

كورونا  
مائة سؤال  
و تسعة و تسعون جواب

د. حمد الرقعي

2020

# إهداء

إلى أولئك الذين سيطر الحذر على عقولهم دون أن يسيطروا  
الخوف على أجسادهم.. فواجهوا كورونا بكل شجاعة..

## المحتويات

### الفصل الأول: فيروس كورونا

- السؤال الأول: ما هي الفيروسات؟
- السؤال الثاني: ما هي فيروسات كورونا؟
- السؤال الثالث: ما هو الفيروس المسبب لجائحة كورونا 2019؟
- السؤال الرابع: ما هو المرض الناتج عن الإصابة بهذا الفيروس؟
- السؤال الخامس: ما الفرق بين فيروس كورونا وفيروسات الإنفلونزا الأخرى؟
- السؤال السادس: ما هي خطورة الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟

### الفصل الثاني: كوفيد 19 و طرق انتقاله

- السؤال السابع: ما هي أعراض مرض كوفيد - 19؟
- السؤال التاسع: هل صحيح أن سيلان الأنف دلالة على أنك مصاب بنزلة برد و ليس كوفيد - 19؟
- السؤال العاشر: هل يمكن التقاط عدوى كوفيد-19 من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟
- السؤال الحادي عشر: ما هي طرق انتقال الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟
- السؤال الثاني عشر: هل ينتقل الفيروس المسبب لكوفيد -19 عن طريق الحشرات؟
- السؤال الثالث عشر: هل ينتقل الفيروس المسبب لكوفيد - 19 من الإنسان إلى الحيوان أو العكس؟
- السؤال الرابع عشر: هل يمكن للبضائع المستوردة من الخارج أن تنقل العدوى بفيروس كورونا؟
- السؤال الخامس عشر: ما هي فترة حضانة الفيروس المسبب لمرض كوفيد -19؟
- السؤال السادس عشر: متى يكون المصاب بكورونا معدي، ينقل المرض للآخرين؟
- السؤال السابع عشر: أنا شاب و حتى لو أصابني فيروس كورونا، فإن جهازي المناعي سيقضي عليه، لذلك السؤال الثامن عشر: هل ينتقل الفيروس المسبب لكوفيد - 19 من الأم إلى جنينها أثناء الحمل؟
- السؤال التاسع عشر: هل يُمكن استمرار الأم في إرضاع طفلها في ظل الجائحة؟
- السؤال العشرون: هل الأطفال في مأمن و لا يمكن أن يُصابوا بمرض كوفيد - 19؟
- السؤال الواحد والعشرون: كيف أحمي نفسي من العدوى؟
- السؤال الثاني والعشرون: كيف أُمِن انتقال العدوى مني إلى الآخرين؟
- السؤال الثالث والعشرون: ما هي المراحل التي يمر بها الفيروس داخل الجسد؟
- السؤال الرابع والعشرون: ما هي الأمراض التي يمكن أن تزيد من حدة مرض كوفيد-19؟
- السؤال الخامس والعشرون: كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟
- السؤال السادس والعشرون: كيف أتجنب الإصابة بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) عندما أحيي الآخرين؟
- السؤال السابع والعشرون: ما هي مراحل انتشار المرض داخل المجتمع؟
- السؤال الثامن والعشرون: هل هناك من يُنكر وجود مرض كورونا، و ما أضرار ذلك؟
- السؤال التاسع والعشرون: ماذا نقول لمن ينكر وجود فيروس كورونا؟

### الفصل الثالث: الوقاية من فيروس كورونا.

- السؤال الثلاثون: ما الهدف الرئيسي للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال الواحد والثلاثون: متى يجب أن تغسل يديك؟
- السؤال الثاني والثلاثون: كيف تغسل يديك بطريقة صحيحة؟
- السؤال الثالث والثلاثون: ما البديل لتنظيف و تطهير اليدين في حال عدم وجود الماء و الصابون؟
- السؤال الرابع والثلاثون: ما هي الطريقة الآمنة لاستخدام المعقمات و المطهرات؟
- السؤال الخامس والثلاثون: لماذا يُنصح بالاهتمام بتنظيف الأسطح؟
- السؤال السادس والثلاثون: ما هي الإجراءات الوقائية لمنع انتقال الفيروس عن طريق الأسطح المختلفة؟
- السؤال السابع والثلاثون: كيف يُمكن تنظيف و تعقيم الأسطح؟
- السؤال الثامن والثلاثون: ما إجراءات الأمان الواجب اتخاذها أثناء عملية التنظيف؟
- السؤال التاسع والثلاثون: هل رش الكحول على اليدين أفضل وسيلة للتخلص من الفيروسات التي قد تكون علققت بهما نتيجة ملامسة الأسطح الملوثة أو نتيجة مصافحة الآخرين؟
- السؤال الأربعون: ما تركيز الكحول المناسب لتعقيم اليدين؟
- السؤال الواحد والأربعون: كيف أغسل الملابس و المناشف و الشرشف و أجففها إذا لم يكن أي من أفراد أسرتي مشتتباً في إصابته، أو مؤكدة إصابته بمرض كوفيد-19؟
- السؤال الثاني والأربعون: كيف يتم غسل ملابس المصاب بمرض كوفيد-19 أو شخص مشتتب به بإصابته؟
- السؤال الثالث والأربعون: هل يُمكن أن تنتقل الأحذية الفيروسات إلى داخل البيت؟
- السؤال الرابع والأربعون: هل يجب تنظيف هواتفنا كل يوم للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال الخامس والأربعون: كيف أنظف هاتفي للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال السادس والأربعون: ما دور الكمامات في الوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال السابع والأربعون: ما هي فوائد الكمامة في الوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال الثامن والأربعون: متى يجب ارتداء الكمامة؟
- السؤال التاسع والأربعون: ما أنواع الكمامات؟
- السؤال الخمسون: ما هي الطريقة السليمة لارتداء الكمامة؟
- السؤال الواحد والخمسون: ما هي الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة الجراحية؟

- السؤال الثاني و الخمسون: ما هي الطريقة السليمة لنزع الكمامة؟
- السؤال الثالث و الخمسون: ما الشروط الواجب الالتزام بها عند استخدام الكمامة؟
- السؤال الرابع و الخمسون: الشروط الواجب توافرها في الكمامة التي تستخدمها؟
- السؤال السادس و الخمسون: كيف تتأكد أن الكمامة فعالة للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال السابع و الخمسون: هل صحيح أن الكمامة التي ترتديها لا توفر الحماية لك، لكنها تحمي الآخرين منك إذا كنت مصاباً؟
- السؤال الثامن و الخمسون: هل توفر الكمامات الوقاية الكاملة من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال التاسع و الخمسون: هل يجب ارتداء الكمامة عندما تكون بين أشخاص أصحاء لا تظهر عليهم أي
- السؤال الستون: هل يمكن ارتداء الكمامات في أثناء ممارسة الرياضة؟
- السؤال الواحد و الستون: هل هناك إجراءات خاصة يجب اتخاذها عند قيادة السيارة؟
- السؤال الثاني و الستون: متى يجب استخدام القفازات للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال الثالث و الستون: لماذا يُعتبر التباعد الاجتماعي أحد سبل الوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟
- السؤال الرابع و الستون: ما هي المسافة التي يجب أن نحافظ عليها بيننا و الآخرين؟
- السؤال الخامس و الستون: ما هي شروط الوقاية من فيروس كورونا داخل المحلات؟

#### الفصل الرابع: التعامل مع المصابين و المخالطين.

- السؤال السادس و الستون: من هو المخالط و متى أعتبر مخالطاً لمصاب بكوفيد-19؟
- السؤال السابع و الستون: ما هو الحجر الصحي؟
- السؤال الثامن و الستون: ما هي شروط الحجر الفندقية؟
- السؤال التاسع و الستون: السؤال ماذا أفعل إذا كنت قد خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19؟
- السؤال السبعون: كيف أقوم بالحجر المنزلي بطريقة صحيحة؟
- السؤال الواحد و السبعون: ما هي اللحظة التي يبدأ منها احتساب مدة الحجر الصحي؟
- السؤال الثاني و السبعون: هل يجب تطبيق الحجر على شخص أصيب سابقاً بكوفيد و خالط الآن شخص مصاب بكوفيد؟
- السؤال الثالث و السبعون: ما الفرق بين الحجر الصحي و العزل الصحي؟
- السؤال الرابع و السبعون: ما هو العزل الصحي و العزل المنزلي؟
- السؤال الخامس و السبعون: ما هي أسس العزل المنزلي؟
- السؤال السادس و السبعون: ما الذي يجب عليك فعله كمصاب خلال العزل المنزلي؟
- السؤال السابع و السبعون: ما الذي يجب على من يعتني بشخص مصاب يلتزم العزل المنزلي؟
- السؤال الثامن و السبعون: أجريت التحليل و كانت النتيجة موجبه، طُلب مني إجراء الحجر المنزلي. متى يمكنني العودة للحياة الطبيعية؟
- السؤال التاسع و السبعون: ظهرت عندي أعراض كوفيد-19 و أنا الآن تحت العزل المنزلي. متى يُمكنني العودة إلى حياتي الطبيعية؟

#### الفصل الخامس: تقييم الطرق الوقائية و العلاجية.

- السؤال الثمانون: هل بقي شرب الماء بكثرة من الإصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19؟
- السؤال الواحد و الثمانون: ما هي مناعة القطيع؟
- السؤال الثاني و الثمانون: هل مناعة القطيع ذات جدوى مع مرض كوفيد - 19؟
- السؤال الثالث و الثمانون: هل يُمكن إصدار بطاقات الخلو من كوفيد - 19 أو منح البسبورت المناعي لكوفيد - 19؟
- السؤال الرابع و الثمانون: كيف تدعم جهازك المناعي لزيادة فعاليته في الوقوف ضد الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟
- السؤال الخامس و الثمانون: كيف نجعل غذائنا آمناً في ظل جائحة كوفيد - 19؟
- السؤال السادس و الثمانون: حول ما نتناوله من غذاء أثناء الجائحة.
- السؤال السابع و الثمانون: حول الممارسات الخاطئة المرتبطة بجائحة كوفيد-19.
- السؤال الثامن و الثمانون: هل تُشفي لسعات النحل مرضى كوفيد - 19؟
- السؤال التاسع و الثمانون: لماذا يختلف المسار الصحي لحالات كوفيد-19، ففي حين نجد البعض لا يشعر بأية أعراض أو مجرد أعراض بسيطة، بينما يشتد المرض عند البعض الآخر، و تظهر لديهم مضاعفات خطيرة في الجهاز التنفسي و غيره من أجهزة الجسم كالقلب و الكلي؟
- السؤال التسعون: كيف تتنفس بطريقة صحيحة؟
- السؤال الواحد و التسعون: ارتبط الحجر المنزلي بالعديد من المشاكل الصحية منها الجرب، كيف تقى نفسك من هذا المرض؟

#### الفصل السادس: تقييم الممارسات اليومية المتعلقة بفيروس كورونا.

- السؤال الثاني و التسعون: كيف تستطيع التخفيف من الغلق المصاحب للجائحة عن و عند الآخرين؟
- السؤال الثالث و التسعون: ما هي الاحتياطات الواجب اتخاذها عند تجهيز وفيات كوفيد-19 للدفن؟
- السؤال الرابع و التسعون: ما هي الاحتياطات الواجب اتخاذها في التعزية أثناء الجائحة؟
- الجواب:
- السؤال الخامس و التسعون: هل من الواجب على الجميع متابعة كل ما ينشر عن فيروس كورونا؟
- السؤال السادس و التسعون: ما المعلومات التي تجعلنا نطمئن في ظل الجائحة؟

- السؤال السابع و التسعون: حصلت على لقاح الإنفلونزا لهذا العام، فهل يحميني هذا اللقاح من الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟
- السؤال الثامن و التسعون: لماذا لم يتوفر لقاح حتى الآن يحمي من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟
- السؤال التاسع و التسعون: هل أنا في أمان إذا كنتُ قد أصبت بفيروس كورونا المسبب لكوفيد-19؟
- السؤال المائة: لكم تنوم المناعة التي يكتسبها الشخص عند إصابته بكوفيد-19؟

في آخر يوم من العام 2019 م قامت الصين بإبلاغ مكتب منظمة الصحة العالمية، بحالات إصابة وصفت بأنها التهاب " رئوي لأسباب غير معروفة " في مدينة ووهان في مقاطعة هوبي.  
تواصلت تزايد الحالات دون معرفة السبب حتى 12 يناير 2020 حين قدمت لجنة الصحة الصينية تقريراً لمنظمة الصحة العالمية، عزت في انتشار المرض لعدوى فيروسية متأتية من أحد أسواق المأكولات البحرية في مدينة ووهان. و ذكر التقرير أنه تم عزل الفيروس المسبب للمرض يوم 7 يناير، الفيروس الذي عُرف فيما بعد بالفيروس المسبب لمرض كوفيد-19.  
استمر انتشار المرض ليطال دول أخرى، حتى عم كل دول العالم، الأمر الذي جعل منظمة الصحة العالمية تعلن كوفيد-19 كجائحة عالمية.

المعرفة بدأت بسؤال، ومعرفة المزيد كان دافعاً لمزيد من الأسئلة. كوفيد-19 كذلك انطلق منذ البداية بعشرات الأسئلة، وكل يوم جديد كان يطل علينا بأسئلة جديدة. كوفيد -19 جاء ليفتح جراباً من الأسئلة. أسئلة حول الجديد والقديم، أسئلة عمت الجميع؛ العلماء، الأطباء، الساسة، رجال الاقتصاد، علماء النفس و الاجتماع و حتى رجال الدين. أسئلة شملت البسيط والمعقد، جعلتنا نطرح أسئلة عن أشياء لم نتوقع أننا سنسأل أو نُسأل عنها يوماً، أسئلة عن طريقة غسل اليدين و ارتداء الكمامات، و الطريقة السليمة لتنظيف الطاولات و الكرسي. حتى هواتفنا ريفتنا الدائم، أدركنا أنها ليست نظيفة بقدر لمعانها، فصرنا نبحث و نسأل عن طريقة آمنة لتنظيفها.  
لقد طالت الأسئلة كل شيء، طالت العلاقات الاجتماعية، و أخلاق البشر، و حتى أخلاق الدول في معاملاتها الاقتصادية.

المناسبات الاجتماعية من الأعراس و أعياد الميلاد و المآتم، التي كانت تمر بهدوء، لونها كورونا بلألى من علامات الاستفهام، فلا تمر مناسبة إلا و قد أثّرت حولها آلاف الأسئلة.  
ننام و نحن نفكر في سؤال واحد و هو متى ينتهي كابوس كورونا. لننهض في الصباح و قد نسينا ذلك السؤال بانشغالنا بأسئلة جديدة أو أسئلة قديمة ما زالت تبحث عن جواب.  
هذا الكتاب ليس غير لملمة لبعض أسئلة تتردد في أذهان الكثير من الناس. لا شك أن الكثير منكم سيجد غير واحد من الأسئلة يعرف إجابته، وربما كانت إجابته أفضل مما كتبنا. لا تمل... واصل قراءتك الكتاب لتتأكد أنك مُلم بإجابة كل الأسئلة التي يطرحها...إذا تأكدت من ذلك.... فسنطمئن نحن... لتأكدنا أن لديك المعرفة التي تمنحك حصن واق يُبعد عنك كوفيد-19.

الفصل الأول: فيروس كورونا

الفصل الأول: فيروس كورونا

السؤال الأول: ما هي الفيروسات؟

الجواب:

الفيروسات هي كائنات دقيقة، لا نستطيع رؤيتها بالعين المجردة ولا بالمجهر الضوئي الذي تعلمنا عليه في المدارس، ونراه في المختبرات الطبية. المجهر الإلكتروني وحده يُمكننا من رؤية الفيروسات. لذلك تُعرف بالكائنات تحت المجهرية لتعذر رؤيتها بالمجهر الضوئي. يوجد الملايين من الفيروسات حولنا ، على سطح الأرض و في الهواء. تعرف عليها العلماء بداية في نبات التبغ، و تواصل اكتشاف أنواع جديدة من الفيروسات النباتية، حتى العام 1901 حيث تعرفوا على الفيروسات التي تُصيب الإنسان، و كان أول من التقاه العلماء منها فيروس الحمى الصفراء Yellow Fever . و تواصل التعرف على المزيد من الفيروسات الممرضة للإنسان حتى جاوز عددها 200 نوع من الفيروسات يقابله أكثر من 320000 نوع يُصيب الحيوانات. تتميز الفيروسات بأنها لا تستطيع التكاثر إلا داخل الخلية الحية، و تستطيع الدخول لأجساد كل الكائنات، النبات و الحيوان و الإنسان و حتى البكتيريا.

السؤال الثاني: ما هي فيروسات كورونا؟

الجواب:

تُعتبر الفيروسات التاجية أو كما هو متداول بين الناس باسم فيروسات كورونا، مجموعة من أنواع الفيروسات الشائعة، تصيب الحيوانات والبشر، والتي عادةً ما تؤثر في الممرات التنفسية، مسببة أمراضاً تتراوح بين عدوى الجهاز التنفسي البسيط (نوبات الرشح البسيطة - الزكام ) إلى الشديدة المتمثلة في الالتهاب الرئوي الحاد الذي قد يكون قاتلاً في حال عدم تلقي العناية الطبية اللازمة. يعود سبب تسمية فيروسات كورونا بالفيروسات التاجية إلى ما تحمله من نتوءات سطحية تشبه التاج، حيث تعني كلمة كورونا باللاتينية تاجاً. نادراً ما تصيب مجموعة فيروسات كورونا الحيوانات البشر لتنتشر بينهم. و لعلنا نذكر مرض سارس (المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة) الذي انتشر في الفترة بين 2002-2003، والذي كان مثلاً على فيروس كورونا الذي انتقل من الحيوانات إلى البشر. هكذا كانت أول معرفتنا بفيروسات كورونا، وفي العام 2012 ظهرت سلالة أخرى من فيروسات كورونا التي سببت متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) التي انتقلت من الجمال إلى الإنسان.

السؤال الثالث: ما هو الفيروس المسبب لجائحة كورونا 2019؟

الجواب:

ظهر المرض لأول مرة في ووهان بالصين في نهاية العام 2019، في البداية عُرف المرض و الفيروس بعدة أسماء. في 11 فبراير 2020 أعلنت اللجنة الدولية لتسمية الفيروسات the International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) تسمية الفيروس الذي انتشر في ووهان بالصين باسم (سارس كوف 2) (SARS-CoV-2) كاختصار للجملة "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2" أو " فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة 2" و اختصاراً (SARS-CoV-2) حيث وضع الرقم 2 تمييزاً للفيروس عن شقيقه جينياً (SARS-Cov) الذي تسبب في فاشية السارس عام 2002 - 2003.



لكن و خشية إخافة الناس خاصة في الصين و الدول المجاورة لها، حيث أن هذه التسمية قد تعطيهم انطباعاً بأنه ذات الفيروس سارس الذي بدأ في الصين نهاية العام 2002 ثم نفشى ليتسبب في وفاة 8000 شخص في 33 دولة خلال 8 أشهر. فضلت منظمة الصحة العالمية استخدام مصطلحات بعيدة عن السارس عندما تتحدث للعامة، فاستخدمت تارة اسم "الفيروس المسبب لمرض كوفيد" (the virus responsible for COVID-19) و تارة استخدمت مسمى فيروس كوفيد 19 الجديد (the COVID-19 virus) لكن أي من هذين الاسمين لم يكن بديلاً للاسم الأصلي (SARS-CoV-2) الذي يستخدم في المؤتمرات و المحاضرات العلمية والدراسات و الأبحاث الطبية و بين الأطباء.

هذا الفيروس نوع جديد من عائلة الفيروسات التاجية، إذ لم تسجل إصابات بهذا الفيروس في الجنس البشري من قبل.

قطر فيروس كورونا حوالي 50-200 نانومتر. و يتكون من أربع بروتينات بنيوية هي: بروتين الحسكة (S)، بروتين الغلاف (E)، بروتين الغشاء (M) و بروتين القفيصة المنواة (N). يحتوي بروتين N على جينوم آر إن أي RNA الخاص بالفيروس، وتشكل بروتينات S و E و M معاً الغلاف الفيروسي. بينما بروتين الحسكة (S) يسمح للفيروس بالارتباط بغشاء الخلية المضيفة.

**السؤال الرابع: ما هو المرض الناتج عن الإصابة بهذا الفيروس؟**

**الجواب:**

المرض الناتج عن هذا الفيروس هو المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة أو كوفيد 19 ( COVID-19 ) الذي يستخدمه البعض خطأ كاسم للفيروس. و هو اختصار Coronavirus Disease حيث (CO) اختصار لكلمة (corona) التي تعني التاج، فيفيروس كورونا ينتمي لعائلة الفيروسات المسماة الفيروسات التاجية لأنه يبرز من سطحها بروزات تجعلها تشبه التاج. أما الحرفين (V) فللدلالة على أنه من الفيروسات و (D) اختصار لكلمة (Disease) التي تعني المرض، و (19) إشارة للسنة التي انتشر فيها الفيروس بين البشر 2019.

**السؤال الخامس: ما الفرق بين فيروس كورونا و فيروسات الإنفلونزا الأخرى؟**

**الجواب:**

بالرغم من أن أعراض المرض كوفيد-19 و أعراض الأنواع الأخرى من الإنفلونزا تبدو متشابهة، إلا أنهما ينتجان عن فيروسين مختلفين. كلاهما عبارة عن التهاب فيروسي يصيب الجهاز التنفسي و كلاهما معدٍ ينتقل من شخص إلى آخر. الأعراض التي تظهر في كليهما متشابهة، تتمثل في ارتفاع درجة الحرارة و الصداع و السعال و الشعور بالتعب و الإرهاق العام و ضيق في التنفس. كلاهما يمكن أن يأتي في صورة أعراض برد بسيطة و قد يتأزم إلى التهابات شديدة بالجهاز التنفسي قد تؤدي إلى الموت.

