

# النشرة الدورية لخدمة المجتمع وتنمية البيئة

الإصدار السادس

كلية التمريض – جامعة بنها



## داخل العدد

- ❖ فيروس كورونا (كوفيد-19): سؤال وجواب
- ❖ الإستعداد للدراسة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا
- ❖ فيروس كورونا والعمل

## أسرة التحرير والإشراف

أ.د/ هويدا صادق عبد الحميد

أ.د/مروة مصطفى راغب

أ.م.د/ / امال غريب

إعداد

د/تيسير حميدو أبوسريع

د/ نشوى سمير عبدالعزيز

م.م/ ولاء كمال كامل

## ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-١٩.

## ما هو مرض كوفيد-١٩؟

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر ٢٠١٩. وقد تحول كوفيد-١٩ الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

## ما هي أعراض مرض كوفيد-١٩؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة الذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً.

ويتعافى معظم الناس (نحو ٨٠%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل ٥ أشخاص مصابين بمرض كوفيد-١٩ فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وينبغي لجميع الأشخاص، أياً كانت أعمارهم، التماس العناية الطبية فوراً إذا أصيبوا بالحمى و/أو السعال المصحوبين بصعوبة في التنفس/ضيق النفس وألم أو ضغط في الصدر أو فقدان القدرة على النطق أو الحركة. ويوصى، قدر الإمكان، بالاتصال بالطبيب أو بمرفق الرعاية الصحية مسبقاً، ليتسنى توجيه المريض إلى العيادة المناسبة.

## كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟

يمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد-١٩ من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطيرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-١٩ من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطيرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد-١٩ إذا تنفسوا هذه القطيرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ودرابزين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم غسل المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض كوفيد-١٩ وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه هذه البحوث من نتائج .

## هل يمكن التقاط عدوى كوفيد-١٩ من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟

تنتشر عدوى كوفيد-١٩ أساساً عن طريق القطيرات التنفسية التي يفرزها شخص يسعل أو لديه أعراض أخرى مثل الحمى أو التعب. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بعدوى كوفيد-١٩ لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً. وينطبق ذلك بشكل خاص في المراحل الأولى من المرض. ويمكن بالفعل التقاط العدوى من شخص يعاني من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

وتشير بعض التقارير إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل حتى من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي أعراض. وليس معروفاً حتى الآن مدى انتقال العدوى بهذه الطريقة. وتواصل المنظمة تقييم البحوث الجارية في هذا الصدد وستواصل نشر أي نتائج محدثة بهذا الشأن .

## كيف يمكن لنا حماية الآخرين وحماية أنفسنا من العدوى إذا لم نكن نعلم من مصاب بها؟

إن الحرص على ممارسة نظافة اليدين والجهاز التنفسي مهمة في جميع الأوقات وهي أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين.

حافظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) بينك وبين الآخرين عند الإمكان. وهي مسألة مهمة بشكل خاص إذا كنت تقف قرب شخص يسعل أو يعطس. وبما أن بعض الأشخاص المصابين بالعدوى قد لا تظهر عليهم الأعراض بعد أو لديهم أعراض خفيفة فقط، فإن الحفاظ على مسافة متباعدة عن الجميع هو فكرة جيدة إذا كنت في منطقة يسري فيها مرض كوفيد-١٩.

## ماذا أفعل إذا كنت قد خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بكوفيد-١٩؟

إذا كنت قد خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بكوفيد-١٩ فقد تكون العدوى قد انتقلت إليك أيضاً.

والمخالطة القريبة تعني أنك تعيش مع شخص مصاب بالمرض أو كنت معه في نفس المكان على مسافة تقل عن متر واحد (٣ أقدام) فمن الضروري ألا تتجاهل أعراض الحمى. اطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كامامة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعدته على الالتزام بهذه النصائح.

