

كورونا

COVID-19

"كورونا" هو عائلة من الفيروسات التي يمكن الإصابة بها فتسبب بأمراض تختلف في حدتها وتتراوح بين الزكام العادي وصولاً إلى الحالات الأكثر حدة والتي تصيب الجهاز التنفسي. ظهر فيروس كورونا المستجد من هذه العائلة وانتشر في مدينة ووهان الصينية ويعرف حالياً باسم COVID-19.

كيف ينتشر؟

لم يُعرف حتى اليوم بشكل أكيد، كيف انتشر هذا الفيروس. إلا أنّ معظم فيروسات كورونا تنتشر بطريقة مماثلة لتلك التي تنتشر فيها غيرها من الفيروسات المسببة للزكام أي بشكل خاص من خلال:

- قطرات الخارجة من الجهاز التنفسيّ والناتجة عن سعال أو عطس شخص مصاب يقف قريباً منك (مسافة تقل عن ٢ متر)
- لمس يد أو وجه شخص مصاب بالفيروس
- لمس الأسطح أو الأغراض التي تحمل الفيروس كمقبض الباب مثلاً، ولمس وجهك من بعدها

استناداً إلى منظمة الصحة العالمية، إنّ الأعراض المرافقة للإصابة بفيروس كورونا المستجد هي:



سعال جاف

حرارة مرتفعة

صعوبات في التنفس

قد تظهر الأعراض خلال يومين إلى ١٤ يوم من التعرّض للفيروس فيما يمكن أن تزول خلال بضعة أيام في معظم الحالات.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير جراء هذا الفيروس هم الأشخاص ما فوق سن الـ ٦٠ و / أو أولئك الذين يعانون من ظروف صحيّة.

يمكن أن يظهر وجود الفيروس المسؤول عن هذا المرض عن طريق أخذ عينة من سوائل الجهاز التنفسي، مثل المخاط من الأنف، أو دم.

طرق الوقاية

لحماية نفسك

اغسل يديك بانتظام بالصابون والمياه لمدة ٢٠ ثانية، خصوصاً:
- عند الاحتكاك المباشر بأشخاص آخرين
- عند لمس الأسطح
- بعد دخول الحمام
- قبل الأكل وبعده



اغسل وطهر بشكل متكرّر الأسطح التي تلمسها باستمرار (أماكن تحضير الطعام، مقابض الأبواب، المكاتب، إلخ).



احرص على تغطية فمك وأنفك بمحرمة أو بكوعك عند السعال أو العطس



احرص على رمي المحرمة الورقية التي استخدمتها مباشرة في سلة المهملات المقفلة



تجنّب وضع يديك وأصابعك على فمك وأنفك ووجهك



تجنّب مشاركة الأدوات المنزلية مع الآخرين الذين قد يكونون مصابين



تجنّب الأماكن المكتظة



تجنّب الاحتكاك الوثيق والمصافحة



كورونا

COVID-19

CORONAVIRUS

COVID-19

The Coronavirus is a family of viruses that cause illnesses ranging from a cold to more severe diseases such as respiratory illness in people.

A coronavirus has broken out in the Chinese city of Wuhan, currently named COVID- 19.

The exact way the virus is spread is not fully known. Most coronaviruses spread the same way other cold-causing viruses do, mainly via:

- Respiratory droplets produced when an infected person coughs or sneezes close to you (2 meters)
- By touching an infected people hands or face
- By touching surface or object that has virus on it, such as doorknobs then touching your face

According to WHO, the signs of infection include:



Cough



Fever



Breathing difficulties

These symptoms may appear 2 to 14 days after exposure and may go away in a few days for the majority of people.

The people most likely to get seriously ill from this virus are people over 60 and/or those with pre-existing health conditions.

The virus responsible for the illness can be diagnosed by taking a sample of respiratory fluids, such as mucus from the nose; or blood.

PREVENTIONS

TO PROTECT YOURSELF



Wash your hands regularly with soap and water for at least 20 seconds especially:

- After being in contact with people
- When you touch surfaces
- After going to the bathroom
- Before and after eating



Clean and disinfect regularly touched surface areas (food preparation areas, doorknobs, desks, etc.)



Cover your mouth and nose with a tissue or your flexed elbow when coughing or sneezing



Discard tissues immediately in a closed bin



Avoid touching your mouth, nose and face



Do not share household items with people who might be infected



Avoid crowded areas



Avoid close contact and handshakes

NOVEL CORONAVIRUS COVID-19