كلا المرضين ينتقل من شخص لآخر عن طريق الرذاذ المتطاير من الشخص المصاب أثناء العطس أو السعال. و في كليهما يمكن للمريض أن ينشر العدوى للآخرين قبل أن تظهر عليه أية أعراض.

في كلا المرضين لا يوجد علاج يمكنه قتل الفيروس، لكن تستخدم علاجات للتخلص من الأعراض لحين تمكن مناعة الجسم من القضاء على الفيروس، و في بعض الأحيان يحتاج المريض لدخول المستشفى و ربما احتاج للتنفس الصناعي.

كلا المرضين يمكن الوقاية منهما باستخدام سبل الوقاية اللازمة.

هذه هي أوجه الشبه بين فيروس كورونا و غيره من فيروسات الرشح. لكن ما الفرق بينهما، و لماذا أثار فيروس كورونا هذا الرعب في عالمنا.

لقد درس العلماء الفيروسات المسببة للرشح و الإنفلونزا لعقود مضت، حتى صرنا نعرف طبيعتها، و سلوكها داخل المجتمعات وفقاً لمعطيات كثيرة، أما فيروس كورونا هذا القادم الجديد فلم يُعرف جيداً بعد، و لا نستطيع في الوقت الحاضر توقع سلوكه داخل المجتمعات.

الفرق الجوهرى و الحاسم بينهما، أنه في حين تتوفر العديد من اللقاحات لمعظم أنواع الإنفلونزا، لم يتوفر لقاح يقينا فيروس كورونا حتى هذه اللحظة.

كذلك نجد أن فيروس كورونا ينتقل من شخص لآخر بسرعة أكبر من تلك التي تتميز بها باقي أنواع الرشح و الإنفلونزا، ففي حين ينقل المصاب بالرشح المرض لشخص واحد، نجد المصاب بالكورونا ينقل المرض إلى 2-

3 . فتسعة أشخاص مصابين بالرشح سينقلونه لعشرة أشخاص آخرين، بينما العشرة أشخاص المصابون بـ كورونا سينقلونه إلى 20-30 شخص. و لنا أن نتصور نتيجة هذا التسلسل، فعشرة أشخاص يصيبون 20 شخصاً، و العشرون يصيبون 40-50 و الخمسون يصيبون مئة و هكذا. كذلك تُظهر النتائج المبدئية أن فيروس كورونا يتسبب في التهابات الصدر الشديدة Pneumonia بشكل أكبر ويؤدي لدخول عدد أكبر للمستشفيات.

**السؤال السادس: ما هي خطورة الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟**

**الجواب:**

يختلف فيروس كورونا عما سواه في سرعة انتقاله، ففي حين تنتقل باقي فيروسات الإنفلونزا من الشخص المصاب لتصيب شخصاً آخر، و في أشد حالات جبروتها و غضبها لن يعدي التسعة أشخاص سوى عشر آخرين. نجد فيروس كورونا قد ألم ببعض علوم الرياضيات و الإحصاء، فينتشر بيننا فيما يبدو أنه متواليّة هندسية، ليعدي الشخص المصاب من 2-3 أشخاص و هؤلاء الثلاثة سيعدون تسعة أشخاص و التسع سيعدون خمسة و عشرين شخصاً و هكذا... يصيب عدد كبير من البشر في وقت واحد، يتوافد هؤلاء المصابون إلى المستشفيات التي تعمل بقدرتها الكاملة، دون جدوى، تحاول الأطقم الطبية الوقاية من انتقال العدوى إليها، لكن لا تطال أياديهم سبل الوقاية فقد ضاعت وسط الكم الهائل من البشر الذين يستخدمونها، و نتيجة كثرة الأطقم الطبية التي تنادت بكل أعضائها حتى المتقاعد منهم. تتساقط الأطقم الطبية واحداً تلو الآخر فمن لم يمت أقعده المرض، و من أصيب و لم تظهر عليه الأعراض حجر نفسه. لم تتوقع أي من المؤسسات الطبية هذا العدد الهائل من المرضى فينتهي مخزونها من كل شيء، و كورونا ينشر رداءه الأسود فوق كل بلاد العالم، فلا يجد أيما مستنجد ناجد له.

**الفصل الثاني: كوفيد 19 و طرق انتقاله**

**الفصل الثاني: كوفيد 19 و طرق انتقاله**

السؤال السابع: ما هي أعراض مرض كوفيد - 19؟

الجواب:

**الأعراض السريرية:**

أكثر من ثلث الحالات تمر دون الشعور بأية أعراض، و الثلث الثاني من المصابين بالفيروس لا يشعرون سوى بأعراض بسيطة، تشبه أعراضه الأعراض المصاحبة لأمراض الجهاز التنفسي العلوي كالرشح والإنفلونزا، و لا يستطيع المريض أو الطبيب ( بدون إجراء التحاليل ) التمييز فيما إذا كانت الفيروسات التاجية هي السبب في أعراض المريض، أم هو فيروس آخر من فيروسات الجهاز التنفسي. وتظهر الأعراض عادة خلال خمسة إلى سبعة أيام من الإصابة بالفيروس، ومن هذه الأعراض: ارتفاع درجة الحرارة، صداع شديد، العطس، سيلان الأنف، الكحة الجافة، تعب و إرهاق عامين و ضيق بالتنفس و إسهال. و يجب ملاحظة أن الذين يُصابون بالفيروس دون ظهور أعراض عليهم، قادرين على نقل العدوى للآخرين ( المعدي المستتر).

**الأعراض الأكثر شيوعاً:**

- حمى.
- سعال جاف.
- إرهاق.
- صداع

**الأعراض الأقل شيوعاً:**

- آلام وأوجاع بكامل الجسم
- التهاب و جفاف بالحلق.
- إسهال.
- التهاب الملتحمة.
- فقدان حاسة التذوق أو الشم.
- طفح جلدي، أو تغير في لون أصابع اليدين أو أصابع القدمين.

**الأعراض الخطيرة:**

- صعوبة أو ضيق في التنفس.
- ألم أو شعور بضغط في الصدر.
- فقدان القدرة على الكلام أو الحركة

السؤال الثامن: ماذا أفعل إذا كنت مصاباً بأعراض كوفيد-19 ؟

الجواب:

إذا انتابك الأعراض ( حاول تذكر الأعراض المذكورة أعلاه)، في بلد تجتاحه الجائحة فبادر بعزل نفسك:

- عدم الخروج من البيت.
- الإقامة في حجرة منفصلة عن باقي أفراد الأسرة.
- قم بالاتصال بالفريق الطبي المختص، و اتبع إرشاداتهم.
- إذا شعرت بصعوبة في التنفس أو بالألم أو ضغط في الصدر فأطلب الرعاية الطبية على الفور.
- إذا طُلب منك الحضور إلى مرفق الرعاية الصحية ضع الكمامة، وحافظ على مسافة مترين بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح.

أكثر من ثلث المصابين بالعدوى بالفيروس المسبب لكوفيد-19 لا تظهر عليهم أي أعراض، و بالرغم ذلك قادرين على نقل العدوى للآخرين.

السؤال التاسع: هل صحيح أن سيلان الأنف دلالة على أنك مصاب بنزلة برد و ليس كوفيد – 19؟

الجواب:

يعتقد البعض أن أعراض فيروس كورونا هي سعال جاف مع عدم سيلان الأنف، إلا أن هذا ليس صحيحاً، إذ يُمكن أن يكون سيلان الأنف أحد أعراض كوفيد-19.

السؤال العاشر: هل يمكن التقاط عدوى كوفيد-19 من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟

الجواب:

منذ بداية انتشار كورونا في ألمانيا تم فحص 24 شخصاً لتحديد إمكانية إصابتهم بفيروس كورونا، أظهرت التحاليل نتيجة إيجابية في سبعة أشخاص. أربعة منهم لم يكونوا يعانون أي أعراض، بينما كان لدى الثلاثة الباقين أعراضاً تراوحت من البسيطة إلى المتوسطة، الملفت أن كمية الفيروسات الموجودة في إفرازات الجهاز التنفسي، كانت أكبر بشكل واضح لدى الأشخاص الذين لا يعانون أعراضاً منها لدى الأشخاص الذين يعانون الأعراض. و سندرك أهمية هذا إذا علمنا أن نسبة كبيرة من المصابين بفيروس كورونا، لا يشكون أي أعراض لكنهم لا زالوا قادرين على نقل العدوى. الأطفال بشكل شبه كامل و المراهقين في مجملهم و معظم من هم تحت العشرين، يصابون بالعدوى دون أت تظهر عليهم أية أعراض الأمر الذي يجعلهم مصدراً خفياً لنشر المرض (الناقل المستتر).

عند فرض الحجر الصحي الذي فرضته معظم دول العالم، تضاعف – لكنه ظل قائماً- دور هذه الفئة في نشر العدوى. لكن هذا الأمر يظل مكتسباً أهمية كبيرة في نقل المرض عند بعض الفئات كالعاملين و الموظفين الذين يؤدون خدمة عامة في المجتمع فيتردد عليهم المواطنون، كالعاملين في المحلات التجارية و المصارف و المؤسسات الطبية. فإذا كان أحد هؤلاء مصاباً بفيروس كورونا، فإنه سيكون بؤرة للمرض ينشره إلى جميع المترددين عليه دون أن تظهر عليه أية أعراض. ليساهم في نقل العدوى للآخرين في حال عدم اتخاذ الإجراءات الوقائية من الطرفين. لذلك يجب على أخصائيي عدوى المستشفيات التأكيد على ضرورة التزام المهنة الطبية من أطباء و تمريض و فنيين بالإجراءات الوقائية التي تمنع انتقال العدوى بين الطرفين، و لا يكفي في هذا المجال مجرد النصح و التوعية، بل يجب وضع سياسة تضمن مراقبة دائمة لكل العاملين بالمستشفيات و العيادات للتأكد من التزامهم بالإجراءات الوقائية. و على مسؤولي المؤسسات و المصارف و المحلات التأكيد على موظفيهم الذين يتعاملون مع المواطنين بشكل مباشر، أن يلزموا الإجراءات الوقائية اللازمة، و من ضمنها ارتداء الكمامات و الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين عند الحديث مع الزبون أو تقديم الخدمة له.

السؤال الحادي عشر: ما هي طرق انتقال الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟

الجواب:

طرق انتقال الفيروس:

- ينتقل المرض من شخص لآخر عن طريق الرذاذ الذي يخرج من الشخص المصاب أثناء الكحة أو العطس أو الحديث بسبب عدم تغطية المصاب لفمه و أنفه.
- الاتصال المباشر مع المصاب بفيروس كورونا وذلك من خلال اللمس، أو المصافحة، أو العناق، أو التقبيل أو التحدث إليه ضمن مسافة قصيرة.
- مشاركة الأواني المستخدمة في تناول الأطعمة والأشربة.

- ملامسة الأسطح والأشياء التي تحمل فيروس كورونا كالمطاولات و الكراسي ومقابض الأبواب و غيرها، ثم ملامسة الأنف، الفم، أو العين.

**السؤال الثاني عشر: هل ينتقل الفيروس المسبب لكوفيد-19 عن طريق الحشرات؟**

**الجواب:**

فيروس كورونا رغم أنه يعتقد بأن مصدره الرئيسي الخفاش، إلا أنه من المؤكد أنه لا ينتقل عن طريق الحشرات... فطريقة انتقاله فقط عن طريق الرذاذ المتناثر من المريض أثناء العطس أو السعال، و عندما يسقط على الأسطح سيكون قادراً على البقاء على هذه الأسطح لساعات، وتُبح هذه الأسطح مصدراً لنقل العدوى. وقد بينت أكثر من دراسة أن الفيروس لا يستطيع مضاعفة نفسه داخل حشرة الناموس، و بالتالي فإن الناموس لا يُعتبر ناقلاً للفيروس المسبب لكوفيد-19. لكن يظل الناموس قادراً على نقل أمراض أخرى أكثر خطورة من كوفيد-19 لذلك يجب أن نقي أنفسنا منه.

**السؤال الثالث عشر: هل ينتقل الفيروس المسبب لكوفيد – 19 من الإنسان إلى الحيوان أو العكس؟**

**الجواب:**

أظهرت الاختبارات التشخيصية نتائج إيجابية تؤكد إصابة العديد من الكلاب والقطط بعدوى كوفيد-19 بعد مخالطتها أشخاصاً مصابين بالعدوى. و من خلال التجارب داخل المختبرات تبين أن القطط لديها القدرة على نقل العدوى إلى حيوانات أخرى من نفس الفصيلة. غير أنه لا توجد أدلة – حتى الآن - على قدرة هذه الحيوانات على نقل مرض كوفيد-19 إلى البشر والتسبب في انتشاره. لكن هناك العديد من الحالات في مناطق مختلفة من العالم سُجلت بها حالات فيها بعض المؤشرات لإمكانية الانتقال بين الاثنين. لذلك يجب توخي الحذر عند التعامل مع الحيوانات لمنع انتقال العدوى منها و إليها باتخاذ ما يلي:

- غسل اليدين جيداً و ارتداء الكمامة و القفازات قبل الاقتراب من الحيوانات.
- منع التقاء الحيوانات بأي حيوانات من خارج القطيع.
- راعي القطيع عليه التزام التباعد الاجتماعي مع الأشخاص الآخرين الذين لا يعيشون معه.
- منع الحيوانات المنزلية من مغادرة المنزل.
- منع الحيوانات كالقطط من الدخول للمنزل.
- إبعاد الحيوانات المنزلية عند حضور أشخاص من خارج المنزل.

**السؤال الرابع عشر: هل يمكن للبضائع المستوردة من الخارج أن تنقل العدوى بفيروس كورونا ؟**

**الجواب:**

العدوى بالفيروس المسبب لكوفيد-19 تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي، ولا توجد أي أدلة حتى الآن، عن إمكانية انتقال الفيروس عن طريق البضائع المستوردة. لكن يجب الحذر من انتقال العدوى بين الأشخاص الذين يتبادلون البضاعة كطقم السفينة أو الطائرة و رجال الجمارك و من يقومون بإنزال البضاعة، عليهم جميعاً الالتزام بمراعاة التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامة.

**السؤال الخامس عشر: ما هي فترة حضانة الفيروس المسبب لمرض كوفيد -19؟**

**الجواب:**

فترة الحضانة: هي الفترة بين العدوى بالفيروس وظهور الأعراض، أي هي الزمن الممتد بين لحظة دخول الفيروس للجسم و ظهور الأعراض على الجسم. تختلف فترة الحضانة من شخص لآخر، و تتراوح بين 5-7 أيام، و قد تصل إلى 14 يوم.

**السؤال السادس عشر: متى يكون المصاب بكورونا معدٍ، ينقل المرض للآخرين؟**

**الجواب:**

يكون المصاب بالفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 معدياً قبل ظهور الأعراض عليه بيوم أو يومين، لكن انتقال العدوى يكون أشد خلال فترة ظهور الأعراض، حتى وإن كانت هذه الأعراض بسيطة. وتمتد فترة العدوى عادة بين 7-14 يوماً.

**السؤال السابع عشر: أنا شاب و حتى لو أصابني فيروس كورونا، فإن جهازي المناعي سيقضي عليه، لذلك تجدني لا أهتم بالإجراءات الوقائية...**

**الجواب:**

عدم اهتمامك بسبل الوقاية يؤدي لانتشار المرض في المجتمع، ليطال كبار السن. كذلك الشباب و صغار السن ليسوا بمنأى عن الإصابة بالمرض، وبعض الحالات الشديدة كانت لشباب في مقتبل العمر، و منهم من فقد حياته بسبب هذا الفيروس.

**السؤال الثامن عشر: هل ينتقل الفيروس المسبب لكوفيد - 19 من الأم إلى جنينها أثناء الحمل؟**

**الجواب:**

هناك عوامل كثيرة تتحكم في انتقال الفيروسات بشكل عام من الحامل إلى جنينها، منها حجم الفيروس وإمكانية عبوره المشيمة و الحمل الفيروسي (كمية الفيروس في جسم الأم) ومكان تكاثر الفيروس في الجسم، هل هو في الجهاز التنفسي كفيروس كورونا أو في الدم كفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز). فيروس "كورونا" عادةً لا يوجد في الدم، وإنما يكون في الجهاز التنفسي. و جميع الوفيات نتيجة هذا المرض كانت ناتجة عن أعراض تنفسية شديدة، ولا علاقة لها بوجود الفيروس في الدم. لكن إذا كان الحمل الفيروسي شديداً للغاية، أي متواجد داخل الجسم بكمية كبيرة، فقد يتمكن الفيروس من التسلل من الرئتين إلى دم الأم، ثم يعبر المشيمة إلى الجنين . لكن في غالب الحالات يتواجد الفيروس بنسبة ضعيفة في دم الأم، مما يجعل احتمال انتقال المرض إلى الجنين عبر المشيمة ضعيف جداً، كذلك يظل الاحتمال ضعيف جيداً للعدوى أثناء الولادة الطبيعية، لنجد أكثر من 95% من المواليد لأمهات مصابات بكوفيد-19 لا يُصابون بالعدوى. و نسبة كبيرة ممن أصيبوا لم تظهر عليهم إي أعراض، و ربما تكون العدوى قد انتقلت بعد الولادة و ليس قبلها أو خلالها، من الأم أو من الأشخاص المحيطين.

احتمال الولادة المبكرة يزداد قليلاً عند الأمهات المصابات بكوفيد-19 كذلك توجد احتمالية أكبر لديهن للاضطراب للولادة القيصرية، أما احتمال الإجهاض بسبب مرض كوفيد-19 فهو شبه معدوم. بالرغم من هذا فإن مواليد الأمهات المصابة يجب عزلهم عن الآخرين، كذلك يجب عزلهم عن أمهاتهم رغم ما يسبب هذا من ضغوط نفسية على الأم و الجنين. بعد الولادة يجب على الأمهات المصابات أو المشتبه بإصابتهن، توخي الحذر عند التعامل مع المولود بالاهتمام بنظافة اليدين وارتداء الكمامة. يوضع الطفل و الأم بذات الغرفة و لكن بمراعاة التباعد الاجتماعي، بحيث لا تقل المسافة بين سريريهما عن مترين. و يُفضل رعاية المولود بواسطة شخص آخر لحين تشافي الأم.

**السؤال التاسع عشر: هل يُمكن استمرار الأم في إرضاع طفلها في ظل الجائحة؟**

**الجواب:**

نؤمن جميعاً بأهمية الرضاعة الطبيعية، و نحث عليها ما دامت لا تُمثل خطراً على الأم أو الطفل. إذا كانت الأم مصابة بمرض كوفيد-19 أو أي من أنواع نزلات البرد الأخرى فننصح بارتداء الأم للكمامة أثناء الرضاعة، مع غسل اليدين و التدي جيداً قبل الشروع في إرضاع الطفل، مع التنظيف و التطهير

المنتظمين للأسطح التي يتم لمسها. وإذا كانت الأم مريضة إلى درجة تمنعها من تقديم الرضاعة الطبيعية بسبب إصابتها بالفيروس أو المضاعفات الناشئة عن الإصابة، فيجب مساعدتها لتتمكن من تقديم لبنها للطفل عن طريق زجاجة الرضاعة. أما في حال إصابة الرضيع فينصح بإيقاف الرضاعة الطبيعية مؤقتاً وتقديم لبن الأم للطفل عن طريق الزجاجة. و يجب ملاحظة أنه يُمنع استخدام الكمامات للأطفال دون السنتين.

### السؤال العشرون: هل الأطفال في مأمن و لا يمكن أن يُصابوا بمرض كوفيد – 19؟

الجواب:

صحيح أن كبار السن ومن يعانون من حالات مرضية مزمنة هم الأكثر عرضة لمضاعفات المرض الخطيرة عند الإصابة بالفيروس. لكن الفيروس يمكن أن يُصيب أي فئة عمرية، بما في ذلك الأطفال، و أغلبهم لا تظهر عليه أي أعراض، و حتى من تظهر عنده الأعراض، لا تكون بذات الشدة التي يعانيها الكبار.

### السؤال الواحد والعشرون: كيف أحمي نفسي من العدوى؟

الجواب:

- 1- ارتداء الكمامة.
- 2- المحافظة على مسافة بينك و بين الآخرين.
- 3- غسل الدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية، أو تطهير اليدين بالكحول.
- 4- عدم لمس الوجه بيديك.
- 5- تجنب ملامسة الآخرين و السلام باليد و الاحتضان، و تجنب ملامسة الأسطح في أي مكان خارج بيتك كالتاولات والكراسي ومقابض الأبواب.
- 6- تجنب الاجتماعات و الأماكن المزدحمة و الأماكن الضيقة و ضعيفة التهوية.
- 7- إذا خالطت مصاباً أو ظهرت عليك أعراض و لو كانت بسيطة لا تغادر بيتك، و قم بتطبيق الحجر المنزلي أو العزل المنزلي، و أطلب المعونة الطبية عن طريق الهاتف واتبع إرشادات الفريق الطبي.

### السؤال الثاني والعشرون: كيف أُنقِل العدوى مني إلى الآخرين؟

الجواب:

- 1- ارتداء الكمامة
- 2- استخدام المناديل الورقية عند العطس أو السعال، و تخلص من المناديل بطريقة سليمة، و في حال عدم وجود المناديل استخدم مرفق اليد.
- 3- المحافظة على مسافة بينك و بين الآخرين.
- 4- إذا خالطت مصاباً أو ظهرت عليك أعراض و لو كانت بسيطة لا تغادر بيتك، و قم بتطبيق الحجر المنزلي أو العزل المنزلي، و أطلب المعونة الطبية عن طريق الهاتف واتبع إرشادات الفريق الطبي.

### السؤال الثالث والعشرون: ما هي المراحل التي يمر بها الفيروس داخل الجسد؟

الجواب:



يمر الفيروس بمرحلة داخل الجسد لا تستغرق سوى أيام في كل مرحلة:

#### المرحلة الأولى:

انتقال العدوى نتيجة التعرض للرداذا المتطاير من المصاب و مخاطه و لعابه و دموعه، حيث تنتثر في الهواء المحيط بالمريض، و تنتقل إلى الآخرين عبر الفم أو الأنف أو العين. أو يسقط الرذاذ المحمل بالفيروس على الأسطح كالأطاولات و مقابض الأبواب، و عند لمس هذه الأسطح ينتقل إلى اليدين و منها إلى الفم و الأنف و العين ليصاب الشخص بالعدوى.