- إذا شعرت بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة جداً مثل الحمى الخفيفة أو الأوجاع، فعليك أن تعزل نفسك بالبقاء في المنزل.
- حتى إذا اعتقدت أنك لم تتعرض للإصابة بعدوى كوفيد-١٩ ولكن ظهرت عليك هذه الأعراض فاعزل نفسك وراقب أعراضك.
- تزداد احتمالات انتقال العدوى في المراحل الأولى من المرض عندما تكون الأعراض خفيفة، لذلك من المهم جداً أن تعزل نفسك مبكراً.
- إذا لم تظهر عليك أي أعراض ولكنك خالطت شخصاً مصاباً بالعدوى، فالزم الحجر الصحي لمدة ١٤ يوماً.

إذا تأكدت (بالفحص المختبري) إصابتك بعدوى كوفيد-١٩، فعليك أن تعزل نفسك لمدة ١٤ يوماً حتى بعد تلاشي الأعراض، كإجراء احتياطي. فليس معروفاً على وجه الدقة حتى الآن المدة التي يظل فيها الشخص معدياً بعد تعافيه من المرض. اتبع الإرشادات الوطنية بشأن العزل الذاتي.

## الإستعداد للدراسة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا

☒ قياس درجة الحرارة من قبل مسؤل الرعاية الصحية بالكلية



✘ المرور ببوابة التعقيم قبل الدخول الي الكلية.



✘ الحفاظ علي النظام وعدم التكدس أثناء دخول قاعات المحاضرات



✘ عدم لمس الأسطح وتعقيم اليد بالكحول باستمرار عند ملامسة اي شئ.





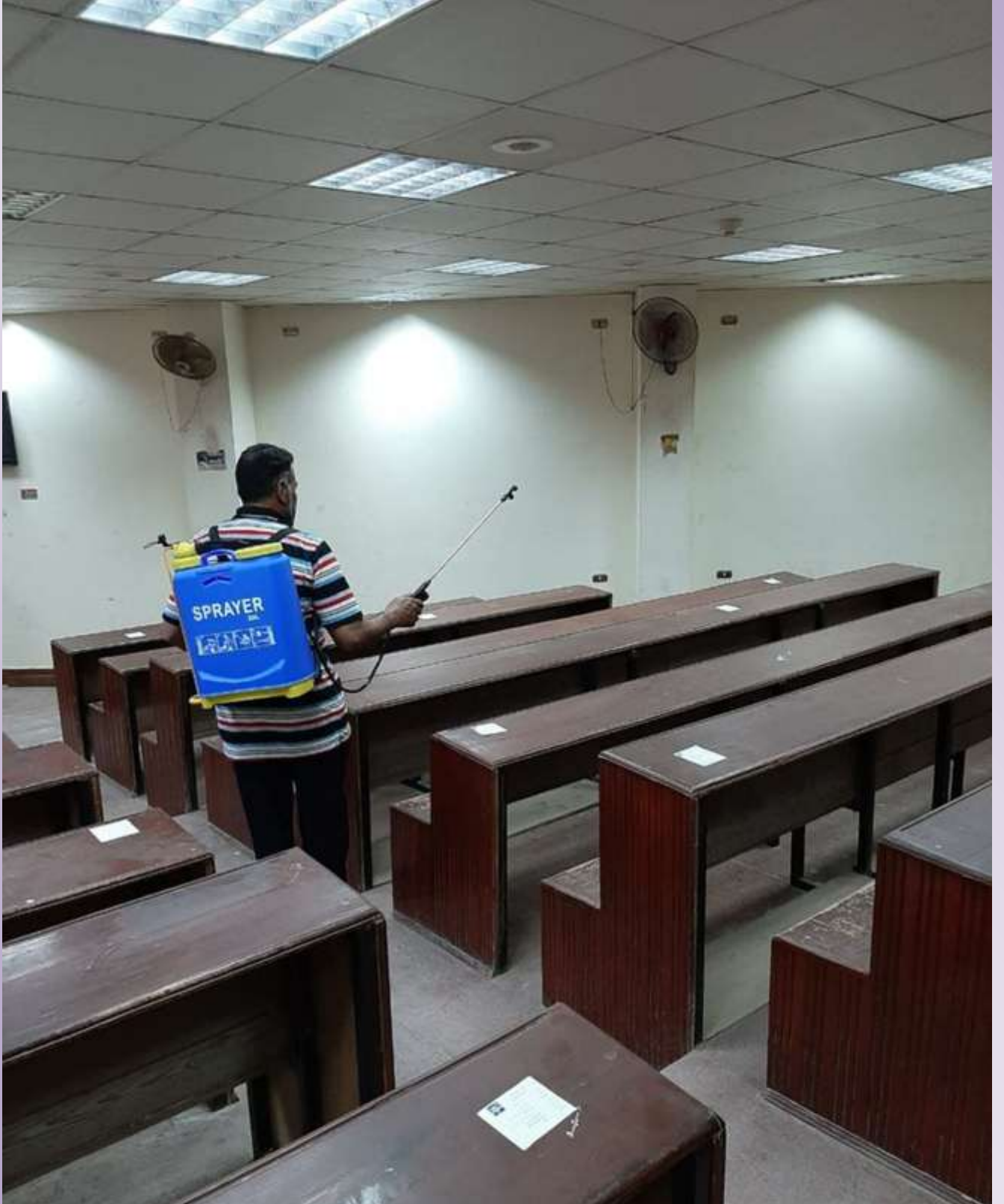
☒ الإلتزام بتباعد الطلاب في قاعات المحاضرات علي الأقل مسافة  
مترين.



