طرق العدوى و انتشار المرض:

- عندما يقوم الشخص المصاب بـ (COVID-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، و تقوم تلك القطرات المصابة لذلك بالسقوط على الأسطح و الأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف. و من ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه.
- كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد أو مترين من الشخص المصاب بـ (COVID-19) و ذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين.
- مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (COVID-19) يعانون من أعراض خفيفة و يتعافون منها ، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة و قد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

خطر الإصابة:

يرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل :

- (١) كبار السن .
- (٢) الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مثل : مرض السكري و أمراض القلب و الرئة.
- (٣) الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة و بعض الفئات المعرضة للأمراض .

أعراض الإصابة:

من أبرز أعراض الإصابة : الحمى ، السعال ، ضيق في التنفس و قد تتطور الأعراض -أحياناً- إلى التهاب رئوي . و قد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفاً في الجهاز المناعي، أو أمراضاً مزمنة، و كبار السن.





التدابير الوقائية لمنع الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19):

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- تجنب لمس العينين و الأنف و الفم قبل غسل اليدين.
- احرص على تغطية الفم و الأنف عند العطاس.
- غسل اليدين جيداً بالماء و الصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو استخدام المعقمات.

التدابير الوقائية للحالات المشتبه بإصابتها بفيروس كورونا (COVID-19) أو الحالات المؤكدة و لكن لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى:

- سيقوم المختصون بتقييم الحالة الصحية و تحديد إمكانية البقاء بالمنزل.
- في حال تم اتخاذ القرار بإمكانية البقاء في المنزل على الحالات المصابة إتباع التالي حتى يتم تأكيد فريق الرعاية الصحية بإمكانية العودة :
 - البقاء في المنزل باستثناء الحصول على الرعاية الصحية و يشمل ذلك عدم الذهاب إلى العمل أو الأماكن العامة أو المدرسة.
 - العزل و ذلك بعدم مخالطة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في نفس المنزل.
 - الحد من الاتصال المباشر مع الآخرين قدر الإمكان و لبس الكمامة في حال التعامل القريب مع الأشخاص الآخرين .
 - لبس الكمامة في حال التنقل من و إلى المستشفى .
 - تغطية الأنف و الفم بمنديل عند السعال أو العطاس ثم رميه في سلة المهملات.
 - غسل اليدين جيداً بالماء و الصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل؛ خاصة بعد الذهاب إلى الحمام ؛ قبل الأكل ؛ و بعد السعال أو العطاس، إذا لم يكن الصابون و الماء متوفرين، استخدام مطهر يدين يحتوى على ٦٠-٩٥ % من الكحول .
 - تجنب مشاركة الأدوات الشخصية .
 - احرص على التنظيف الروتيني للأسطح و الأدوات التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام مواد التنظيف المنزلية .
 - مراقبة الأعراض بشكل مستمر و التواصل من الجهات الصحية.



التدابير الوقائية لأفراد الأسرة في حال وجود حالة مشتبه بإصابتها بفيروس كورونا (COVID-19) أو حالة مؤكدة و لكن لا تحتاج إلى البقاء في المستشفى:



- مساعدة المريض في اتباع التعليمات الصحية تناول الأدوية الموصوفة .
- متابعة الحالة و الإتصال بالجهات الصحية لتقديم المساعدة.
- عدم مخالطة المصاب و البقاء في غرفة أخرى و منع الزيارات غير الضرورية .
- التأكد من تهوية المكان داخل المنزل.
- غسل اليدين جيداً بالماء و الصابون بشكل متكرر لمدة ٢٠ ثانية على الأقل ، و إذا لم يكن الصابون و الماء متوفرين، استخدام مطهر يدين يحتوي على ٦٠-٩٥ % من الكحول .



- تجنب لمس العينين و الأنف و الفم قبل غسل اليدين.
- لبس الكمامة إذا كان الشخص بإتصال مباشر مع المصاب.
- عدم مشاركة المريض أدواته الشخصية .



لطلب المساعدة يمكن الاتصال برقم المستشفى : ٠١٢٢٣٢٨٨٩٩

تحويلة قسم التهيف الصحي : ٣٤١٥١-٣٤١٥٢

فريق دعم المرضى: ١٧١٠٠-١٧٢٠٠

المراجع:

- المركز الوطني للوقاية من الأمراض و مكافحتها.

إن المعلومات في هذه النشرة الطبية مخصصة
للتثقيف فقط و لا تغني عن استشارة الطبيب