- يصيب الفيروس الخلايا المبطنة للحلق، و القصبة الهوائية و الرئة، حيث يؤثر على الخلايا الكأسية المنتجة للمخاط، و الضرورية للحفاظ على الجهاز التنفسي و الرئتين. كما يصيب الفيروس الأهداب و يدمرها لتتجمع الفيروسات في الرئتين.
- يحول الفيروس الخلايا إلى مصانع، ليقوم بمضاعفة نفسه ملايين المرات، و عندما تمتلئ الخلايا بالفيروسات تنفجر و تموت مطلقة الفيروسات لتصيب خلايا أخرى تتكاثر بداخلها بذات الطريقة.
- ينتبه الجهاز المناعي في الجسم لهذه الفيروسات، و يبدأ معركة الدفاعية، فترتفع حرارة الجسد و يبدأ الشخص بالسعال في محاولة من الجهاز التنفسي للتخلص من الفيروسات.
- بعض الناس لا يشعرون قط بنشاط جهازهم المناعي ضد الفيروس، فلا تظهر عليهم أي من أعراض المقاومة، كارتفاع درجة الحرارة، السعال، سيلان من الأنف و سيلان الدمع من العين، و يتغلب الجهاز المناعي على الفيروس و ينتهي المرض، دون أن يشعرون بإصابتهم قط، و قد لا تكتشف الإصابة إلا في حال إجراء تحاليل تبين إصابة سابقة بالفيروس.

#### المرحلة الثانية:

- إذا واجه الجهاز المناعي صعوبة في القضاء على الفيروس، هنا يشتد و طيس المعركة، معركة لا يمكن لأخبارها أن تختفي، فتصل أخبار هذه المعركة للمصاب في صورة ارتفاع بدرجة الحرارة، السعال، سيلان من الأنف و سيلان الدمع من العين. هذه العلامات تدفع المريض للراحة و يهتم بتغذيته، الأمر الذي يساعد جهازه المناعي في القضاء على الفيروس، و يبدأ المريض في الشعور بالراحة. و غالبية المرضى في هذه المرحلة لا يحتاجون لدخول المستشفيات.

#### المرحلة الثالثة:

- هي المرحلة الرئوية، حيث يبدأ تراجع الجهاز المناعي أمام جيوش كورونا الجرارة، و تظهر الأعراض التنفسية كالسعال المستمر و ضيق التنفس و انخفاض مستويات الأكسجين، و قد تحدث الجلطات الدموية في الأوعية الدقيقة خلال هذه المرحلة.

#### المرحلة الرابعة:

- تواصل جيوش كورونا انتصاراتها، حيث تتعرض الرئة للضرر بشكل كبير و تمتلئ بالسوائل، مما يؤدي إلى فشل الجهاز التنفسي. يبدأ الجهاز المناعي محاولات يائسة، تساهم هي نفسها في سوء حال المريض، حيث تتسبب الاستجابة المناعية الخارجة عن السيطرة، في إلحاق الضرر بأعضاء الجسم الأخرى كالقلب و الكليتين و غيرهما.

السؤال الرابع و العشرون: ما هي الأمراض التي يمكن أن تزيد من حدة مرض كوفيد-19؟

#### الجواب:

هناك العديد من الأمراض المزمنة يرتبط وجودها باحتمال أكبر لشدة كوفيد-19 و ظهور مضاعفاته، و من هذه الأمراض زيادة الوزن، السكري، أمراض الرئة المزمنة، أمراض القلب، أمراض الكلى، نقص المناعة المكتسب، السرطان، من سبق لهم نقل الأعضاء.

السؤال الخامس و العشرون: كيف يمكنني حماية نفسي و منع انتشار المرض؟

#### الجواب:

- التباعد الاجتماعي.
- غسل اليدين بانتظام.
- ارتداء الكمامات.
- تغطية الفم و الأنف بمنديل عند السعال أو العطس.
- عدم ملامسة العينين، أو الأنف، أو الفم باليدين إلا بعد غسلهما.
- تجنب الاتصال المباشر أو القريب مع الأفراد المصابين بفيروس كورونا.
- عزل المصابين بالمرض.

**السؤال السادس و العشرون: كيف أتجنب الإصابة بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19) عندما أحيي الآخرين؟**

**الجواب:**

- تجنب المصافحة باليد
- تجنب الاحتضان
- تجنب وضع اليد على أكتاف الآخرين

في ظل الجائحة الحالية تجنب أي ملامسة جسدية عندما تحيي الآخرين، و يجب الاكتفاء بتحيةة الآخرين عن بعد دون ملامستهم أو الاقتراب منهم. فيمكن التحية بالتلويح باليد أو تحريك الرأس أو رفع الحواجب للإيماء أو الانحناء، وفقاً لعادات كل مجتمع، و لا يكاد يخلو مجتمع من إشارات السلام عن بُعد.

**السؤال السابع و العشرون: ما هي مراحل انتشار المرض داخل المجتمع؟**

**الجواب:**

انتشار مرض كوفيد-19 في أي مجتمع يمر بخمسة مراحل هي على التوالي:

**المرحلة الصفريّة:**

لا توجد أي حالات إصابة أو حالات اشتباه داخل المجتمع.

**المرحلة الأولى:**

تسجيل إصابات لحالات قادمة من خارج الدولة.

**المرحلة الثانية:**

انتقال العدوى من الأشخاص الوافدين لأفراد داخل المجتمع لم يسبق لهم زيارة المناطق الموبوءة.

**المرحلة الثالثة:**

ظهور إصابات عديدة بمنطقة واحدة أو أكثر من منطقة، و تصنف هذه المناطق بأنها مناطق موبوءة.

**المرحلة الرابعة:**

هي المرحلة الأخطر، حيث ينتشر المرض في غالب البلاد، وتصنف الدولة على أنها بؤرة من بؤر الوباء.

**السؤال الثامن و العشرون: هل هناك من يُنكر وجود مرض كورونا، و ما أضرار ذلك؟**

**الجواب:**

إنكار المرض ليس بالشيء الجديد و لا الغريب، نلاحظ هذه المشكلة بصورة واضحة عند مرض السكري و ارتفاع ضغط الدم و مرضى السرطان، فعند ثبات التشخيص و قيام الطبيب بإبلاغ المريض بطبيعة المرض،

نجد أول رد فعل لدى المريض في كثير من الحالات، هو رفض الاقتناع، و محاولة إنكار المرض، و يتمثل ذلك في زيارة أكثر من طبيب و معاودة التحاليل، و قد يواصل البعض الإنكار و رفض تناول العلاج، لا يردعه عن هذا الإنكار إلا تدهور صحته، فيبدأ عندئذ رحلة الاقتناع و التعايش مع مرضه بتناول العلاج و متابعة طبيبه. كل الأطباء يدركون هذه المشكلة و سبل علاجها، و في مثل هذه الحالات لا يعود ضرر الإنكار إلا على صاحب المرض.

هذه المشكلة نراها ظاهرة عند البعض اليوم مع انتشار فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19، و تكمن أهمية المشكلة هنا و خطورتها في أن إنكار البعض لكورونا من أساسها أو إنكار وصولها لمدينتهم أو مجتمعهم، تكمن الخطورة في أن الضرر يطال أشخاص آخرين، و ربما كان سبباً في إعاقة محاصرة المرض.

### السؤال التاسع و العشرون: ماذا نقول لمن ينكر وجود فيروس كورونا؟

#### الجواب:

علماء الأوبئة قالوا بوجود المرض و حددوا طرق انتشاره و سبل الوقاية منه، هذا صميم عملهم، قد ناقشهم فيه لكننا نسلم بما قالوا. المختصين بالمختبرات هم من يحدد الحالات الموجبة في منطقة أو مدينة ما، و ليس من حقنا إنكار نتائجهم فهذا صميم عملهم. المراكز المختصة بمكافحة الأمراض المعدية في الدولة أو المنطقة هي المسؤولة عن إعلان النتائج و وضع استراتيجيات المكافحة و سبل الوقاية.... جميع هؤلاء خولتهم طبيعة أعمالهم و أعطتهم حقوقاً ليس لنا محاولة التعدي عليها بإنكار ما يعلنون حول كوفيد 19. من حقا أن تنكر وجود كورونا لكن ليس من حقا محاولة إقناع الآخرين بوجهة نظرك. أو التصرف بطريقة تساهم في انتشار المرض، لأن حصار كورونا و منع انتشاره قضية تخص المجتمع و ليست مجرد قضية شخصية.

و في ظل إنكارك هذا يجب ألا تُحمّل الآخرين تبعات قناعاتك الشخصية بالالتزام بما يلي:

- عدم محاولة إقناع الآخرين بوجهة نظرك، فإثبات وجود فيروس كورونا من عدمه موضوع يختص به علماء الأوبئة دون غيرهم، و إثبات وجود حالات داخل المجتمع موضوع يخص فنيي المختبر المكلفين بذلك دون غيرهم.
- عدم قناعتك بوجود المشكلة لا يعطي مبرراً بعدم الالتزام بما أقره مجتمعك من إجراءات وقائية.
- أطفالك و أسرتك يجب أن تبدي بهم الاهتمام وفق ما تقره الإجراءات و ليس وفق قناعاتك، فرغم عدم قناعتك يجب أن توفر لهم أدوات الوقاية و أن تتخذ وسائل الوقاية في بيتك و خارجه وفقاً لما يُقره مجتمعك.
- لا تجعل قناعاتك غشاوة تمنعك من مواصلة الاطلاع و متابعة أخبار الجائحة مما قد يُغير قناعاتك.

**الفصل الثالث: الوقاية من فيروس كورونا.**

**الفصل الثالث: الوقاية من فيروس كورونا.**

## السؤال الثالثون: ما الهدف الرئيسي للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟

### الجواب:

الهدف من الوقاية هو تسطیح منحى كوفيد 19  
يختلف الفيروس المسبب لكوفيد-19 عما سواه من الفيروسات في سرعة انتقاله، ففي حين تنتقل باقي فيروسات الإنفلونزا من الشخص المصاب لتصيب شخصاً آخر، و في حدة جبروتها و شديد غضبها لن يعدي التسعة أشخاص سوى عشر آخرين. نجد فيروس كورونا ينتشر بمتواليه هندسية، ليعدي الشخص المصاب من 2-3 أشخاص و هؤلاء الثلاثة سيعدون تسعة أشخاص و التسع سيعدون خمسة و عشرين شخصاً و هكذا... متواليه مرعية تثير الرعب بقلب كل واثق.  
المشكلة الرئيسية مع الفيروس المسبب لمرض كوفيد19 هو سرعة انتشاره فيصيب عدد كبير من الناس في وقت واحد، مما يتسبب في إنهاك النظام الصحي. لمجازرة هذا العدد قدرات النظام الصحي ... إذاً هدفنا عدم السماح بظهور عدد كبير من الحالات يفوق قدرات النظام الصحي فينهكها، و ربما سبب لها الانهيار.  
أي نحاول التقليل من عدد الحالات الجديدة، لجعلها ضمن قدرات النظام الصحي، و هذا لن يتحقق إلا باتباع الإجراءات الوقائية كالتباعد الاجتماعي لجميع أفراد المجتمع و الحجر الصحي للمشتبه بإصابتهم، و العزل الصحي للمصابين. بهذه الإجراءات نستطيع تقليل منع ظهور عدد كبير من الحالات في وقت قصير. هذا ما يسمى تسطیح منحى كوفيد 19.  
لا تستطيع أي دولة منع ظهور المرض، أو منع ظهور حالات كوفيد 19 بالمطلق، و لم و لن يكون هذا هدف أي دولة في الوقت القريب على الأقل. الهدف الرئيسي هو تسطیح المنحى... يعني التقليل من عدد الحالات التي تظهر... لتكون ضمن نطاق قدرة النظام الصحي... أي تمنع ظهور عدد كبير من الحالات في وقت واحد لنحمي النظام الصحي من الانهيار.  
أي خطوة مهما كانت بسيطة تساهم في تسطیح المنحى...  
مادام عدد الحالات الجديدة ضمن قدرة قطاع الصحة، يجب أن نشعر بالاطمئنان، و نستطيع تخفيف الإجراءات المتخذة نوعياً أو زمنياً... بشرط المراقبة الدقيقة فإذا ظهرت حالات كثيرة نعود لفرض الإجراءات التي ألغيت... لتحقيق هذا الهدف و هو تسطیح منحى كوفيد - 19 لجأ العالم لفرض حظر التجول و الحجر الصحي للحالات القادمة من مناطق موبوءة أو اختلطوا بأشخاص مصابين و العزل للأشخاص المصابين و الدعوة للتباعد الاجتماعي للإقلال من حدوث عدد كبير من الإصابات في وقت واحد و بالتالي يظل العدد ضمن قدرة أنظمتنا الصحية.

## السؤال الواحد والثلاثون: متى يجب أن تغسل يديك؟

### الجواب:

غسل اليدين بالماء و الصابون هو أقوى الوسائل للوقاية من الفيروس المسبب لكوفيد -19، لذلك من الهام أن نداوم على غسل أيدينا:

- عند دخول البيت يجب أن تكون أول خطوة نقوم بها هي غسل اليدين بالماء و الصابون.
- عند السعال أو العطس في المنديل
- بعد الخروج من دورة المياه.
- قبل إعداد الطعام و قبل تناوله.
- قبل وضع المكياج.
- قبل لمس العدسات اللاصقة.
- بعد نزع القفازات

## السؤال الثاني والثلاثون: كيف تغسل يديك بطريقة صحيحة؟

## الجواب:

طريقة غسل اليدين بطريقة صحيحة:

- تبليل اليدين ووضع الصابون بكمية كافية
- فرك راحة اليدين ببعضهما في حركة دورانية
- فرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى والعكس
- تشبيك أصابع اليدين مع الفرك المستمر
- وضع ظهر أصابع اليد اليسرى في راحة اليد اليمنى و فركها جيداً ثم العكس.
- فرك إبهام اليد اليسرى في راحة اليد اليمنى ثم العكس.
- فرك أطراف أصابع اليد اليسرى على راحة اليد اليمنى ثم العكس.
- شطف و تجفيف اليدين بمنشفة تقفل بها الحنفية و تستخدم لمرة واحدة.

السؤال الثالث والثلاثون: ما البديل لتنظيف و تطهير اليدين في حال عدم وجود الماء و الصابون؟

## الجواب:

في حال عدم تمكنك من غسل اليدين بالماء و الصابون، فيمكن الاستعاضة عن ذلك بدعك اليدين باستخدام معقم اليدين.

- يجب توزيع المعقم على كل أجزاء اليدين مع فرك يديك ببعضهما لمدة 20-30 ثانية و ترك المعقم ليحجف دون مسحه.
- يجب أن يحتوي معقم اليدين 60-70 % كحول، فأقل من ذلك يجعل المعقم أقل فعالية لقتل الفيروس. كذلك يجب تجنب استخدام كحول بتركيز يفوق 70 % لأنه سيتبخز في الهواء بسرعة قبل أن يؤدي دوره.

السؤال الرابع و الثلاثون: ما هي الطريقة الآمنة لاستخدام المعقمات و المطهرات؟

## الجواب:

الطريقة الآمنة لاستخدام الكحول على البشرة:

- عدم استخدام الكحول بتركيز يفوق 70%
- عدم الإفراط في استخدام الكحول حيث أن غسل اليدين بالماء الجاري و الصابون لمدة 20 ثانية يفي بالغرض.
- ترطيب الجلد باستمرار باستخدام الكريمات المرطبة.

السؤال الخامس و الثلاثون: لماذا يُنصح بالاهتمام بتنظيف الأسطح؟

## الجواب:

تبعاً للعديد من الدراسات، نجد أن فيروس كورونا الخارج من فم أو أنف الشخص المصاب يسقط على الأسطح كالمطاولات و الكراسي و على الأرض، كما أن مقابض الأبواب من الأماكن التي يستقر عليها الفيروس عند ملامستها من شخص مصاب، و يظل الفيروس قابلاً للانتقال في حال لمس هذه المقابض أو الأسطح التي يسقط عليها. لذلك من الواجب تنظيف و تطهير هذه الأسطح بشكل مستمر... يهدف التنظيف إلى إزالة الأوساخ و الجراثيم الموجودة على الأسطح، فالتنظيف لا يقتل الجراثيم، ولكنه يزيلها، ليقل عددها و بالتالي يقل احتمال انتشارها و إصابتها لآخرين. أما التطهير أو التعقيم فهو استخدام مواد كيميائية لقتل الجراثيم الموجودة على الأسطح، فالتطهير أو التعقيم بعد تنظيف الأسطح يؤدي للقضاء على الجراثيم، مما يقلل خطر انتشار العدوى.

السؤال السادس و الثلاثون: ما هي الإجراءات الوقائية لمنع انتقال الفيروس عن طريق الأسطح المختلفة؟

## الجواب:

- عدم لمس مقابض الأبواب في الأماكن العامة، و في حال عدم وجود شخص مكلف بفتح الأبواب، يتم فتح الباب بواسطة مرفق اليد.
- المؤسسات و المحلات يجب أن تُعدل جميع الأبواب بحيث تصبح قابلة للفتح بطريقة آلية أو بمجرد دفعها، و التخلي عن فتح الأبواب بضرورة إدارة مقبض الباب.
- الاهتمام بتنظيف أسطح الطاولات و الكراسي في الأماكن العامة، و يخصص عامل مهتم بتنظيف هذه الأسطح ومقابض الأبواب بعد كل استخدام.
- في حال وجود شخص مصاب في البيت فيجب تطبيق ذات الإجراءات بتنظيف الأسطح و الأرضيات التي يمكن أن يطالها الفيروس، بشكل منتظم باستخدام المعقمات المناسبة.

### السؤال السابع و الثلاثون: كيف يُمكن تنظيف و تعقيم الأسطح ؟

#### الجواب:

- يتم تنظيف الأسطح كالطاولات و الكراسي و مفاتيح الإضاءة و غيرها بالماء و الصابون. من ثم يستخدم الكحول بتركيز 70%، و في حال عدم توفر الكحول يمكن استخدام المبيض المخفف.
- حتى في حال عدم توفر الكحول و المبيضات يظل الغسل بالماء و الصابون فعالاً في التخلص من الفيروسات.
- لكي تكون عملية التعقيم سليمة فاعلة يجب عدم مسح محاليل التنظيف بمجرد وضعها على الأسطح، بل يجب تركها لعدة دقائق. و يجب تطبيق طريقة الاستخدام المدونة على علبة المادة المعقمة.
- الأجهزة الإلكترونية كالهاتف و الكمبيوتر، هي الأخرى يُمكن أن تكون عاملاً في نقل الفيروس، و لكي نتمكن من تطهير و تعقيم هذه الأجهزة دون الخوف من فسادها، يجب استخدام أغطية قابلة للمسح لهذه الأجهزة.
- يجب عدم خلط مواد التعقيم اعتقاداً بزيادة قدرتها على التطهير كخلط الكحول و الكلور، هذا اعتقاد خاطئ، فخلط مواد التنظيف قد يؤدي إلى ضعف قدرة التطهير للمادتين، و ربما أدى خلطهما لانطلاق غازات سامة تُضر بصحة مستخدمها و المقيمين في المكان.

### السؤال الثامن و الثلاثون: ما إجراءات الأمان الواجب اتخاذها أثناء عملية التنظيف؟

#### الجواب:

- 1- ارتداء القفازات
- 2- عدم لمس الوجه حتى لو كنت ترتدي القفازات.
- 3- غسل اليدين جيداً عند الانتهاء من عملية التنظيف.
- 4- عدم خلط مواد التنظيف.

### السؤال التاسع و الثلاثون: هل رش الكحول على اليدين أفضل وسيلة للتخلص من الفيروسات التي قد تكون علقت بهما نتيجة ملامسة الأسطح الملوثة أو نتيجة مصافحة الآخرين؟

#### الجواب:

يعتبر غسل اليدين بالماء و الصابون الطريقة الأفضل للتخلص مما علق بهما من أوساخ و ميكروبات، و في حال تعذر الوصول للماء و الصابون يمكن الاستعاضة عنهما باستخدام الكحول بتركيز 60% - 70%، حيث يُرش الكحول على اليدين و يُفرك عليهما حتى يجف.

### السؤال الأربعون: ما تركيز الكحول المناسب لتعقيم اليدين؟

#### الجواب:

التركيز المناسب لتعقيم اليدين و الأسطح هو 60 - 70 % و يجب ألا يتجاوز تركيز الكحول 70% لأنه عند هذا التركيز يتبخر بسرعة مما يقلل كفاءته في القضاء على الفيروسات، كما أن الكحول بتركيز عال قد يؤدي إلى حدوث جفاف و حساسية بالجلد.

### السؤال الواحد و الأربعون: كيف أغسل الملابس و المناشف و الشرشف و أجففها إذا لم يكن أي من أفراد أسرتي مشتبهاً في إصابته، أو مؤكدة إصابته بمرض كوفيد-19؟

#### الجواب:

اغسل أغراضك بالشكل الذي اعتدته باستخدام المنظف أو الصابون. ولا داع لاستخدام الغسالة أو المجفف أو المياه الباردة الساخنة. و أحرص على تنظيف يديك قبل جمع الملابس وتخزينها.