☒ الإلتزام بإرتداء الكمامة باستمرار.



✘ التعقيم المستمر لقااعات المحاضرات والمعامل في نهاية اليوم الدراسي



✘ احضر المياه المعبأة في زجاجات خاصة بك، وحاول عدم تناول الطعام خارج البيت.



✘ المحافظة علي غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار.



☒ تفعيل منصة التعلم الإلكتروني.



## فيروس كورونا والعمل

### ماذا ينبغي أن تفعل أثناء طريقك إلى العمل؟

أولاً، يجب ارتداء الأقنعة الواقية الطبيّة بشكل صحيح، ويجب أيضاً تجنّب وسائل النّقل العام قدر الإمكان في الطريق إلى العمل. كذلك، يوصى بالسير أو ركوب سيارة خاصة بالعمل. وفي حال اضطررت إلى استخدام وسائل النّقل العام ، فيجب عليك ارتداء قناع واق طوال الرحلة، وتجنّب لمس أي شيء على السيارة بيديك.

### ماذا تفعل عند دخولك مبنى المكاتب؟

قبل الدّخول إلى مكان عملك في مبنى المكاتب، تقبل بوعي إجراء اختبار فحص درجة حرارة الجسم. إذا كانت درجة حرارة جسمك طبيعيّة، يمكنك عندها أن تستأنف عملك في المبنى، ولا تنس أن تذهب إلى الحمام لغسل يديك. أما إذا تجاوزت درجة حرارتك  $37.2^{\circ}\text{C}$ ، فلا تذهب الى المبنى للعمل، بل توجه إلى المنزل للراحة، أو اذهب إلى المستشفى إذا لزم الأمر.

### ماذا تفعل عند دخولك مكتبك؟

بعد دخولك مقر عملك في مبنى المكاتب والتحقّق من أن كلّ شيءٍ طبيعي ، يمكنك الدخول إلى مكتبك للعمل. يجب أن تظل بيئة المكتب نظيفة لذا، يوصى بنّها ثلاث مرات يومياً لمدة تتراوح بين 20 و 30 دقيقة في كل مرة، مع المحافظة على الدفء عند التهوئة.

### ماذا تفعل عند حضور اجتماع ما؟

عند حضور أي اجتماع، يفضل ارتداء الأقنعة الواقية وغسل الأيدي وتطهيرها قبل الدخول إلى غرفة الاجتماعات. يجب أن تكون المسافة بين الأشخاص المجتمعين أكثر من متر واحد، كذلك يجب تقليل وقت الاجتماع والتحكم به، وفي حال طال وقت الاجتماع كثيراً يجب فتح النّوافذ وتهوئة غرفة الاجتماعات مرة واحدة. وبعد الاجتماع ، يجب تعقيم الأثاث