**السؤال الثاني و الأربعةون: كيف يتم غسل ملابس المصاب بمرض كوفيد-19 أو شخص مشتبه بإصابته؟**

**الجواب:**

- يجب غسل ملابس المريض منفصلة عن باقي الملابس.
- يجب ارتداء القفازات عند جمع الملابس
- تُجمع الملابس و كل ما يخص المريض في كيس، و يجب ألا تلامس جسدك.
- يُفضل استخدام أكياس قمامة جديدة و نظيفة لجمع الملابس المتسخة كبديل لسلة الغسيل، تُرمى هذه الأكياس بعد انتهاء الغسيل، أما في حال استخدام سلة الغسيل، فيجب تعقيمها بعد انتهاء الغسيل.
- إزالة إي إفرات صلبة من الملابس قبل وضعها في الكيس و التخلص من هذه الفضلات في حمام المريض.
- يجب غسل ملابس مريض كورونا بواسطة منظف يحتوي على مواد تبييض، و يُفضل تلك التي في صورة مسحوق أو حبيبات أو أقراص، حيث تتميز هذه الأشكال بقوة غسل أكبر من المنظفات السائلة.
- أغسل الملابس في الغسالة بدرجة حرارة 60-90 درجة مئوية. و في حال عدم وجود غسالة مزودة ببرنامج تسخين فيجب نقع الملابس في الماء الساخن والصابون، و استخدم عصا لتحريك الملابس مع الانتباه لعدم تتاثر الماء خارج الوعاء.
- على من يقوم بغسل الملابس اتخاذ الإجراءات الاحترازية اللازمة للوقاية من العدوى، كارتداء القفازات و الكمامات مع مراعاة تنظيف و تعقيم اليدين جيداً بعد الانتهاء من غسل الملابس.
- لا تنفض الملابس المتسخة و ذلك لتقليل احتمال نشر الفيروس في الهواء.
- جفف الغسيل جيداً بتركه تحت أشعة الشمس أطول فترة ممكنة، لأن ذلك يساعد في القضاء على الفيروس.
- اغسل يديك بالماء والصابون، أو افرك يديك بمعقم كحولي للأيدي بعد الانتهاء من غسل الملابس.

**السؤال الثالث و الأربعةون: هل يمكن أن تنقل الأحمية الفيروسات إلى داخل البيت؟**

**الجواب:**

هذا الاحتمال ضعيف جداً، لكن و من قبيل الحذر إذا كان في البيت طفل يحبو، أو أطفال من عادتهم اللعب على الأرض، فمن الواجب ترك الحذاء في الفناء الخارجي أو خلع الحذاء و حمله إلى الشرفة حيث يوضع في مكان بعيداً عن متناول الأطفال، و لا تنسى غسل يديك بعد ذلك.

**السؤال الرابع والأربعةون: هل يجب تنظيف هواتفنا كل يوم للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟**

**الجواب:**

نعم، لأن هواتفنا التي نحملها داخل جيوبنا، نُمسكها بأيدينا و تلامس وجوهنا، هي أحد أهم نواقل الجراثيم، لذلك من الواجب تنظيفها بشكل منتظم في ظل الجائحة، و حتى بعد زوالها. وجد في إحدى الدراسات أن البكتيريا الموجودة على الهواتف عشرة أضعاف الموجودة على مقعد المراحيض، ذلك لأن المراحيض ينظف عشرات المرات يومياً، في حين القليل يهتم بتنظيف هاتفه. أثناء حركتك اليومية قد تلتقط بعض الفيروسات من الأسطح التي تلامسها أو بلامسة الآخرين، وباستخدامك هاتفك ستنقل إليه هذه الفيروسات، و فيروس "كوفيد-19" ليس استثناءً إذ يمكن أن يعيش على سطح شاشة الهاتف المحمول لفترة ليست بالقصيرة، لذلك تجنب إعطاء هاتف للأخرين ليتحدثوا به أو حتى ليلمسوه بأيديهم، و أحرص على تنظيف الهاتف بشكل منتظم.

**السؤال الخامس و الأربعةون: كيف أنظف هاتفي للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟**

**الجواب:**



- تحتوي معظم الهواتف على غطاء طارد للزيت يحافظ على الشاشة نظيفة، و يمنع تكون بصمات الأصابع عند اللمس، لذلك يجب تجنب استخدام المبيضات أو مواد التنظيف التقليدية.
- إغلاق الهاتف و إزالة الغطاء
- لا تستخدم مناديل تحتوي مواد كيميائية أو جل تنظيف الأيدي
- يعتبر الماء والصابون كافيين لتنظيف هاتفك
- بلل قطعة ناعمة من القماش ( يمكن استعمال القماش المستخدم في تنظيف عدسات النظارة) بالماء والصابون وامسح بها الهاتف من كل الاتجاهات.
- جفف الهاتف جيداً بقطعة قماش أخرى
- يمكنك غسل الغلاف لأن غلاف الهاتف هو الأكثر عرضة لملامسة الأسطح الخارجية، و لكن أحرص على تجفيفه جيداً قبل إعادته لمكانه.
- حافظتك على نظافة يديك بالغسل المتكرر بالماء والصابون، سيقبل من تلوث هاتفك.
- يمكن استخدام المناديل المطهرة لتنظيف الشاشة

السؤال السادس و الأربعون: ما دور الكمامات في الوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟

الجواب:

في إحدى الدراسات تبين أن شخصاً مصاباً يسعل داخل غرفة، ليست جيدة التهوية، سيملاً الغرفة بالفيروسات بمعدل 7.4 مليون فيروس بكل متر مربع من الغرفة. و في حال دخول شخص سليم للغرفة و الوقوف داخلها بضع دقائق سيصاب بالفيروس.

و في دراسة أخرى وجد أن الرذاذ الصادر عن شخص يسعل لا يرتدي كمامة، سيصل هذا الرذاذ قرابة 4 أمتار خلال 50 ثانية، أما لو كان هذا الشخص يرتدي كمامة، لما تيسر للرذاذ أن يتجاوز 20 سم.

يعتبر ارتداء الكمامة من أهم الإجراءات للوقاية من الأمراض التنفسية بوجه عام و منها مرض كوفيد-19، إلا أنه لا يجب الاعتماد على ارتداء الكمامة وحدها في الوقاية، بل يجب التزام باقي الإجراءات الوقائية، و أهمها التزام التباعد الاجتماعي و غسل اليدين.

في الوضع الحالي في ظل الانتشار الوبائي للفيروس المسبب لكوفيد19 يجب ارتداء الكمامة أينما تواجد معك أشخاص آخرين بخلاف الأشخاص الذين يشاركونك السكن.

تسهم الكمامة بشكل كبير في منع خروج الفيروسات من الشخص المصاب، أثناء السعال أو العطس أو الحديث و حتى أثناء التنفس. و بذلك تمنع الكمامة انتقال الفيروسات إلى الأشخاص المحيطين بالمرضى، و حتى في حال تسرب بعض الفيروسات من الشخص المصاب مرتدي الكمامة، بالرغم من هذا ستقف الكمامة التي يرتديها الشخص السليم سداً أمام ما انطلق من فيروسات من الشخص المصاب.

لهذا فارتدائك الكمامة ستمنع أي فيروس صادر عنك من الوصول للآخرين، كذلك ستمنع الكمامة التي يرتديها الآخرون وصول الفيروسات إليك.

### كمامتي تحميك...كمامتك تحميني

فأنت ترتدي الكمامة لتحمي الآخرين، و الآخرون يرتدون الكمامات لحمايتك. و هذا من أهم الدروس التي علمها لنا كوفيد 19، علينا أن نتخلى عن الأنانية، و نعمل لما فيه صالح المجتمع ككل، لأجل استمرار الجنس البشري.

الشخص السليم	احتمال انتقال الفيروس للمسبب لكوفيد - 19	الشخص المصاب
بدون كمامة	احتمال انتقال المرض على جداً	بدون كمامة
كمامة	احتمال انتقال المرض على	بدون كمامة
بدون كمامة	احتمال انتقال المرض منخفض	كمامة
كمامة	احتمال انتقال المرض منخفض جداً	كمامة

السؤال السابع والأربعون: ما هي فوائد الكمامة في الوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟

الجواب:

الفوائد التي يحققها استخدام الكمامة:

- منع انتشار الفيروسات من الأشخاص المصابين بالمرض، و بالتالي لا تطال الآخرين.
- تمنع بقدر يسير وصول الفيروسات إلى مرتديها.
- ارتدائك الكمامة سيقفل كم الفيروسات الذي يصل إليك. فبدون كمامة و عند مقابلتك شخص مصاب ستنتقل إليك الفيروسات بكم كبير يسيطر على الجهاز التنفسي و يعجز الجهاز المناعي عن مواجهته.
- عند استخدام الكمامات، فإن الفيروسات في حال وصولها إليك، فإنها ستصل بكم بسيط يستطيع الجهاز المناعي مواجهته، و يتعرف الجهاز المناعي على الفيروس فيستطيع مواجهته المرة القادمة.

السؤال الثامن و الأربعون: متى يجب ارتداء الكمامة؟

الجواب:

- إذا كنت تعاني أعراض الكحة و العطس
- إذا كنت تعتني بشخص يعاني العطس أو الكحة
- إذا كنت تعتني بشخص مريض بفيروس كورونا
- إذا كنت تعتني بشخص تحت الحجر الصحي باشتباه كورونا
- إذا سبق لك مقارنة شخص خلال الأسبوعين الماضيين تم تشخيصه على أنه مصاب بعدوى فيروس كورونا.
- إذا كانت طبيعة عملك تلزم المواطنين بالتردد عليك ( موظف مصرف- عامل في محل- جزار- حلاق)
- عند تواجدك مع أشخاص آخرين بخلاف من يعيش معك بالمنزل ( في حال عدم وجود مصاب). أو في مكان عام.

السؤال التاسع و الأربعون: ما أنواع الكمامات؟

الجواب:

هناك 3 أنواع من الكمامات تُستخدم في ظل جائحة كوفيد-19 هي:

1- الكمامة الجراحية surgical mask:

تُعرف كذلك الكمامة الطبية medical mask أو اختصاراً كمامة الوجه face mask. يرتديها عادة العاملون في المهن الصحية أثناء إجراء الجراحات وأثناء التمريض لتجنب انتقال العدوى إليهم، و كذلك لعدم نقل الميكروبات من العاملين إلى المرضى. تصنع الكمامات الجراحية من قماش غير منسوج، بدأ استخدامها في الستينيات كبديل للكمامات المصنوعة من القماش.

تحوي مجموعة من الطيات تسمح للمستخدم بتوسيع القناع بحيث يغطي المنطقة من الأنف إلى الذقن. و يتم تثبيت هذه الكمامات في الرأس باستخدام حلقات الأذن أو أربطة الرأس أو الأشرطة المرنة.

2- الكمامات المزودة بمصفي:

الكمامات من نوع N95 تعتبر فعالة جداً في الوقاية من الفيروس، محكمة الإغلاق و غير فضفاضة، فلا توجد أي فراغات بين الوجه و الكمامة، قد تسمح بتسلل الفيروس إلى داخل الجسم عبر الأنف أو الفم. و تتميز بقدرتها على حجب 95% من الجزيئات الهوائية.

لكن يوجد منها عدة أنواع، لذلك على الجهات الموردة و المستخدمة التأكد من النوع وملائمته لما سيستخدم له. فمنها ما تحوي صمام أحادي الاتجاه الذي يساعد على التنفس و يضمن راحة مستخدم الكمامة، لكن هذا الصمام سيساهم في نشر الفيروس إذا كان مرتدي الكمامة مصاباً... لذلك يُختصر استخدامها وقت انتشار الوباء على الأطقم الطبية التي تعمل بمراكز العزل... وفي ظل انتشار المرض يجب على الأطقم الطبية غير العاملين في أقسام العزل عدم استخدامها.

تستخدم هذه الكمامات لمرة واحدة فقط، و إن كان تم ابتكار بعض الطرق لتعقيمها في ظل النقص الذي يشهده العالم من الكمامات. و يجب مراعاة عدم رشها بالكحول، لأنه قد يزيل الشحنة الساكنة الموجودة بألياف الكمامة الدقيقة، مما يقلل من كفاءة عملية الترشيح.

### 3- الكمامات القماشية:

تُصنع الكمامة القماشية من مادة كثيفة النسيج بما فيه الكفاية لالتقاط الجسيمات الفيروسية، و تعطي مستخدماً القدرة على التنفس في راحة تامة و وتغلق على الوجه دون ترك فراغات بين الكمامة و الجلد. ، و أفضلها المصنوع من القطن و الحرير الطبيعي و الشيفون. و يجب أن تتكون الكمامة من طبقتين من القماش على الأقل، و تكون خياطتها محكمة. و يُنصح بارتداء الكمامة القماشية عند الخروج من المنزل. الغرض من هذه الكمامات هو حبس الرذاذ المنطلق عند التحدث أو السعال أو العطس. و تكون فعالة في حال التزام الجميع بارتدائها.

يجب أن تكون مصنوعة من أكثر من طبقتين، و هي الأقل كفاءة من الأنواع السابقة. في حال عدم توفر أي من الأنواع السابقة من الكمامات لأي سبب، فيجب المحافظة على التباعد الاجتماعي و تغطية الفم و الأنف بالوشاح أو الشال. و يجب تغطية الفم و الأنف بمرفق اليد عند العطس أو السعال.



السؤال الخمسون: ما هي الطريقة السليمة لارتداء الكمامة؟

الجواب:

طريقة ارتداء الكمامة:

- تنظف اليدين جيداً بغسلهما بالماء والصابون قبل لمس الكمامة.
- افحص الكمامة للتأكد من أنها سليمة، ولم يسبق استخدامها.
- حدّد الطرف العلوي للكمامة الذي يوجد به عادة شريط معدني.
- حدد الطرف الداخلي للكمامة، و عادة يكون الجهة البيضاء.
- ضع الكمامة على وجهك بحيث تغطي أنفك وفمك وذقنك، وتأكد من عدم وجود فراغات بين الوجه والكمامة.
- اضغط على الشريط المعدني لثنيته ليأخذ شكل الأنف.
- لا تلمس الطرف الأمامي من الكمامة أثناء استخدامها، و إذا لمستها خطأً، بادر بتنظيف يديك.

السؤال الواحد و الخمسون: ما هي الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة الجراحية؟

الجواب:

عند استخدامك للكمامة الجراحية، ستلاحظ اختلاف لون سطحي الكمامة، فأحدهما أزرق في العادة والآخر أبيض، فأى السطحين يكون خارجاً، و أيهما يكون داخلياً ملاصق للوجه؟

تتكون الكمامة من 3 طبقات متلاصقة هي من الخارج إلى الداخل:

1. الطبقة الخارجية زرقاء اللون الممانعة للامتصاص تمنع التصاق الفيروسات و البكتيريا بسطح الكمامة.
2. الطبقة الوسطى و دورها التنفية لمنع دخول ما قد يتجاوز الطبقة الخارجية.

3. الطبقة الداخلية البيضاء ووظيفتها امتصاص ما يصدر عن مرتدي الكمامة نتيجة السعال أو العطس و حتى العرق.

لذلك عند ارتداء الكمامة تضع الجهة الممانعة للامتصاص ( اللون الأزرق) خارجاً والجهة الممتصة ( اللون الأبيض) ملاصقة للوجه. هذه هي الطريقة الوحيدة لارتداء الكمامة. لتسهيل حفظ هذه القاعدة تذكر هذه الجملة: أظهر ألوانك للناس... لا تعتمد على الاعتقاد بأن رباط الأذن يكون مثبت على السطح الخارجي، لأن الكمامات الموجودة في السوق لا تضع أي اعتبار لذلك. ما الحل إذا كانت الكمامة باللون الأبيض من الجهتين؟ في هذه الحالة نفرق بين السطح الخارجي و الداخلي باللمس، السطح الناعم يكون ملاصقاً للوجه والسطح الخشن يكون خارجاً.

**السؤال الثاني و الخمسون: ما هي الطريقة السليمة لنزع الكمامة؟  
الجواب:**

**طريقة نزع الكمامة:**

بما أن الكمامة لا ينبغي أن يتم ارتدائها إلا مرة واحدة، فيجب التخلص منها بطريقة آمنة لتجنب انتقال العدوى بانتقال الفيروسات التي التقطتها الكمامة من الهواء إلى داخل الجسم، ويتم التخلص منها على النحو التالي: انزع الكمامة بإمساكها من خيط التثبيت، دون لمسها من الأمام لتجنب الفيروسات التي قد تكون متجمعة على مقدم الكمامة. وضع الكمامة في كيس و التخلص منها في سلة القمامة ذات الغطاء. غسل اليدين بالماء والصابون أو فركها بمطهر كحولي.

**السؤال الثالث و الخمسون: ما الشروط الواجب الالتزام بها عند استخدام الكمامة؟**

**الجواب:**

- عدم تبادل الكمامات مع الأشخاص الآخرين، فالكمامات مخصصة للاستخدام الشخصي فقط.
- تجنب لمس الكمامة، و في حال لمسها بادر بغسل اليدين أو تطهيرها بالكحول.
- تجنب استخدام الكمامة الواحدة أكثر من مرة.
- عدم ارتداء الكمامة لمدة تزيد عن 4 ساعات.
- اغسل يديك أو عقمهما قبل وبعد ارتداء الكمامة ونزعها.
- لا تلمس الكمامة أثناء ارتدائها.
- إذا لمست الكمامة عن طريق الخطأ، اغسل يديك أو عقمهما.
- إذا ابتلت الكمامة أو اتسخت، فبادر باستبدالها بأخرى نظيفة.
- توضع الكمامة المستخدمة في كيس يغلق جيداً لحين غسلها.

**السؤال الرابع و الخمسون: الشروط الواجب توافرها في الكمامة التي تستخدمها؟  
الجواب:**

**الشروط الواجب توافرها في الكمامة التي تستخدمها:**

- 1- تتكون من طبقتين أو أكثر.
  - 2- تغطي كامل الأنف و الفم.
  - 3- ملاصقة للجلد بشكل كامل، بحيث لا تُترك فتحات بين الكمامة و الجلد.
- لا تستخدم الكمامات ذات المواصفات التالية:**
- 1- المصنوعة من مواد تعيق التنفس و تجعله صعباً.
  - 2- الكمامات ذات الصمام التي تسمح بانتشار الفيروس باتجاه الآخرين.
- 3- السؤال الخامس و الخمسون: ماهي الأحوال التي يجب فيها عدم ارتداء الكمامة؟  
4- الجواب:**

### لا ترتدي الكمامات في الأحوال التالية:

1. إذا كنت في البيت و لم يكن فيه شخص مصاب.
2. في السيارة عندما تكون بمفردك أو بصحبتك أحد ممن يقيمون معك بشرط ألا يكون مصاباً.
3. الأطفال الأقل من سنتين.
4. شخص يجد صعوبة في التنفس.
5. شخص فاقد للوعي، أو شخص غير قادر على إزالة الكمامة دون مساعدة.
6. استخدام الكمامات لا يُغني عن التباعد الاجتماعي.

### باستخدامك الكمامات تحمي نفسك و الآخرين

### لذلك الكمامات ضرورة و ليست خيار

السؤال السادس و الخمسون: كيف تتأكد أن الكمامة فعالة للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟

الجواب:

منذ بداية انتشار الجائحة، حدث نقص في المواد الطبية في جميع دول العالم، و من هذه المواد الكمامات، الأمر الذي حدى ببعض المصانع لتغيير نشاطها، لصناعة الكمامات. و دخل هذه الصناعة شركات و أشخاص جدد، بعضهم لا يدرك شروط هذه الصناعة، مما تسبب في ظهور بعض الأنواع من الكمامات غير مطابقة للمواصفات، لذلك يجب الانتباه عند شرائك الكمامة التي ستستخدمها.

- حاول الشراء من مصادر موثوقة و مرخصة.
- هناك اختبار بسيط لاختبار مدى كفاءة الكمامة في منع وصول الميكروبات إليك:  
ارتدي الكمامة و أمسك شمعة مضاءة في يدك بانتباه ( لا يُطبق هذا الاختبار في وجود الأطفال). يُنفخ باتجاه الشمعة فإذا انطفأت الشمعة كان هذا دلالة على عدم فعالية الكمامة.
- اختبار آخر...ضع الكمامة على الطاولة بحيث يكون سطحها الخارجي لأعلى، ضع على سطح الممامة قطرات من الماء، إذا لم يتم امتصاص قطرات الماء فكمامتك فعالة.

السؤال السابع و الخمسون: هل صحيح أن الكمامة التي ترتديها لا توفر الحماية لك، لكنها تحمي الآخرين منك إذا كنت مصاباً ؟

الجواب:

- الكمامات تمنع خروج الرذاذ عند العطس أو السعال أو الحديث، و بالتالي تمنع انتشار الفيروس من الشخص المصاب. لكن الكمامة التي ترتديها توفر لك الحماية من عدة وجوه:
  - الكمامة تمنع وصول الرذاذ المتطاير من الآخرين و ما يحمله من فيروسات.
  - تمنع وصول الفيروسات إليك بقدر كبير في حال مقابلتك شخص مصاب سعل أو عطس بالقرب منك، و بالتالي يستطيع جهازك المناعي التعامل مع القدر اليسير من الفيروسات الذي يدخل الجسم.
  - ارتدائك للكمامة يمنع وصول يديك إلى الوجه و بالتالي يمنع انتقال الفيروس من اليدين إلى الفم و الأنف و العين.
  - يساهم ارتدائك الكمامة في تحفيز الآخرين على ارتدائها.

السؤال الثامن و الخمسون: هل توفر الكمامات الوقاية الكاملة من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19؟

الجواب:

الكمامات تقلل بشكل كبير احتمال الإصابة بفيروس كورونا، لكنها لا تُلغي احتمال إصابتك بشكل كامل، لذلك يجب اتباع باقي الإجراءات الوقائية كالتباعد و غسل اليدين.

السؤال التاسع و الخمسون: هل يجب ارتداء الكمامة عندما تكون بين أشخاص أصحاء لا تظهر عليهم أي أعراض؟

الجواب:

قراية تُلثي مرضى كوفيد-19 انتقل إليهم الفيروس من أشخاص لا يعانون أي أعراض، لذلك يجب ارتداء الكمامة و التزام التباعد الاجتماعي مع الجميع، الشيوخ، الشباب و حتى الأطفال.

السؤال الستون: هل يمكن ارتداء الكمامات في أثناء ممارسة الرياضة؟

الجواب:

ينبغي عدم ارتداء الكمامات عند ممارسة الرياضة لأن الكمامات قد تُقلّل من القدرة على التنفس بلا مشقة، و يمكن أن يتسبب العرق في ابتلال الكمامة بسرعة، مما يؤدي إلى صعوبة التنفس ويساعد على نمو المكروبات  
الإجراء الوقائي المهم أثناء ممارسة الرياضة هو الابتعاد عن الآخرين بمسافة لا تقل عن مترين.

السؤال الواحد و الستون: هل هناك إجراءات خاصة يجب اتخاذها عند قيادة السيارة؟

الجواب:

- إذا كنت بمفردك في السيارة أو برفقة أحد ممن يقيمون معك ( غير مصاب) فلا يجب ارتداء الكمامات داخل السيارة، إلا إذا فرضت قوانين الدول المقيم بها إجراءات غير ذلك.
- إذا كان برفقتك شخص من غير المقيمين معك فعلياً ارتداء الكمامات. و من الأفضل فتح نوافذ السيارة قليلاً.
- إذا كنت مصاباً أو مشتبه بإصابتك فعليك عدم الخروج... فإذا خرجت فلا تأخذ أحد معك بالسيارة... فإذا أخذت معك أحد فلكيما ينبغي عليه ارتداء الكمامة.
- إذا كان معك شخص آخر في السيارة فتجنب استخدام إعادة التدوير في مكيف الهواء.
- إذا أراد أحد التواصل معك عبر النافذة، فارتدي الكمامة قبل فتح نافذة السيارة.

السؤال الثاني و الستون: متى يجب استخدام القفازات للوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟

الجواب:

تظل الوسائل الرئيسية للوقاية من فيروس كورونا هي التباعد الاجتماعي و ارتداء الكمامات، أما القفازات فلا يُنصح باستخدامها إلا في حالات خاصة، فالقفازات ليست رفيق دائم للكمامات للوقاية من كوفيد، إذ علينا ارتداء الكمامات خارج البيت، لكن ليس من الضرورة أن يترافق ذلك مع ارتداء القفازات.

فدور القفازات في الوقاية من فيروس كورونا، ليس بقدر أهمية الكمامات، لذلك تجدنا ننصح باستخدام القفازات في ظروف معينة فقط.

فكونك لا ترتدي القفازات لا يجعلك مهدداً بالعدوى طالما لم تلمس وجهك. و إذا كنت ترتدي القفازات و لمست وجهك بيدك فلاشك أنك قد رفعت احتمال إصابتك بالعدوى بشكل كبير.

للووقاية من فيروس كورونا علينا استخدام القفازات في الحالات التالية، و نزعها بمجرد الانتهاء:

- عند تقديم المساعدة لشخص مصاب بكوفيد 19 أو أي مرض معد آخر.
- عند قيامك بأعمال النظافة للحماية من الفيروس الملتصق بالأسطح و الأرضيات و كذلك لحماية اليدين من الأثر السيء لمواد التنظيف.
- عند دخول المحلات، و يتم نزعها بمجرد الخروج من المحل و التخلص منها بالطريقة الصحيحة.

قبل استخدام القفازات:

- أغسل يديك جيداً بالماء و الصابون و جففهما جيداً قبل ارتداء القفازات.
  - تعلم الطريقة الصحيحة لارتداء القفازات و نزعها.
  - لا تلمس وجهك مطلقاً و أنت ترتدي القفازات.
  - أغسل يديك جيداً بالماء و الصابون و جففهما جيداً بعد نزع القفازات.
- السؤال الثالث و الستون: لماذا يُعتبر التباعد الاجتماعي أحد سبل الوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد -19؟

الجواب:

الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 ينتقل من الشخص المصاب بواسطة الرذاذ المتطاير من المريض عندما يعطس أو يسعل أو عند الحديث معه، لذلك يجب الابتعاد عن الشخص المصاب. لكنك لا تستطيع معرفة الشخص المصاب بمجرد رؤيته، فعند التسوق أو ركوب وسائل المواصلات العامة أو غيرها، قد يكون الشخص بجانبك مصاباً فينقل الفيروس إليك، بل قد يكون الشخص المصاب أحد أصدقائك أو معارفك، تتحدث إليه فينقل المرض إليك. هناك أكثر من ثلثي المصابين بالعدوى لا تظهر عليهم أية أعراض، يدخل الفيروس أجسادهم و يغادرها بعد أيام دون أن تظهر عليهم أعراض المرض، و بالرغم من ذلك قد ينقلون إليك المرض. في وضع كهذا من الواجب الابتعاد عن الآخرين، و لهذا يُقر حظر التجول في بعض الدول لمدد محددة، لضمان تباعد الناس عن بعضهم و بالتالي التقليل من عدد المصابين ليظل هذا العدد ضمن قدرات المرافق الصحية.

كيف نُحقق التباعد الاجتماعي؟

وفي سبيل تحقيق التباعد الاجتماعي يجب الالتزام بما يلي:

- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة.
- عدم استخدام وسائل النقل العامة.
- الابتعاد عن الأماكن الضيقة التي لا تتوفر بها التهوية الجيدة.
- حفظ مسافة بينك و الآخرين.
- ارتداء الكمامات.

السؤال الرابع و الستون: ما هي المسافة التي يجب أن نحافظ عليها بيننا و الآخرين ؟

الجواب:

ما هي المسافة التي يجب أن نحافظ عليها بيننا و الآخرين؟ هل هي متر واحد كما في الصين، والدنمارك، وفرنسا، و هونغ كونغ، وليتوانيا، وسنغافورة؟ أم هي مترين كما يوصى بذلك في كندا، وإسبانيا، والمملكة المتحدة؟ أم يمكن تقليصها إلى 1.4 متراً كما في كوريا الجنوبية؟ أم نعتبر خبير الأمور أوسطها باعتبار مسافة التباعد الاجتماعي 1.5 متر كما هو الحال في أستراليا، وبلجيكا، وألمانيا، واليونان، وإيطاليا، وهولندا، والبرتغال؟ أم نبذل المزيد من الحذر ونجاوز المتوسط قليلاً لتصبح هذه المسافة 1.8 متراً كالولايات المتحدة الأمريكية. وفقاً لعدد الدراسات، هناك عامل آخر هام يجب أن يضاف لمسافة التباعد الاجتماعي، و هو المدة التي نتعرض فيها للفيروس، فقضاء دقيقة واحدة على بعد مترين من شخص مصاب سيعرضك للخطر، لكن في حال قلت المسافة بينكما إلى متر واحد فقط فإن التعرض لثانيتين فقط سيكون معادلاً للتعرض لدقيقتين على بعد مترين. لذلك فزمن التعرض عنصر فاعل لا يمكن إهماله عند الحديث عن التباعد الاجتماعي. و تزداد أهمية زمن التعرض في حال التعامل مع شخص يعاني السعال، حيث أن مجرد التعامل معه من بعد مترين لمدة ثانيتين ينطوي على نفس درجة المخاطر التي يشكلها التحدث إلى شخص لا يسعل لمدة 30 دقيقة من نفس المسافة.

- في إحدى الدراسات التي أجريت لتقييم التباعد الاجتماعي في الوقاية من الفيروس المسبب لكوفيد-19 وجد أن احتمال انتقال العدوى يصل إلى 13% عند التعامل مع الآخرين من على بعد متر، بينما يتضاءل إلى 3% فقط عندما تكون المسافة أكبر.
- فكل متر إضافي من التباعد حتى ثلاثة أمتار سيقلل فرص الإصابة بحوالي النصف.
- في ظل هذا الاختلاف في تحديد المسافة الآمنة، أي الخيارات الأفضل لاتباعه؟
- بقيام العديد من دول العالم بالتقليل من إجراءات الحظر، لا يستطيع أحد التنبؤ بما هو قادم. لذلك و رغم التقليل من الإجراءات على المستوى الجمعي، إلا أنه يُفضل على المستوى الفردي الاستمرار في تطبيق الإجراءات الاحترازية بأكبر قدر من الحرص وفق التالي:
- عدم الخروج من البيت إلا لضرورة، كالقيام بالعمل من البيت قدر المستطاع، تأجيل ما يمكن تأجيله من نشاطات، التسوق بكميات تكفي لأسبوع لتجنب التسوق يومياً.
  - عند الخروج يجب تجنب الأماكن المزدحمة، و تجنب استخدام وسائل النقل العامة و تجنب الجلوس ضمن مجموعات.
  - تجنب دخول الأماكن الضيقة و المغلقة قليلة التهوية.
  - اذهب للتسوق بمفردك فذلك يقلل عدد الأشخاص داخل المحل و بالتالي يُسهل التباعد الاجتماعي.
  - المحافظة على التباعد الاجتماعي بأبعد مسافة ممكنة ( مترين) و تقليل زمن التعرض، فعند القيام بسداد ثمن مشترياتك قف على أبعد مسافة ممكنة من الآخرين و من البائع و حاول أن تنجز ذلك في أسرع وقت ممكن.
  - تجنب لمس الأسطح كالتاولات و الأبواب و البضائع.
  - استخدم وسيلة دفع إلكتروني لتجنب لمس النقود.
  - عدم لمس الوجه باليدين لحين القيام بغسلهما.
  - ارتداء الكمامات، و في حال عدم توفرها استخدم جزء من ملابسك أو شالاً لتغطية الفم و الأنف.
  - في حال اضطرارك لإجراء مقابلة مع شخص آخر فأحرص على تقليل زمن المقابلة لأقل حد ممكن.
  - في حال اضطرارك للذهاب لعيادة الطبيب أو مكتب محام أو غيرها فأحرص على حجز موعد مسبق لتجنب الانتظار فترة طويلة.
- المسافة الآمنة يجب أن تكون مترين، و في حال عدم تحقق ذلك يجب اتخاذ أبعد مسافة ممكنة، و في جميع الأحوال يجب التقليل من زمن التعرض قدر المستطاع مع ارتداء الكمامات، أما الأماكن التي لا تتبع شروط التباعد الاجتماعي و الأماكن المزدحمة و الأماكن الضيقة فيجب اجتناب الذهاب إليها.

## السؤال الخامس و الستون: ما هي شروط الوقاية من فيروس كورونا داخل المحلات؟

### الجواب:

القاعدة الأساسية للوقاية هي البقاء في البيت، و عدم الخروج إلا للضرورة القصوى.

لكن الضرورة قد تحتم عليك الذهاب لمحلات المواد الغذائية و المخازن. إن السماح لهذه المحلات بتأدية خدماتها حتى أثناء ساعات الحظر، لا يعني مطلقاً أن الذهاب إليها أمر آمن. لذلك من الضرورة بمكان اتخاذ الإجراءات الوقائية من كلا الطرفين؛ المحلات و المخازن من جهة و المترددين عليها من جهة أخرى.

### الإجراءات الواجب اتخاذها من المحلات و المخازن

يجب على أصحاب المحلات اتخاذ الإجراءات التالية:

- وضع ورقة على الباب الخارجي في مكان بارز و لافت للمترددين يطلب فيها عدم لمس البضاعة.
- يجب أن يقوم أحد العاملين بفتح الباب و إغلاقه لتجنب لمس المترددين لمقبض الباب.
- وضع طاولة عليها قفازات يرتديها المترددين قبل تجولهم داخل المحل، حيث أن عربات و سلال التسوق من أكثر أسباب انتشار فيروس كورونا. عند الخروج من المحل يتم التخلص من هذه القفازات بنزعها بطريقة سليمة و رميها بسلة مخصصة لهذا الغرض.
- يجب على جميع العاملين في المحل وضع كمامات طيلة ساعات عملهم.



- في المكان الذي يقوم فيه الزبون بتسديد ثمن مشترياته يجب وضع خط على الأرض على بعد متر على الأقل من الطاولة لمنع وضع الزبائن أيديهم على الطاولة، و تمنع اقتراب الزبون من الموظف.
- يفضل استخدام وسائل الدفع الإلكتروني، لأن النقود الورقية و بشكل أكبر المعدنية تساهم في انتشار فيروس كورونا.
- وضع التسعيرة على البضائع بشكل واضح، لكي لا يضطر الزبون لإخراجها للسؤال عن السعر.
- عدم وضع بضاعة على الأرض لتسهيل عملية تنظيف أرضية المحل.
- تخصيص عامل يقوم بتنظيف أرضيات المحل طيلة ساعات العمل.
- مراقبة العاملين و الاستثناء من العمل لكل من يشعر بأية أعراض مرضية.

#### الإجراءات الواجب اتخاذها عند الذهاب للمحلات:

- عدم مغادرة البيت إلا للضرورة القصوى.
- إذا كان المكان الذهاب إليه مزدحماً فتجنب دخوله.
- لا تصطحب معك أحد إلى المحلات لأن ذلك سيعيق التباعد الاجتماعي لكثرة المتواجدين في المحل.
- اجعل اختيارك للمحلات التي تتبع سبل الوقاية.
- تجنب المحلات المغلقة التي لا تتمتع بتهوية جيدة.
- لا تدخل إلا و أنت تضع الكمامة.
- تخلص مما في يديك قبل دخولك المحل و قبل ارتداء القفازات كالنقال و المفاتيح بتركها في السيارة أو وضعها في حقيبتك التي تحملها على ظهرك أو وضعها داخل أحد جيوب الملابس.
- قبل دخولك المحل أحرص على ارتداء القفازات، و تخلص منها بمجرد خروجك بنزعها بالطريقة الصحيحة و وضعها في سلة القمامة، و لا تلمس وجهك مطلقاً طيلة فترة ارتدائك القفازات ( في بعض المحلات ستجد القفازات على طاولة بمجرد دخولك المحل).
- أعطي فرصة للعامل الواقف على الباب ليفتحه، و في حال عدم وجود عامل يفتح الباب و يغلقه، فتجنب لمس أكرة الباب، بل أفتح الباب بدفعه بمرفقتك.
- داخل المحل و في حال وجود طابور، حافظ على مسافة لا تقل عن متر بينك و من أمامك.
- لا تلمس البضاعة إلا ما كنت متأكداً من شراءه.
- عند القيام بتنفيذ عملية سداد ثمن مشترياتك لا تضع يديك على الطاولة، حاول استخدام وسيلة دفع إلكترونية.
- عند عودتك للبيت ضع مشترياتك جانباً، و قم بغسل يديك حتى قبل نزع سترتك، نظم مشترياتك، ثم أغسل يديك مرة أخرى.

## الفصل الرابع: التعامل مع المصابين و المخالطين.

## الفصل الرابع: التعامل مع المصابين و المخالطين.

السؤال السادس و الستون: من هو المخالط و متى أعتبر مخالطاً لمصاب بكوفيد-19 ؟

## الجواب:

المخالط هو الشخص الذي كان له اتصال بالشخص المصاب بطريقة ما خلال فترة محددة. و في حال مرض كوفيد-19 يعتبر الشخص مخالطاً في الأحوال التالية:

- من يسكن مع المريض في نفس المنزل.
- الاتصال وجهاً لوجه مع حالة محتملة أو مؤكدة على بعد أقل من مترين ولمدة تزيد عن ١٥ دقيقة .
- الاتصال الجسدي المباشر مع حالة محتملة أو مؤكدة كالمصافحة أو الملامسة وغيرها.
- الرعاية المباشرة لمصاب بمرض فيروس كورونا، دون استخدام معدات الحماية الشخصية المناسبة.

يجب أن تكون المخالطة بالحالة قد تمت من يومين قبل ظهور الأعراض على المصاب وحتى 14 يوماً، أما إن لم تظهر أعراض على المصاب فيتم حسابها من اليومين السابقين لأخذ العينة.

و على المخالط تطبيق الحجر المنزلي 14 يوماً حتى لو كانت نتيجة الفحص المخبري سلبية، لأن حضارة الفيروس تستمر 14 يوماً وقد لا يتبين ذلك حين أخذ العينة.

## السؤال السابع و الستون: ما هو الحجر الصحي ؟

### الجواب:

الحجر الصحي هو تقييد حركة أو فصل الأفراد الأصحاء الذين ربما تعرضوا لعدوي كورونا عن بقية السكان، ولا يتعين على المرضى المعزولين البقاء في منشأة صحية، ولكن يمكن أن يقيموا في أي مكان يتجنبون فيه الاتصال بالآخرين. ويشمل القادمون من مناطق موبوءة بالمرض، حيث يتم حجرهم لمدة 14 يوم بأحد الفنادق أو مكان مُعد لهذا الغرض، حتى التأكد من عدم إصابتهم، أو مرور المدة اللازمة لتأكيد انعدام احتمال نقلهم للعدوى.

و يُطبق الحجر الصحي عادة طول فترة حضارة الأمراض المعدية، وهي الفترة الممتدة من دخول الفيروس للجسم حتى ظهور الأعراض. وتبلغ مدة الحجر الصحي للفيروس المسبب لكوفيد 14 يوماً.

الهدف من الحجر الصحي هو منع انتقال العدوى. فالأشخاص الذين يصابون بمرض كوفيد-19 يمكنهم نقل العدوى إلى الآخرين فوراً، لذلك من شأن الحجر الصحي أن يمنع انتقال العدوى.

يمكن تطبيق الحجر داخل المنزل ويعرف حينها بالحجر المنزلي.

الحجر المنزلي: هو أن يقوم الشخص المخالط لأشخاص مصابين بفيروس كورونا، ولم تظهر عليه أعراض الإصابة، بعزل نفسه لمدة 14 يوماً في مكان مستقل، أو غرفة مستقلة عن باقي أفراد أسرته.

## السؤال الثامن و الستون: ما هي شروط الحجر الفندقية؟

### الجواب:

في بعض الدول يتم حجر العائدين من مناطق موبوءة في الفنادق، حتى أن بعض الفنادق تم تخصيصها لهذا الغرض. في هذا المكان أيضاً يجب التزام القواعد التي تم ذكرها آنفاً عند الحديث عن العزل المنزلي. كما أن إدارة المكان عليها التعامل مع الوضع الجديد للفندق بمراعاة ما يلي:

- يجب على إدارة مكان العزل و العاملين به احترام كرامة المعزولين طيلة إقامتهم بمكان العزل.
- يجب استثناء كبار السن و من لديهم أمراض مزمنة من العمل في الفندق طيلة استخدامه كمكان للحجر الصحي.
- يجب عدم دخول الفندق إلا للعاملين و من يختص بالفئات محل العزل كالفرق الطبية و غيرها.
- جميع الأماكن العامة داخل الفندق كالمطاعم و المقاهي و المسابح يجب إغلاقها.
- في حال كان المكان يعتمد على التكييف المركزي فيجب إغلاقه، لأنه يتسبب في انتشار العدوى من غرفة لأخرى. أما إذا كان التكييف منفصل، أي لكل غرفة تكييفها الخاص بها فيمكن تشغيله بشرط فعاليتها و نظافته و عدم انطلاق روائح منه.
- يجب أن يكون كل شخص في غرفة منفصلة مزودة بحمام منفصل، و في حال تعذر ذلك يمكن وضع شخصين في غرفة واحدة بحيث لا تقل المسافة الفاصلة بين سريريها مترين.
- يُزال الأثاث غير الضروري من الغرفة.
- التأكد من وجود سلة للقمامة داخل الغرفة.
- عدم الخروج من الغرفة مطلقاً طوال فترة العزل.

- يمنع زيارة الأشخاص المعزولين من خارج الفندق، كما تمنع الزيارة بين الأشخاص المعزولين في داخل الغرف الخاصة بهم أو أي منطقة مغلقة داخل الفندق.
- يقوم كل شخص بتنظيف غرفته بنفسه.
- أحرص على تنظيف الغرفة جيداً وتجديد الهواء بها بفتح النوافذ، وتكرار الأمر بشكل دوري كل بضعة ساعات.
- اغسل يديك بانتظام لمدة لا تقل عن 20 ثانية بالماء الدافئ و الصابون، و في حال تعذر الغسل فيجب استخدام الكحول.
- يمنع استخدام دورات المياه العامة في الفندق. و استخدام دورات المياه المخصصة في الغرف.
- تجنب لمس الوجه باليدين.
- شرب الماء الدافئ بدلاً من المشروبات الباردة.
- استخدام المناديل الورقية لتغطية الفم و الأنف عند السعال أو العطس، و رمي المناديل في القمامة، و غسل اليدين فوراً بالماء و الصابون.
- توضع المناديل و باقي الفضلات في كيس ثم يوضع هذا الكيس داخل كيس آخر يوضع عند الباب و لا تُخرج القمامة من الغرفة إلا في الوقت المحدد من الفندق.
- لا تبعث ملابسك للمغسلة إلا بعد مرور ثلاثة أيام من انتهاء فترة العزل.
- الشخص الذي يقدم الطعام يجب أن يتركه عند الباب دون دخول الغرفة. يفضل الاعتماد على الأواني و الأكواب و الملاعق ذات الاستخدام الواحد، و عند إنهاء الطعام يجمعها المريض بنفسه و يضعها داخل كيس يُربط جيداً و يوضع داخل كيس آخر يربط جيداً و لا تُخرج القمامة من الغرفة إلا في الوقت المحدد من الفندق.
- إذا اضطرت لمغادرة الغرفة لأمر طارئ جداً كالتوجه للمستشفى بناء على نصيحة الفريق الطبي في مكان العزل، فيجب ارتداء الكمامات و أحرص على ترك مسافة بينك و بين الآخرين لا تقل عن مترين.
- في حال اضطراب أحد العاملين لدخول الغرفة لأمر هام فعليه ارتداء القفازات و الكمامة و عدم الاقتراب من المعزول لمسافة أقل من مترين، و على المعزول إعطاء ظهره لمن يدخل الغرفة من العاملين أو أحد أفراد الفريق الطبي. و بعد الخروج من غرفة الشخص المعزول يجب الامتناع عن لمس الوجه لحين غسل اليدين جيداً.
- أحرص على ممارسة بعض التمارين الرياضية داخل الغرفة.

**في حال ظهور الأعراض، عليك الاتصال بالفريق الطبي.**  
**يتم إبلاغ الفريق الطبي في حال وجود ارتفاع بدرجة الحرارة أو ظهور أي أعراض تنفسية**  
**للأشخاص محل الحجر أو أحد العاملين في الفندق ليتم التقييم الطبي وإكمال الإجراءات اللازمة.**

الشخص الذي خالط مصاباً أو كان قادماً من منطقة موبوءة، يتم حجره لمد 14 يوماً، فإذا أتم هذه المدة دون أن تظهر عليه أي أعراض، فالغالب أنه لم يصب بفيروس كوفيد-19. يخرج من الحجر الصحي ولا داع لأن تُجرى له أي تحاليل.

أما إذا ظهرت عليه أعراض كارتفاع درجة الحرارة أو الإسهال أو السعال أو غيرها، عليه إكمال 10 أيام بدءاً من اليوم الأول من ظهور الأعراض. و يدخل ضمن فئة العزل المنزلي أو الصحي تبعاً لحالته الصحية (بسيطة أم متأزمة).

**السؤال التاسع و الستون: السؤال ماذا أفعل إذا كنت قد خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19؟**

**الجواب:**

- إذا كنت قد خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بكوفيد-19 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.

- إذا لم تظهر عليك أي أعراض، فالزم الحجر الصحي لمدة 14 يوماً.
- إذا شعرت بأعراض خفيفة جداً مثل الحمى الخفيفة أو السعال الجاف أو ألآم لكل الجسم، فعليك أن تعزل نفسك بالبقاء في المنزل.
- حتى إذا اعتقدت أنك لم تتعرض للإصابة بعدوى كوفيد-19 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 تأكدت من خلال الفحص إصابتك بعدوى كوفيد-19، فعليك أن تعزل نفسك لمدة 14 يوماً.

**السؤال السابعون: كيف أقوم بالحجر المنزلي بطريقة صحيحة؟**

**الجواب:**

في حال القيام بالحجر الصحي يجب الالتزام بما يلي:

- اختر غرفة منفصلة واسعة وجيدة التهوية مزودة بمرحاض ولوازم تنظيف اليدين.
- إذا لم تتوفر غرفة منفصلة فباعد بين أسرة النوم مسافة مترين على الأقل.
- حافظ على مسافة مترين على الأقل من الآخرين، بمن في ذلك أفراد أسرتك.
- راقب أعراضك بشكل يومي.
- امكث في الحجر الصحي الذاتي 14 يوماً حتى لو شعرت أنك بصحة جيدة.
- إذا ظهرت لديك أعراض الصعوبة في التنفس فاتصل بالفريق الطبي.
- واطب على ممارسة التمارين الرياضية.
- حافظ على تواصلك بالآخرين عبر الاتصال الهاتفي أو مواقع التواصل الاجتماعي.

**السؤال الواحد و السبعون: ما هي اللحظة التي يبدأ منها احتساب مدة الحجر الصحي؟**

**الجواب:**

- العائدون من مناطق موبوءة تحسب مدة الحجر من اللحظة التي يصل فيها مكان الحجر الصحي.
- من خالط شخص مصاب: تُحسب المدة اعتباراً من آخر يوم التقى فيه الشخص المصاب.

**السؤال الثاني و السبعون: هل يجب تطبيق الحجر على شخص أصيب سابقاً بكوفيد و خالط الآن شخص مصاب بكوفيد؟**

**الجواب:**

في حال اختلاط الشخص المصاب سابقاً بكوفيد بمصاب، لا يحتاج لتطبيق الحجر الصحي إذا انطبقت عليه جميع الشروط التالية:

- أن تكون إصابته خلال الثلاثة أشهر الأخيرة.
  - تعافى من المرض بالكامل.
  - انتهت لديه كل أعراض كوفيد 19 كالسعال و ضيق التنفس و غيرها.
- إذا انطبقت عليه الشروط الثلاث فلا يحتاج للحجر الصحي، فإن غاب شرط واحد من هذه الشروط لزمه الحجر.

**السؤال الثالث و السبعون: ما الفرق بين الحجر الصحي و العزل الصحي؟**

**الجواب:**

الحجر الصحي يعني عزل الأشخاص غير المرضى الذين يشتبه بتعرضهم للإصابة بعدوى كوفيد-19 نتيجة مخالطتهم لأشخاص مصابين أو عند قدومهم من مناطق موبوءة. والهدف هو منعهم من نقل المرض للآخرين.  
أما العزل فيعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 ويمكنهم نقل عدواه، لمنع انتشار المرض.

**السؤال الرابع و السابعون: ما هو العزل الصحي و العزل المنزلي؟**

**الجواب:**

**العزل الصحي:** هو فصل المرضى أو المصابين بالعدوى عن الأشخاص الأصحاء وتقييد حركتهم ويتم تطبيقه لمنع انتشار فيروس كورونا. ويتم علاج المرضى الذين تم عزلهم في المرافق الصحية ويتلقون العلاج والرعاية الطبية حسب الحالة.  
**العزل المنزلي (الذاتي):** إجراء مهم يطبقه الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 لتجنب نقل العدوى للآخرين في المجتمع، بمن في ذلك أفراد عائلتهم.  
والمقصود بالعزل الذاتي هو عندما يلزم الشخص المصاب بالحمى أو السعال أو غير ذلك من أعراض مرض كوفيد-19، بيته ويمتنع عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة.  
و في حال تزايد أعداد المصابين في مجتمع ما، و عدم قدرة المستشفيات على استقبال كل المصابين، يتم إيواء الحالات الحرجة فقط داخل المستشفيات، بينما المصابين الذين لا يعانون أي مضاعفات و لا يوجد لديهم ضيق بالتنفس و ليس لديهم أمراض مزمنة، فيتم متابعتهم داخل بيوتهم متبعين شروط العزل المنزلي.

**السؤال الخامس و السابعون: ما هي أسس العزل المنزلي؟**

**الجواب:**

**أسس العزل المنزلي:**

وقت حدوث الجائحة سيكون من الضروري و الملزم عدم مغادرتك بيتك إلا للضرورة القصوى كإحضار دواء أو إحضار طعام لا يمكنك الاستغناء عنه.  
لكن ماذا تفعل إذا ظهرت عليك الأعراض: و أهم عرضين هما ارتفاع درجة الحرارة و كحة متواصلة جديدة و في معظم الحالات تكون الأعراض بسيطة.  
هنا عليك الاتصال برقم الهاتف المحدد من الجهات المحلية، لذلك أبحث عن هذه الأرقام و أحرص على توفر رصيد بهاتفك منذ الآن.  
عمن نتكلم – شخص لديه الأعراض - قد تكون كورونا - و لا يحتاج لدخول المستشفى، نُصح بالعزل المنزلي.  
شخص يعيش مع شخص مصاب بأعراض قد تكون كورونا نُصح بالعزل المنزلي.

إذا كنت تعيش لوحدهك و ظهرت عليك الأعراض اعزل نفسك في البيت 14 يوم ابتداء من اليوم الذي بدأت فيه الأعراض.

إذا كنت تعيش مع آخرين وأنت أول من أصيب:

اعزل نفسك في المنزل و عن باقي أفراد العائلة لمدة 14 يوم لأنه بعزلك لنفسك ستحمي أفراد عائلتك و أصدقائك و باقي أفراد المجتمع.

باقي الأفراد سيقفون في المنزل 14 يوم بدءاً من أول يوم لظهور الأعراض عند من أصيب منهم.  
أي فرد آخر تظهر عنده الأعراض سيقف 14 يوم اعتباراً من ظهور الأعراض دون النظر إلى ترتيب ذلك اليوم ضمن 14 يوم.

إذا ظهرت الأعراض عند أحد أفراد العائلة يوم 13 أو 14 فلا داعي لتمديد فترة العزل، لكن الشخص المصاب يجب أن يبدأ عزلاً لمدة 14 يوماً.

## السؤال السادس و السبعون: ما الذي يجب عليك فعله كمصاب خلال العزل المنزلي ؟

### الجواب:

- ما يجب أن تفعله كمصاب خلال العزل المنزلي:
- لا يجب نقل المريض المشتبه في إصابته إلى الطبيب أو المستشفى، بل الاتصال بالجهات المنوطة وعزل المريض بالمنزل في غرفة مخصصة.
- يوضع المريض في غرفة جيدة التهوية بعد تعقيمها وتنظيفها جيداً.
- يجب أن يتولى شخص واحد فقط رعاية المريض وتقديم الطعام والشراب والدواء له.
- تنظيف المنزل جيداً وتجديد الهواء به، ومن ثم تعقيمه بواسطة الكحول أو مواد التعقيم الأخرى، وتكرار الأمر بشكل دوري كل بضعة ساعات.
- لا يخرج المريض من غرفته إلا عند دخول الحمام، وعلى مقدم الرعاية تطهير الحمام جيداً بعدما يستخدمه المريض، وعليه ارتداء الكمامة و القفازات أثناء القيام بذلك.
- عدم التنقل في أرجاء المنزل، و عدم استقبال الزوار.
- يجب تخصيص أدوات شخصية للمريض ولا يستخدمها أحد غيره، مثل الأطباق والأكواب والمناشف ومفارش السرير وكذلك الملابس، وعلى الشخص الذي يقدم الرعاية غسل وتطهير تلك الأدوات والأغراض بعدما يستخدمها المريض، وعدم خلطها مع أغراض باقي الأسرة.
- شرب الماء الدافئ بدلاً من المشروبات الباردة.
- استخدام المناديل الورقية لتغطية الفم و الأنف عند السعال أو العطس، و رمي المناديل في القمامة، و غسل اليدين فوراً بالماء و الصابون. و توضع المناديل و باقي الفضلات في كيس ثم يوضع هذا الكيس داخل كيس آخر وتترك في السور أو الشرفة لمدة 72 ساعة قبل إخراجها للقمامة.
- يجب على الشخص مقدم الرعاية الطبية في المنزل إعداد الطعام للمريض وعند توصيله له عليه ارتداء الكمامة الطبية والقفازات العازلة، وعليه الإسراع في مغادرة الغرفة.
- عند تقديم الطعام للمريض عليه هو الآخر ارتداء كمامة طبية، وعدم لمس الشخص مقدم الرعاية، ويفضل أن يعطي له ظهره تجنباً لنقل العدوى.
- عدم مشاركة أواني الطعام و الأكواب و الملاعق مع باقي أفراد الأسرة، و يفضل الاعتماد على الأواني و الأكواب و الملاعق ذات الاستخدام الواحد، و عند إنهاء الطعام يجمعها المريض بنفسه و يضعها داخل كيس يربط جيداً و يوضع داخل كيس آخر يربط جيداً ثم تترك في السور أو الشرفة لمدة 72 ساعة قبل رميها في القمامة.
- في حال استخدام أدوات الطعام المعمرة فعلى مقدم الرعاية المنزلية فور خروجه من حجرة المريض غسل الأطباق و الأكواب التي تناول فيها المريض الطعام.
- على مقدم الرعاية الطبية المنزلية غسل يديه بعد الخروج من غرفة المريض مباشرة.
- على مقدم الرعاية الطبية المنزلية عدم لمس وجهه إلا بعد القيام بغسل اليدين بالطريقة السليمة.
- تطهير باب الغرفة وأي مكان قد يلمسه المريض عند خروجه لاستخدام الحمام.
- لا تبعث ملابسك للمغسلة إلا بعد مرور ثلاثة أيام من انتهاء فترة العزل.
- بإمكانك استخدام مخفضات الحرارة و يفضل استخدام الباراسيتامول، و اتبع الإرشادات المكتوبة على العلبة من حيث الجرعة و الفاصل الزمني بين كل جرعتين و إذا كنت تعاني مشاكل في الكبد أو ممن يتناولون المشروبات الكحولية، فاستشر الطبيب قبل استخدام الباراسيتامول.
- على باقي أفراد المنزل تجنب لمس الوجه، و المحافظة على غسل الأيدي جيداً بالماء و الصابون لمدة 20 ثانية، و الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- إذا وجد في البيت كبار السن و أصحاب الأمراض المزمنة يفضل نقلهم لمكان آخر، و في حال تعذر ذلك فلا تقترب منهم مطلقاً.
- على جميع أفراد المنزل تحمل المسؤولية و عدم التهاون لتجنب انتقال العدوى لأي منهم.
- يجب على الأشخاص القائمين على رعاية المريض بث الطمأنينة و الهدوء في نفسه و تخفيف شعوره بالذعر، حتى لا ينعكس ذلك على الحالة الصحية للمريض.
- إذا اضطرت لمغادرة الغرفة لأمر طارئ جداً داخل المنزل ارتدي الكمامات و اترك بينك و بين الآخرين مسافة لا تقل عن مترين ( 3 خطوات).

- أحرص على ممارسة بعض التمارين الرياضية داخل الغرفة.
- أحرص على تناول غذاء صحي متوازن يحتوي الكثير من الألياف.
- في حال اشتداد الأعراض، عليك الاتصال بالفريق الطبي وإذا طلب منك الحضور للمركز الصحي فعليك ومن يرافقك ارتداء الكمامات.

**السؤال السابع و السابعون: ما الذي يجب عل من يعتني بشخص مصاب يلتزم العزل المنزلي ؟**

**الجواب:**

**ما يجب على الشخص الذي يقوم بالعناية بالشخص المعزول:**

- يجب أن يتولى شخص واحد فقط رعاية الشخص المعزول يقدم له الطعام والشراب والدواء.
- تنظيف المنزل جيداً وتجديد الهواء به، ومن ثم تعقيمه بواسطة الكحول أو مواد التعقيم الأخرى، وتكرار الأمر بشكل دوري كل بضعة ساعات.
- لا يخرج المريض المعزول من غرفته إلا عند دخول الحمام، وعلى مقدم الرعاية تطهير الحمام جيداً بعدما يستخدمه المريض، وعليه ارتداء الكمامة الطبية وقفازات عازلة أثناء القيام بذلك.
- التأكد من عزل المريض بشكل مستمر عن باقي أفراد الأسرة.
- منع الزيارات المنزلية.
- إبقاء المسنين ومرضى ضعف جهاز المناعة و من يعانون أمراضاً مزمنة كأمراض القلب، سرطان الرئة، ومرضى السكري، والكلية، و أمراض الصدر بعيداً عن الشخص المعزول.
- التأكد من وجود تهوية جيدة بالمنزل بفتح النوافذ.
- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون من وقت لآخر، ويمكنك استخدام أي مطهر يحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الماء والصابون، مع تجنب ملامسة العينين والأنف والفم بأيدي غير نظيفة.
- يجب عدم مشاركة الشخص المعزول أدواته الشخصية كالأطباق، والأكواب، المناشف، الفراش، أو أي أدوات منزلية أخرى.
- بعد استخدام هذه الأواني يجب تنظيفها جيداً بالماء الساخن والصابون. و يفضل استخدام الصحون و الملاعق ذات الاستخدام لمرة واحدة.
- تطهير باب الغرفة وأي مكان قد يلمسه المريض عند خروجه لاستخدام الحمام.
- بعد الخروج من غرفة الشخص المعزول يجب الامتناع عن لمس الوجه لحين غسل الأيدي جيداً.
- على باقي أفراد المنزل تجنب لمس الوجه، وغسل الأيدي جيداً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، والاهتمام بالنظافة الشخصية.
- على جميع أفراد المنزل تحمل المسؤولية وعدم التهاون لتجنب انتقال العدوى لأى منهم.
- تنظيف جميع الأسطح التي قد تكون معرضة للمس من المريض مثل: الطاولات، مقابض الأبواب، المراحيض، الكمبيوتر المحمول، الفراش، وأي أسطح أخرى قد تكون معرضة للاتساع من سوائل الجسم أو أي إفرازات أخرى. مع مراعاة التالي.
  - ارتداء ثوب وقفازات يمكنك التخلص منها و رميها عند تنظيف هذه الأسطح.
  - استخدام محلول التبييض المخفف أو مطهر منزلي عند تنظيف هذه الأسطح.
  - غسل الملابس و المراتب التي اتسخت بالدم أو بسوائل الجسم أو أية إفرازات أخرى غسلًا جيداً.
  - استخدام القفازات القابلة للرمي أثناء التعامل مع المواد المتسخة و أغسل يديك فوراً بعد رميها.
  - غسل الملابس بالمنظفات والماء الساخن أطول فترة ممكنة وتجفيفها جيداً.
  - ضع الكمامات و القفازات و الأكواب، وغيرها من المواد الملوثة في أكياس نفايات مقفلة بإحكام مع وضع الكيس الأول داخل كيس ثان يتم إغلاقه بإحكام.
- تطهير باب الغرفة وأي مكان قد يلمسه المريض عند خروجه لاستخدام الحمام.
- أغسل يديك جيداً فوراً بعد لمس هذه الأدوات.
- على مقدم الرعاية الطبية المنزلية فور خروجه من حجرة المريض غسل الأطباق والأكواب التي تناول فيها المريض الطعام.



### ملا يجب أن تفعله خلال العزل المنزلي:

- ☒ لا تخرج من بيتك
- ☒ لا تستقبل الزوار
- ☒ من يحضر لك المشتريات أطلب منه تركها خارج البيت.

### خلال العزل المنزلي متى يجب الاتصال بالفريق الطبي:

- إذا شعرت بتعب أو عدم القدرة على احتمال الأعراض
- إذا شعرت بأن حالتك الصحية تسوء
- حالتك الصحية لم تتحسن رغم مرور 7 أيام
- **اتصل قبل ذهابك للطبيب لتحديد موعد**
- **ارتدي الكمامة قبل خروجك**
- **من يرافقك عليه ارتداء الكمامة**

### متى يتم إنهاء العزل المنزلي:

- أولاً: بالنسبة لمن لديهم أعراض...  
تحتاج لانطباق 3 شروط: ( جميع الشروط )
- 1- انعدام ارتفاع الحرارة لمدة 24 ساعة ( يومين) بشرط عدم استخدام خافضات الحرارة.
- 2- تحسن الأعراض الأخرى.
- 3 - مرور 10 أيام على بدء ظهور الأعراض.
- في حال توفر التحاليل يمكن الاستعاضة عن الشرط الثالث بما يلي:  
الحصول على نتيجتين سلبيتين بشرط أن يفصل بينهما 24 ساعة...  
ثانياً: لمن ليس لديه أعراض:  
في حال عدم توفر إمكانية التحليل: لابد من توفر شرطين
- 1- عدم ظهور أعراض
- 2- مرور 14 يوم على أول نتيجة موجبة.  
في حال توفر التحاليل:  
الحصول على نتيجتين سلبيتين بشرط أن يفصل بينهما 24 ساعة.
- في جميع الأحوال استمرار الكحة الجافة لا تُتخذ سبباً لاستمرار العزل لأن الكحة يمكن أن تستمر حتى لأسابيع بعد الشفاء من العدوى.  
كذلك فقدان حاستي الشم و التذوق لا تعتبران سبباً لتأخير إنهاء العزل. فقد يستمر فقدان هاتين الحاستين لأسابيع وربما لأشهر.
- المتعافين من كوفيد19 عليهم الاستمرار في استخدام الكمامات واستخدام أدوات خاصة بهم داخل و خارج المنزل لمدة 20 يوماً اعتباراً من اليوم الذي ظهرت فيه الأعراض.  
أما الذين كان مرضهم شديداً فعليهم الاستمرار في العزل لمدة 20 يوماً منذ ظهور الأعراض لديهم.

### استخدام التكييف عند وجود شخص مصاب:

- الحالات المصابة يجب ألا تتعرض للتيارات الباردة... لذلك يجب عدم تبريد الغرفة بدرجة كبيرة... و عدم تشغيل مروحة جهاز التكييف... و يجب أن يكون سرير المريض في الجهة البعيدة عن المكيف... أما البيوت التي بها تكييف مركزي فينبغي عدم تشغيله، لأنه يساهم في انتشار الفيروس إلى كل الغرف.
- في المناطق الموبوءة بكوفيد 19 يُمنع استخدام المروحة الهوائية بجميع أنواعها ( مروحة السقف و الحائط و غيرها) في الأماكن العامة و كذلك يُمنع استخدامها في البيت في حال وجود حالة مصابة أو حالة مخالطة، لأن المراوح تساهم في نشر الفيروس لمسافة أبعد...

السؤال الثامن و السبعون: أجريت التحليل و كانت النتيجة موجبه، تطلب مني إجراء الحجر المنزلي. متى يمكنني العودة للحياة الطبيعية؟

## الجواب:

بعد 10 أيام من نتيجة التحليل يمكنك معاودة حياتك الطبيعية مع التزام القواعد الوقائية كارتداء الكمامات و غسل اليدين و المحافظة على التباعد الاجتماعي.

السؤال التاسع و السبعون: ظهرت عندي أعراض كوفيد-19 و أنا الآن تحت العزل المنزلي. متى يُمكنني العودة إلى حياتي الطبيعية؟

## الجواب:

لتعاود حياتك الطبيعية يجب أن تتوفر 3 شروط هي:

- 1- مرور 10 أيام منذ بدء ظهور الأعراض.
- 2- عدم وجود ارتفاع بالحرارة لمدة 24 ساعة دون استخدام خافضات الحرارة.
- 3- تحسن الأعراض

في حال توفر التحاليل يمكن الاستعاضة عن الشرط الثالث بما يلي:  
الحصول على نتيجتين سلبيتين بشرط أن يفصل بينهما 24 ساعة...  
إذا تحققت هذه الشروط يُمكنك معاودة حياتك الطبيعية مع التزام القواعد الوقائية كارتداء الكمامات و غسل اليدين و المحافظة على التباعد الاجتماعي.

## الفصل الخامس: تقييم الطرق الوقائية و العلاجية

### الفصل الخامس: تقييم الطرق الوقائية و العلاجية.

السؤال الثمانون: هل يقى شرب الماء بكثرة من الإصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19؟

الجواب:

في ظل انتشار مصادر معرفية لا حدود لها، تتهاافت علينا المعلومات دون يقينية، تنتشر انتشار النار في الهشيم، و قبل أن يدحضها رجالات العلم و المؤسسات العلمية، يكون الكثير من الناس قد قام بتجربتها و ربما أضرت بهم.

منذ الشهر الأول لانتشار جائحة كوفيد 19، انتشرت الدعوة لشرب الماء لحفظ الرطوبة الدائمة للفم و الحلق للوقاية من فيروس كورونا، حيث أن الفيروس يظل ملتصقاً بالحلق، و بشرب الماء بشكل متكرر يُجبر الفيروس على ترك الحلق والنزول عبر المريء ليصل إلى المعدة، حيث تقوم الإنزيمات الهاضمة و أحماض المعدة بتفتيته. و تعدت هذه النصيحة التداول بين العامة، لنجدها ترد على ألسنة بعض المعنيين و المعتنين بالشأن الصحي، بل وصل الأمر بوزير صحة في إحدى الدول، لإبداء نصيحة لشعب بلده بشرب الماء كل ربع ساعة للوقاية من الفيروس المسبب لكوفيد 19.

إن الفيروس يدخل الجسم بمئات آلاف الجزيئات و ربما الملايين، و بمجرد دخوله الجسد يتجه إلى الرئة. فحتى وإن نجح ما نشرب من ماء في إسقاط آلاف الفيروسات في اتجاه المعدة، فما زالت هناك مئات الآلاف التي ستجد طريقها إلى الرئة. ربما قمنا بتنظيف الفيروسات العالقة في الحلق التي دخلت عن طريق الفم، فما نحن فاعلون بتلك التي دخلت عن طريق الأنف و العين.

و حتى لو اقتنعنا – من قبيل الجدل- بأننا نجحنا في تصريف جميع الفيروسات إلى المعدة، فأحماض المعدة لن تُفَلح في قتل فيروسات كورونا، لأنها تستطيع الصمود حتى PH 3 بل و أقل من ذلك. و بإجراء التحاليل الطبية لمصابين بمرض كوفيد19 وجد الفيروس في براز 50% من هؤلاء المرضى، الأمر الذي يثير شكوكاً بإمكانية انتقاله بهذه الطريقة.

نصيحة منظمة الصحة العالمية WHO كانت واضحة منذ البداية و هي أن تناول الماء أمر هام للصحة العامة، إلا أنه لا يوفر أي وقاية من فيروس كورونا.

نعم من الهام شرب الماء للحفاظ على مستوى الرطوبة في الجسم مما يحفظ الصحة العامة، و للاستفادة مما نتناوله من غذاء و دعم جهازنا المناعي، لكن شرب الماء كل ساعة أو كل دقيقة، لن يوفر لنا الحماية من فيروس كوفيد19.

#### السؤال الواحد والثمانون: ما هي مناعة القطيع؟

##### الجواب:

المناعة المجتمعية أو ما يُطلق عليه مناعة القطيع هي أحد أشكال الوقاية من الأمراض المعدية. تحدث مناعة القطيع عندما تكتسب نسبة كبيرة من المجتمع مناعة لمرض ما، عن طريق إصابة أفراد المجتمع بالمرض، و بالتالي تتوفر الحماية للأفراد الذين ليس لديهم مناعة للمرض. فإذا كانت نسبة كبيرة من السكان تمتلك مناعة لمرض معين، فإنه يُساعد في عدم نقل هؤلاء الأشخاص للمرض، وبالتالي يتوقف انتشار المرض. كلما زادت نسبة الأفراد الذين لديهم مناعة في المجتمع، كلما قل احتمال اختلاط الأفراد الذين لا يمتلكون مناعة مع أشخاص ناقلين للمرض، مما يساعد على حمايتهم من العدوى.

#### السؤال الثاني والثمانون: هل مناعة القطيع ذات جدوى مع مرض كوفيد - 19؟

##### الجواب:

في ظل الانتشار الواسع لمرض كوفيد، و عدم توفر لقاح يوفر الوقاية من المرض، و في ظل ما نتج عنه من أزمة اقتصادية خانقة تسود كل العالم. حاولت كل الحكومات معالجة مشاكلها الاقتصادية بشتى الطرق في سبيل الصمود أمام الركود، متأملة في زوال سريع لجائحة كوفيد-19 ليعاود الاقتصاد انتعاشه. لكن الفيروس ما يزال مثشبناً يرفض المغادرة رغم صبر العالم حكومات و شعوب. لكن الحكومات يبدو أن صبرها بدأ ينفذ، و ما عادت بقادرة على مداراة أزمتها الاقتصادية. لا أحد يستطيع القول بانتهاء الفيروس و لا أحد يستطيع القول بعدم خطورته، فكورونا يبدو أنه أقل كل المخارج و قتل كل الحجج. لذلك بدأ التلميح ثم التصريح بضرورة التعايش مع الفيروس، حيث تعتمد بعض الدول إلى نشر هذه الفكرة أمله أن تتحقق المناعة المجتمعية المعروفة بمناعة القطيع.

عندما أتحدث عن هذا النوع من المناعة، دائماً أسميه المناعة المجتمعية، أما اليوم أفضل استخدام هذا المصطلح ليس لأنه السائد بين الناس و الدارج على الألسن، لكن لأنه أكثر ملائمة لوضع بعض الدول و هي تقود شعوبها لمناهة مظلمة بدعوى خلق مناعة جمعية.

هل مناعة القطيع هي الخيار الأنسب؟ نعم هي الخيار الأنسب لحل مشكلات الحكومات الاقتصادية، لكنها أسوأ الخيارات من الناحية الصحية. فمناعة القطيع أمر لا يمكن الاعتماد أو حتى التعويل عليه مع فيروس كورونا. لعدة أسباب نذكر منها:

أن محاولة توليد مناعة مجتمعية سيؤدي بلا شك إلى إصابة أعداد كبيرة في وقت قصير مما قد يسبب ضغطاً على المؤسسات الصحية مما يتسبب في انهيارها. صحيح أن ثلثي الإصابات لن يحتاج للإيواء لكن 14% سيحتاجونها و 5% سيحتاجون دخول العناية المركزة و يحتاجون لأجهزة داعمة للتنفس، و الكثير من المؤسسات الطبية لن تستطيع استيعاب هذه الأعداد من المرضى مما يسبب انهيارها. فدولة عدد سكانها 10 مليون ستحتاج ما لا يقل عن 10000 سرير و مالا يقل عن 2000 سرير عناية فائقة. لا يمكن الوصول لمناعة القطيع إلا بعد تحقق إصابة 60 – 70 % من المجتمع و هذا لا يتحقق دون عدد كبير من الوفيات.

زيادة عدد المصابين سيؤدي لفقدان الكثير من العناصر الطبية المدربة سواء بالمرض أو العزل أو الوفاة، و يؤدي كذلك لنقص معدات الوقاية مما يزيد من فرص إصابة العناصر الطبية. حتى الآن لا يستطيع أحد الجزم لكم ستدوم المناعة التي يكتسبها الجسم بعد الإصابة بالمرض، فقد تكون مدة قصيرة لا تتجاوز الأشهر، تزول بعد ذلك المناعة و يصبح الشخص عرضة للإصابة من جديد في حال تعرضه للفيروس.

تطبيق استراتيجية مناعة القطيع يستلزم عزل بعض الفئات ككبار السن و المصابين بأمراض الصدر و الأمراض المزمنة، الأمر الذي لا يتأتى عند أغلب المجتمعات. إن مناعة القطيع التي توفر وقاية لجميع أفراد المجتمع لا يمكن أن تتحقق بشكل فعال إلا من خلال وجود لقاح فعال، بواسطته نستطيع الوصول لمناعة القطيع دون التعرض لما سبق عرضه من هبات. و لحين توفر هذا اللقاح يظل اتباع سبل الوقاية خير سبيل لوقاية المجتمع و حماية المؤسسات الصحية لتستمر في تقديم خدماتها. بعض الدول لن تستطيع اقتصاداتها الصمود طويلاً، نتيجة توقف عجلة الصناعة و الاقتصاد، مما قد يضطرها للجوء لخطوات فيها الكثير من المغامرة. لن يكون هذا مستغرباً أمام ضغط أصحاب رؤوس الأموال وأصحاب الحرف. لكن الغريب سيكون أن نجد دول ذات اقتصاد ريعي كأغلب دولنا العربية تسلك ذات الأسلوب دون دراسة لهناته و عواقبه.

**السؤال الثالث و الثمانون: هل يُمكن إصدار بطاقات الخلو من كوفيد – 19 أو منح البسبورت المناعي لكوفيد - 19؟**

**الجواب:**

تقوم معظم دول العالم اليوم بإجراء التحاليل التي تهدف لتحديد تولد أجسام مضادة للفيروس المسبب لمرض كوفيد 19، لمعرفة نسبة المواطنين الذين أصيبوا بالمرض، و بالتالي معرفة مدى اقترابنا من تولد مناعة القطيع، حيث يعتقد البعض أن مناعة ستتولد داخل المجتمع عند إصابة 60 – 70% من أفراد هذا المجتمع. كذلك فكرت بعض الدول بإصدار ما يمكن تسميته بجوازات السفر المناعية " immunity passport " أو بطاقات عدم الاختطار " risk-free certificate " للأشخاص الذين يثبت وجود الأجسام المضادة لديهم، لتؤكد هذه البطاقات تعرض هؤلاء للإصابة بالفيروس، و انعدام احتمال إصابتهم بالمرض مرة أخرى، و بالتالي من الأمن سفرهم أو عودتهم للعمل دون الخوف من تسببهم في انتشار المرض.

لكن كورونا و كعادته يأبى إلا أن يصدمننا في كل خطوة نخطوها. فهي منظمة الصحة العالمية، تعلن أن إصابة الشخص بفيروس كورونا، و تولد الأجسام المضادة داخل جسده، لا يبدو أنه يمدد بمناعة ضد الإصابة بالمرض مرة أخرى. حتى هذا الوقت لم تتوفر أي دراسة دقيقة تؤكد أن وجود الأجسام المضادة للفيروس المسبب لكوفيد 19، التي تتولد عند الإصابة بالمرض ستحمي صاحبها من الإصابة مرة أخرى. بل أن دراسة أجريت في كوريا الجنوبية أكدت معاودة الفيروس لنسبة 2% ممن تم تشافيهم، و في ووهان ترتفع هذه النسبة لتتراوح بين 5-10%. و دراسة أخرى في اليابان أكدت ذات النتائج.

هل هي الإصابة من جديد أم هي معاودة الفيروس لنشاطه، أم هو خلل بالتحاليل التي نعتمد عليها لتحديد الأجسام المضادة داخل الجسد؟ لا أحد يستطيع الإتيان بجواب شافٍ حتى الآن.

تولد الأجسام المضادة داخل جسد الشخص المصاب، لا شك أنها تولد مناعة لدى هذا الشخص ضد الإصابة بذات المرض مرة أخرى، لكن ما لا يمكن تأكيده هو لكم من الزمن ستدوم هذه المناعة. وحتى لو سلمنا بكفاءة الأجسام المضادة في الوقاية من كوفيد 19 تظل هناك العديد من الأمور الفنية التي نراها سبباً مقنعاً لرفض إصدار جوازات السفر المناعية و بطاقات عدم الاختطار. أهم هذه الأسباب هو أنّ التحاليل التي تجرى للكشف عن الأجسام المضادة، لم تثبت فعاليتها بعد، إذ أن أغلبها مازال عاجزاً عن التفرقة بين الأجسام المضادة الناتجة عن الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كوفيد 19، و الأجسام المضادة الناتجة عن الأنواع الستة الأخرى من الفيروسات التاجية التي تصيب البشر. العديد من الهيئات العلمية المعتبرة، تدعو اليوم لضرورة إعادة تقييم كفاءة التحاليل التي نعتمد عليها في تبين وجود الأجسام المضادة للفيروس.

في ظل وضع كهذا، لا نجد اليوم إلا أن ندعو بعدم ارتكاب المزيد من الأخطاء ونحن نواجه كوفيد 19، فالوقت لم يحن بعد لإصدار صكوك الخلو من كوفيد، لأنها سواء كانت في صورة جواز مناعي أو بطاقة عدم اختطار... كلها لن تمنحنا الأمان الذي تبحث عنه اقتصاديات الدول الكبرى، هو أمان كاذب لا يعتمد على أي أسس علمية، بل قد يكون - ضربة في مقتل- لما حُقق من خطوات في مكافحة الفيروس، لأن هذه الصكوك قد تعطي شعوراً بالأمان لدى الأفراد مما يدفعهم للتخلي عن إجراءات التباعد الاجتماعي و الحجر الصحي و غيرها من سبل الوقاية، الأمر الذي قد يؤدي لانتشار الفيروس في نطاق أوسع. كما أن مثل هذه الإجراءات ستعطي مميزات حرية التنقل و العمل لبعض أفراد المجتمع، الأمر الذي قد يدفع البعض الآخر لتعمد إصابة أنفسهم بالفيروس، ليمكنوا من الحصول على الجواز المناعي أو بطاقة عدم الاختطار، الأمر الذي يخلق مخاطرة كبيرة على مستوى الفرد و المجتمع.

### السؤال الرابع و الثمانون: كيف تدعم جهازك المناعي لزيادة فعاليته في الوقوف ضد الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟

#### الجواب:

كورونا بأنواعها من الفيروسات الضعيفة التي لا تصمد أمام مقاومة الجسم، لذلك ادعم مناعة جسمك:

- تناول طعاماً متوازناً، و أحرص على وجود الخضروات في كل وجبه.
- أحرص على شرب الماء بما لا يقل عن اللترين يومياً.
- الإقلال من تناول السكريات
- ممارسة التمارين دون إرهاق يعزز الدورة الدموية التي بدورها تحرك الأجسام المضادة وخلايا الدم البيضاء.
- النوم ليلاً 7-9 ساعات يعزز قدرة الخلايا التائية على مكافحة المرض.
- التقليل من التعرض للضوء الأزرق المنبعث من الهواتف خاصة قبل وقت النوم.
- الراحة
- الابتعاد عن الضغوط النفسية
- التعرض لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يومياً

### السؤال الخامس و الثمانون: كيف نجعل غذائنا آمناً في ظل جائحة كوفيد - 19؟

#### الجواب:

حتى الآن لا توجد أدلة بأن الأغذية أو أغلفتها ترتبط بنقل عدوى مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، إلا أنه من المحتمل أن يصاب الأفراد عبر لمس أسطح أو أشياء ملوثة بالفيروس ومن ثم لمس وجوههم. ومع ذلك يأتي الخطر الأكبر من التواصل القريب مع الأشخاص الآخرين أثناء التسوق أو استقبال الأغذية من خدمة التوصيل. وكما هي الحال دائماً، تظل النظافة الصحية للأغذية أمراً مهماً عند التعامل مع الأغذية لمنع الأمراض المنقولة بالغذاء.

- يجب إزالة الأغلفة غير الضرورية و رميها في سلة نفايات مزودة بغطاء.
- المعلبات المغلفة يمكن مسحها وتنظيفها بمطهرات قبل فتحها أو تخزينها.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، أو استخدام مطهر يحتوي على كحول، بعد التعامل مع الأغذية مباشرة.
- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية قبل إعداد أي طعام.
- استخدم مفرمة منفصلة لإعداد اللحم و السمك غير المطبوخ.

- اطبخ الطعام بدرجة الحرارة المناسبة لكل صنف.
- احتفظ بالمواد القابلة للتلف مبردة أو مجمدة.
- استخدم دائماً صحنواً وأدوات أكل نظيفة.
- أغسل الخضروات و الفواكه بعناية بالماء الجاري.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية قبل تناول الطعام.
- تأكد أن الأطفال يغسلون أيديهم جيداً قبل تناول الطعام.

## السؤال السادس و الثمانون: حول ما نتناوله من غذاء أثناء الجائحة.

- 1- هل يقضي تناول الماء الدافئ مع الليمون على الفيروس المسبب لمرض كوفيد – 19؟  
لا يوجد دليل علمي على أن الليمون يمكن أن يقضي على فيروس كورونا، يعتبر الليمون مصدر جيد لفيتامين "ج"، اللازم لدعم الجهاز المناعي، و هناك العديد من الخضروات الأخرى تساعد الجهاز المناعي على العمل بشكل صحيح. و هناك العديد من الفواكه والخضروات الحمضية الأخرى التي تحتوي على فيتامين "ج".
- 2- هل يُمكن علاج مرض كوفيد-19 بتناول الأطعمة القلوية كالليمون و البرتقال و الأفوكادو و شاي الكركم و الفلفل؟

لا يوجد دليل على أن هذه الأطعمة يمكن أن تؤثر على درجة الحموضة في الدم أو الخلايا أو الأنسجة، وينظم الجسم مستويات الحموضة، بغض النظر عن نوع الطعام الذي نستهلكه.  
هل صحيح أن شرب كوب من الماء كل 15 دقيقة كفيلاً بإخراج الفيروس من جسدك؟  
معلومة خاطئة فشرب الماء بهذه الكمية الكبيرة لن يُخرج الفيروس، و إن كان سيُخرجك للحمام بكثرة. احتياجك اليومي من الماء 2-3 لتر و يجب ألا يقل ما تستهلكه من الماء عن 2 لتر لتحافظ على جهاز مناعي فاعل.

- 3- هل صحيح أن تناول فيتامين " ج " يقضي على الفيروس المسبب لمرض كوفيد – 19؟  
هناك أكثر من واحدة من التجارب السريرية التي تجري حالياً لتأكيد أو نفي دور فيتامين " ج " في علاج كوفيد – 19. لكن الحقيقة أن الجرعات المستخدمة في هذه التجارب جرعات كبيرة تصل إلى 12 غراماً من الفيتامين تعطى عبر الحقن في الوريد على مدى 4 ساعات، بمعدل مرتين في اليوم لمدة 7 أيام. و حتى في حال نجاح هذه التجارب و اعتماد نتائجها في المستقبل فلا يمكن تقديمه إلا داخل المستشفيات، نظراً لأن هذه الجرعة تتجاوز الجرعة القصوى التي تعتبر آمنة، و قد يكون هناك خطر من تعرض المرضى لآثار ضارة. و بالتالي و حتى هذا الوقت لا نملك دليل علمي يجعلنا نُضمن فيتامين " ج " لوصفة مرضى كوفيد.

- 4- فيتامين (ج) يوفر الوقاية من الإصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19.  
لا توجد أي دراسة علمية أثبتت دوراً لفيتامين (ج) في الوقاية من الفيروس المسبب لكوفيد-19. إنه لا يعطي الوقاية حتى من نوبات البرد و إن كان يقصر من مدة المرض بنوبات البرد. صحيح أن الفيتامين (ج) يدعم الجهاز المناعي في أجسادنا، و للقيام لهذا الدور تعتبر الكميات التي نحصل عليها من هذا الفيتامين في طعامنا كافية لدعم الجهاز المناعي، و بالتالي لا داعي لتناول الفيتامين (ج) في صورة أقراص أو شراب أو فوار.

## السؤال السابع و الثمانون: حول الممارسات الخاطئة المرتبطة بجائحة كوفيد-19.

- 1- هل صحيح أن تناول الكحول أو شرب مواد التنظيف أو المطهرات يقتل الفيروس داخل أجسادنا؟  
الخرافة الخامسة: تناول الكحول أو شرب مواد التنظيف أو المطهرات يقتل الفيروس داخل أجسادنا. الحقيقة: شرب الكحول أو المطهرات أو المنظفات ليس لها أي تأثير على الفيروس داخل أجسادنا، لكنها بكل تأكيد تسبب في حال تناولها ضرراً قد ينتهي بالموت.
- 2- هل تناول الثوم يوفر الوقاية من الفيروس المسبب لكوفيد-19؟  
لا يوجد غذاء معين يقي من الإصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19، و بالرغم من أن للثوم فعالية ضد الميكروبات، إلا أنه لا يوفر وقاية من الفيروس و لا يقضي عليه.
- 3- هل يقي تخيير اللبان من الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كوفيد -19؟  
يقوم البعض بتبخير اللبان لتطهير البيت من الفيروسات. صحيح أن اللبان يعطر المنزل و يخلصه من الروائح الكريهة، لكنه لا يستطيع اختراق غلاف الفيروس المسبب لكوفيد 19. و بالتالي لا يساهم بأي شكل في التخلص

من هذا الفيروس أو الوقاية منه. و يجب الحذر عند تبخير اللبان في البيوت التي يتواجد بها مرضى الربو الشعبي.

- 4- هل هناك دواء فعال لكوفيد – 19 ضمن العلاجات الشعبية؟  
لا يوجد علاج يمكن القول بفعاليته، بعض المدعين يقول بأنه توصل لعلاج ناجع لمرض كوفيد – 19، و يطلب ممن يتعالج عنده إعادة التحاليل بعد 3 أيام. الغريب أن نتائجهم تكون سالبة بعد أن كانت موجبة.  
الحقيقة أنهم يستخدمون مجموعة من النباتات التي تُعيق تسلسل خطوات التحليل، فيعطي نتيجة سلبية كاذبة، ليظن المريض أنه شُفي. بل هو شفي حقيقة ليس بسبب العلاج، لكن لطبيعة المرض، حيث ينتهي الحال بأكثر من 90% من المصابين إلى الشفاء.
- 5- هل تقضي المضادات الحيوية على الفيروس المسبب لمرض كوفيد – 19؟  
المضادات الحيوية ليس لها تأثير على الفيروسات، و تعطى للمصابين بكوفيد -19 لعلاج الالتهابات البكتيرية المصاحبة أو للوقاية منها.
- 6- هل تؤدي بعض الأدوية التي يتناولها مرضى القلب لحدوث مضاعفات خطيرة لدى مرضى كوفيد – 19؟  
معظم المعلومات التي نتحدث عن علاقة بعض الأدوية بمرض كوفيد-19 تعتمد على دراسات مفردة لم تتأكد بعد، لذلك لا تتوقف عن تناول أدويةك إلا بعد استشارة طبيبك، فقد يكون إيقاف الدواء أشد خطراً من كوفيد-19.
- 7- هل صحيح أن قدرتك على حبس الهواء داخل صدرك لمدة 10 ثوانٍ دلالة على أنك لست مصاباً بكوفيد – 19؟  
معلومة خاطئة فأصابتك بفيروس كورونا لا يمكن إثباته إلا بإجراء التحاليل الطبية.

### السؤال الثامن و الثمانون: هل تُشفي لسعات النحل مرضى كوفيد – 19؟

#### الجواب:

لسعات النحل تُشفي مرضى كوفيد-19 و توفر الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا. الحقيقة: لدغ النحل قد يُحسن من أداء الجهاز المناعي، لكن و حتى هذه اللحظة لا يوجد ما يُثبت أي فعالية للدغ النحل في علاج كوفيد-19، و من الصعب دحض أو إثبات فعالية دواء أو إجراء ما في شفاء مرضى كوفيد، لأن أكثر من 90% من مرضى كوفيد سيتشافون في النهاية، و بالتالي سنجد من يدعي فعالية دواء ما، فإذا تناول 100 شخص من مرضى كوفيد- 19 هذا الدواء، سيشفى منهم أكثر من 90 شخصاً، و هذا بفعل طبيعة المرض و ليس بفعل الدواء. وشفاء هذا العدد سيجعل المصدقين بهذا العلاج أكثر بكثير من المكذبين و المشككين. فهي إذاً ليست دراية و ليست علاجاً فعالاً، هي مجرد عزف على أوتار مهترئة<sup>1</sup>.

السؤال التاسع و الثمانون: لماذا يختلف المسار الصحي لحالات كوفيد-19، ففي حين نجد البعض لا يشعر بأية أعراض أو مجرد أعراض بسيطة، بينما يشد المرض عند البعض الآخر، و تظهر لديهم مضاعفات خطيرة في الجهاز التنفسي و غيره من أجهزة الجسم كالقلب و الكلي؟

#### الجواب:

تُرجع أحد الدراسات هذا الاختلاف، إلى تعرض المريض لعدوى بأحد فيروسات كورونا الأخرى ( بخلاف كورونا المسبب لكوفيد -19) و تقول الدراسة أن العدوى السابقة تكون قد أدت إلى تكون ذاكرة مناعية لدى الخلايا التائية، وعند الإصابة بفيروس كورونا المسبب للجائحة الحالية، يبدو أن ما تختزنه الخلايا التائية من معلومات حول الإصابة السابقة يساهم في دعم مناعة الجسم. فإذا كانت



مناعة الشخص جيدة فإن صاحبها لن يشعر بشيئي، أما أصحاب المناعة الضعيفة الذين سبق لهم الإصابة بأحد فيروسات كورونا الأخرى فستكون إصابته الحالية بفيروس كورونا المسبب لكوفيد-19 ذات أعراض متوسطة- بسيطة.

### السؤال التسعون: كيف تتنفس بطريقة صحيحة؟

#### الجواب:

تنفسنا بالطريقة السليمة يحقق لنا الوقاية من العديد من الأمراض. جميعنا يعتقد أنه يتنفس بطريقة صحيحة، لكن الواقع يقول غير ذلك، فأغلب الناس يتنفسون بطريقة سطحية بعيدة عن طريقة التنفس الصحيحة، الأمر الذي يؤدي لتراجع كفاءة جهازنا التنفسي، ويجعلنا عرضة للعديد من الأمراض و يضعف جهازنا المناعي، و يجعل من يصاب بفيروس كورونا أكثر عرضة لمضاعفاته. أن التنفس بطريقة سليمة يحقق لنا عدة فوائد. عملية التنفس تتم بصورة لا واعية لا ننتبه إليها، لكننا اليوم نحتاج لجعلها عملية واعية لبعض الوقت، لنضمن الاستفادة من كل القدرات التي مدنا بها الله تعالى. فنحن لا نستخدم جهازنا التنفسي بصورة كاملة، باكتفائنا بأنفاس سطحية، تجعل جهازنا التنفسي لا يعمل بكامل طاقته. التنفس الصحيح هو ما يعرف بالتنفس البطني العميق Diaphragmatic Breathing الذي يعتمد على الشهيق من الأنف و الزفير من الفم. خطوات التنفس البطني العميق:

- استلقي على ظهرك أو على بطنك و يديك بجانبك.
  - اضغط بطنك ضغطاً لطيفاً و أنت تُخرج الهواء من فمك ( زفير )
  - أغلق فمك بملاصقة الشفتين و يكون لسانك ملاصق لسقف الفم
  - خذ نفساً عميقاً ببطء من خلال الأنف ( شهيق ) و تابع انسحاب الهواء داخل صدرك نحو البطن.
  - لاحظ بطنك تنسحب للخارج، قم بفتح أصابعك.
  - حاول إمساك الهواء داخل صدرك 5 ثوانٍ.
  - افتح فمك و اسمح للهواء بالخروج ببطء.
- كرر هذه الخطوات 30 مرة، و ستحتاج لتطبيق التنفس الإرادي 3 مرات يومياً. هذه الطريقة تُحسن من قدرات جهازنا التنفسي فتدعم جهازنا المناعي و تمنحنا القدرة على مقاومة البكتيريا و الفيروسات التي قد تتسلل لداخل أجسادنا. هذه الطريقة فعالة حتى لمن أصابهم الفيروس ( مرضى كوفيد- 19 ) بتحسين أداء جهازهم التنفسي، مما قد يُجنبهم الحاجة لأجهزة التنفس الاصطناعي، و يحفظ حياتهم في حال عدم توفر هذه الأجهزة. و مما نعلمه من علم التشريح أن غالب الرئتين تقع مقارنة الظهر، و ليس في مقدمة الصدر، لذلك يؤدي الاستلقاء على الظهر لفترات طويلة إلى إغلاق الكثير من الممرات الهوائية الصغيرة داخل الرئتين، وهذا أمر ضار خلال فترة العدوى، و قد يؤدي إلى انكماش الرئتين، مما يجعلها عرضة للالتهابات الثانوية. لذلك يُفضل للمصابين النوم على البطن خلال فترة مرضهم.

السؤال الواحد و التسعون: ارتبط الحجر المنزلي بالعديد من المشاكل الصحية منها الجرب، كيف تقي نفسك من هذا المرض ؟

#### الجواب:

أدى الحظر الذي فرضته أغلب الدول إلى الحد من حركة الأشخاص و الإقلال من الساعات المسموح بها بالخروج من المنزل و توقف الأعمال و عدم تيسر وسائل المواصلات و إغلاق المحلات التجارية و الأماكن الترفيهية، كل هذا أدى إلى تواجد البشر داخل بيوتهم لساعات طويلة، بل لأيام متواصلة دون خروج، الأمر الذي أدى إلى التقارب بين الأشخاص لفترات طويلة، و استخدام المفروشات لفترات أطول، و أدى توقف الأعمال والمدارس لعودة ظاهرة ازدحام المنازل في بعض الدول الفقيرة. كل هذه الأمور أدت لزيادة انتشار مرض قديم، لكنه يتجدد بتواجد الظروف الملائمة لانتشاره، مرض الجرب الذي صنفته منظمة الصحة العالمية عام 2017 ضمن الأمراض المدارية المهملة.

#### سبل الوقاية من الجرب:

العناية بغسل اليدين

عدم مشاركة الفراش و البطاطين والملابس و المناشف مع الآخرين، حيث أن القارمة الجريبية يمكن أن تعيش حتى 3 أيام في الملابس و الفرش معتمدة على بقايا الخلايا البشرية الملتصقة بهذه الملابس. عدم استخدام فراش أو بطانية سبق استخدامها من شخص آخر. إذا كانت طبيعة عملك تستلزم النوم في مقر العمل فاصطحب فراشك و غطائك لكي لا تُضطر لاستخدام أدوات. استخدمها آخرون. في حال ذهاب الطفل للتخيم يجب أن يصطحب معه فراشاً ووسادة و غطاء و منشفة حتى لا يضطر لاستخدام أدوات الآخرين. في حال إصابتك بحكة يجب طلب الاستشارة الطبية سريعاً لتجنب انتقال المرض لباقي أفراد العائلة. الأشخاص المصابين يجب أن يوقفوا عن العمل و المدرسة و النشاطات المشتركة حتى 24 ساعة بعد استخدام العلاج. في حال إصابة أحد أفراد العائلة بالجرب، فإن المرض سينتقل لباقي أفراد العائلة في غالب الحالات لذلك وجب علاج كل أفراد العائلة، حتى و إن لم يكن لديهم أية أعراض.

الفصل السادس: تقييم الممارسات اليومية المتعلقة بفيروس كورونا

الفصل السادس: تقييم الممارسات اليومية المتعلقة بفيروس كورونا.

## السؤال الثاني والتسعون: كيف تستطيع التخفيف من الغلق المصاحب للجائحة عن و عند الآخرين؟

### الجواب:

- يعتبر القلق و الخوف من المشاكل التي رافقت فيروس كورونا منذ ظهوره و حتى الآن. للتخلص من القلق المصاحب لجائحة كوفيد-19 ننصحك باتباع التالي:
- ابتعد عن متابعة الإذاعات و صفحات التواصل الاجتماعي، تابع القنوات و صفحات الإنترنت التي توافق هواياتك.
  - وسائل الإعلام لن تنقل لك إلا القصص الأسوأ، فآلاف المتعافين كل يوم ليس بخبر يشد الإعلام بالقدر الذي يثيره عدد وفيات كوفيد-19. سيذكرون لك مدينة مات فيها 500 شخص في يوم واحد دون التطرق إلى 27699 مدينة شفي فيها الملايين و 27020 مدينة لم تشهد ذلك اليوم أي وفاة بسبب كوفيد، لماذا لم يُركز الإعلام على 1942 مدينة لم تسجل فيها حالة وفاة واحدة لأي سبب في ذلك اليوم.
  - الإعلام دائماً يستفزك و يثير الأدرينالين عندك بمزيد من الأخبار المخيفة المحبطة و المرعبة، فلا يركز إلا على القصص الأكثر سوءاً. سيذكرون لك أن 7 من الأطباء و خمس عشرة ممرضة ماتوا بسبب كوفيد، و يتجاهلون ملايين من الأطقم الطبية يبذلون جهودهم لشفاء عشرات آلاف البشر يومياً.
  - يركز الإعلام على عدد الوفيات الكبير مقارنة بمن يدخلون مراكز العزل، دون أن يذكروا الحقيقة و هي أن من يدخلون مراكز العزل لا يجاوزون بأي حال 10% ممن أصيبوا بعدوى كوفيد-19.
  - تابع الأخبار عن المرض عبر المراكز المتخصصة.
  - تعرف على الحقيقة:
  - عندما صنفت منظمة الصحة العالمية مرض كوفيد-19 كجائحة عالمية، لا تقصد من ذلك أن المرض سيصيب كل البشر و يغطي الكرة الأرضية برداء الموت، الجائحة العالمية تعني أن المرض صار ذو انتشار واسع.
  - تذكر دائماً الحقائق التي تُزيل الخوف:
  - تذكر ما تتخذه من الإجراءات الوقائية التي ستمنع وصول الفيروس إليك، كالتزامك بالتباعد الاجتماعي، و ارتداء الكمامات و غسل اليدين و غيرها.
  - مارس هواياتك التي قطعتك عنها مشاغل الحياة.
  - حاول تعلم شيء جديد.
  - الاتصالات تتيح لك اليوم التواصل مع أصدقائك.
  - الهدوء والوحدة فرصة للتواصل مع الله من خلال العبادات و الدعاء لاستعادة الهدوء النفسي.

## السؤال الثالث والتسعون: ما هي الاحتياطات الواجب اتخاذها عند تجهيز وفيات كوفيد-19 للدفن؟

### الجواب:

- بتزايد عدد الوفيات في العالم نتيجة مرض كوفيد-19، تسمى أسس دفن المتوفين بهذا المرض، واقعاً لا بد من مواجهته في الدول التي انتشر فيها المرض، أما في الدول التي لم ينتشر فيها المرض، فهو أمر لا بد من الاستعداد له، و تعرف ما إذا يحتاج المتوفين بسبب فيروس كورونا إجراءات خاصة أثناء دفنهم.
- لكل مجتمع عاداته الخاصة في التعامل مع المتوفى قبل دفنه. ففي الدول العربية بشكل عام، نجد ضرورة إلقاء النظرة الأخيرة على المتوفى و الجلوس بجانبه و قراءة القرآن عنده، الأمر الذي قد يستغرق ساعات عديدة، بل أن البعض يُقبل المتوفى أو يلامسه. كذلك ترتبط الوفاة بمراسم الدفن و تجمعات العزاء.
- فهل جثة المتوفى الحامل للفيروس تعتبر معدية، و هل هناك إجراءات خاصة يتوجب التزامها عند التعامل مع المتوفين بسبب فيروس كورونا.
- تعتمد الفيروسات في حياتها على خلايا الكائن الحي، فهي لا تستطيع الحياة سوى لفترة محددة خارج هذه الخلايا. و بعد حدوث الوفاة نتيجة مرض كوفيد 19 الذي يسببه فيروس كورونا، يستمر الفيروس

على قيد الحياة لساعات، لكنه لا يستطيع مغادرة الجسد، حيث لا يوجد سعال و لا عطس و حتى لا زفير مطلقاً.  
لكن وحيث أن الدراسات لم تصل لتحديد دقيق للمدة التي يبقى فيها الفيروس نشطاً بعد وفاة المريض، فإنه يُنصح بعدم لمس المتوفي أو الاقتراب منه إلا لضرورة.  
و في حال رغبة أفراد العائلة إلقاء النظرة الأخيرة على المتوفى، فيجب اتخاذ الإجراءات الوقائية، بعدم لمس أي شيء داخل الغرفة المتواجد بها المتوفى، و الوقوف على مسافة لا تقل عن المترين.  
أثناء النقل و التغليف و الدفن، يجب أن تعامل الجثة شأنها شأن الوفيات الأخرى الناتجة عن العدوى، وفقاً لما توصي به منظمة الصحة العالمية. بالحرص على استخدام القفازات و الكمامات و النظارات و ارتداء المعطف الطبي ذو الاستخدام لمرة واحدة. و يجب أن يبذل المغسل و من يقوم بالنقل و الدفن أقصى جُهد للالتزام بالإجراءات الوقائية، مع الحرص على غسل اليدين جيداً لمدة لا تقل عن 20 ثانية بعد الانتهاء.

و يجب الانتباه إلى أنه أثناء تغسيل الميت قد يدخل الماء إلى الأنف و يخرج، مما قد يتسبب في خروج رذاذ محمل بالفيروسات ( أو أجزاء من الفيروس) من جسد المتوفى لذلك يجب الحرص الشديد عند تغسيل الميت.

و أما في مرحلة الدفن، فإن مواصفات القبر لا يجب أن تختلف عن سواء من القبور، فلا يستلزم الأمر إجراءات خاصة من ناحية عمق القبر أو فصله عن بقية القبور.

إلا أنه يجب إغلاق التابوت جيداً، و لا يفتح بعد ذلك بل يُدفن المتوفى بالتابوت. و في حال الرغبة بعدم دفن المتوفى بالتابوت، فيجب أن يتم تغليف الجثة بكيس بلاستيكي قوي أو جلدي ( هناك أكياس مخصصة لهذا الغرض) يتم إغلاقه بإحكام.

**السؤال الرابع والتسعون: ما هي الاحتياطات الواجب اتخاذها في التعزية أثناء الجائحة؟**  
**الجواب:**

- يجب عدم اصطحاب عدد كبير من الناس للمقبرة.
- الأشخاص الذين كانوا مخالطين للمتوفى يجب ألا يحضروا الجنازة إلا إذا كانوا قد أنهوا فترة الحجر المنزلي ( أسبوعين).
- يراعى التباعد بين الأفراد بمسافة لا تقل عن مترين مع ارتداء الكمامات و القفازات لجميع الحاضرين.
- يُفضل تجنب تقبل العزاء لما يسببه من تقارب و ازدحام، و لمن أصر على ذلك فيجب أن يقف أهل المتوفى في صف متباعدين بمسافة مترين، و يقف المعزين في صف محافظين على ذات المسافة، و يمر المعزين بانتظام، و يفضل الوقوف على بعد مترين من المعزى حيث يقوم بتعزيته دون احتضان أو حتى سلام باليد.

**السؤال الخامس و التسعون: هل من الواجب على الجميع متابعة كل ما ينشر عن فيروس كورونا؟**

**الجواب:**

المتابعة الدائمة للأخبار ستصيبك بالقلق و قد تصل بك للاكتئاب، لذلك حدد مصادر موثوقة تتابعها دون غيرها، إن الأخبار كالسكر تماماً... هما شينين هامين لكن الإكثار منهما ضار.

**السؤال السادس والتسعون: ما المعلومات التي تجعلنا نطمئن في ظل الجائحة؟**

**الجواب:**

- فيروس كورونا ليس وحشاً... هو فيروس ضعيف... لا يقع ضمن قائمة العشر فيروسات الأقوى على وجه الأرض.
- حتى في المناطق الموبوءة يضمن التباعد الاجتماعي عدم الإصابة.
- ارتداء الكمامات يمنع انطلاق 80% من الفيروسات من الشخص المصاب.
- بارتدائك الكمامات لن يصلك من 20% المنطلقة سوى النزر اليسير.
- جهازك المناعي يستطيع التعامل مع هذا النزر اليسير و يقضي عليه، و يصبح لدى الجهاز المناعي خبرة في التعامل مع هذا الفيروس.

- حتى في حال وصول الفيروس لداخل جسدك فإن 80% لا يشعرون بأي أعراض، أو يشعرون بأعراض برد شديدة.
- حتى لو كنت من 20% الذين سيمرضون، فتذكر أن 15% منهم سيتجاوزون المرض بلا مضاعفات.
- كلما مر الوقت ضعف الفيروس، لذلك حاول تأخير إصابتك لأطول وقت ممكن بالتزامك بالتدابير الوقائية.

**السؤال السابع و التسعون: حصلت على لقاح الإنفلونزا لهذا العام، فهل يحميني هذا اللقاح من الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟**

**الجواب:**

الفيروس المسبب للإنفلونزا يختلف اختلافاً تاماً عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19، لذلك فإن اللقاح الذي يعطى لبعض الفئات في الكثير من الدول للوقاية من الإنفلونزا لا يوفر أي وقاية من الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كوفيد-19.

**السؤال الثامن و التسعون: لماذا لم يتوفر لقاح حتى الآن يحمي من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19؟**

**الجواب:**

لا يتوفر حتى الآن أي لقاح لأي من الفيروسات التاجية التي تصيب الإنسان.

تعمل العديد من الشركات على إنتاج لقاح فعال يقي من الإصابة بالفيروس، لكن إنتاج اللقاحات كما هو الحال مع إنتاج الأدوية يحتاج للعديد من الخطوات قبل اعتماده مروراً بالتجارب المعملية، ثم التجارب على الحيوانات ثم التجارب على عدد محدود من المتطوعين ثم تجربته على عدد أكبر، هذه التجارب ليست بهدف إثبات فعالية اللقاح فقط، و لكن للتأكد من عدم وجود آثار جانبية تضر بمن يحصنون بهذا اللقاح.

لذلك و حتى يتوفر هذا اللقاح، يتعين على الجميع المحافظة على سبل الوقاية.

**السؤال التاسع و التسعون: هل أنا في أمان إذا كنتُ قد أصبت بفيروس كورونا المسبب لكوفيد-19؟**

**الجواب:**

أول حالة سجلت لعودة أعراض كوفيد-19 كانت بتاريخ 26 مارس 2020 لرجل تمثلت في السعال، ارتفاع درجة الحرارة و صداع، ظهرت عنده هذه الأعراض بعد 5 أشهر من إصابته السابقة بكوفيد – 19 عند عودته من أوروبا بتاريخ 15 أغسطس. تم التشخيص عند وصوله مطار هونغ كونغ، و لم يكن يعاني أي أعراض تلك اللحظة.

لاتخاذ رأي ثابت و جازم نحتاج لعدد أكبر من الحالات أكثر من العدد المحدود المسجل حتى الآن، لكن ليس في ذلك أي مدعاة لإهمال الحالات المسجلة، و بالتالي وحتى يتوفر ما يُثبت أو يدحض ذلك، تظل معاودة الإصابة بكوفيد-19 أمر وارد حتى بعد أشهر قليلة.

هل المريض فعلاً مصاب بكوفيد 19 الآن. قد نستطيع تأكيد هذا الآن. و لكن قد لا نستطيع التأكيد بأن ما أصيب به سابقاً هو كوفيد 19 و في كلا الحالتين قد يكون التفسير هو النتائج الإيجابية الكاذبة التي تلتقينا في أنواع كثيرة من التحاليل. كما أن أجزاء من الحمض النووي للفيروس وربما قدر بسيط من الفيروسات تظل في جسم المريض لفترة قد تجاوز ثلاثة أشهر، تكتشفها التحاليل لتعطينا نتائج مضللة. و يظل احتمال آخر و هو أن ما يعانيه المريض حالياً ليست إصابة جديدة بل هي تواصل للإصابة السابقة.

يظل الجدل قائماً حول هذا الجانب بين العلماء، لكنه لا يُمثل الكثير بالنسبة لمعاملة المريض و علاجه، فطالما ظهرت عليه الأعراض، فيعامل كمصاب خاصة إذا كان هناك مخالطة لشخص مصاب خلال الفترة الماضية. يتم عزل المريض منزلياً أو صحياً وفق شدة حالته الصحية، وتتخذ جميع الاحتياطات الوقائية لحماية المتعاملين معه.

من المؤكد أن هناك نوع من المناعة يتكون داخل جسد المصاب، يحمي الشخص من الإصابة في حال تعرضه للفيروس من جديد. لكن لكم من الزمن تدوم هذه المناعة؟

**السؤال المائة: لكم تدوم المناعة التي يكتسبها الشخص عند إصابته بكوفيد-19؟  
الجواب:**

لا أحد يستطيع الإجابة عن هذا السؤال الآن...  
لذلك و حتى في حال الإصابة و التعافي يجب المحافظة على اتباع وسائل الوقاية، لأن الإصابة مرة أخرى تظل احتمال وارد.

### المراجع

أعتمد في إعداد هذا الكتاب على آخر تحديثات إصدارات الهيئات التالية:

- ❖ مراكز مكافحة الأمراض ووقايتها (Centers for Disease Control and Prevention(CDC)
- ❖ منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO)
- ❖ الهيئة العامة للغذاء والدواء الأمريكية (The U.S. Food & Drug Administration)

لأي استفسار حول موضوع الكتاب  
Hamsam3@hotmail.com