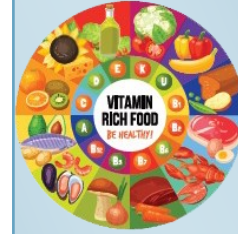


## نصائح لتقوية جهازك المناعي



تناول الأطعمة الصحية والتي تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية مثل: السيلينيوم (اللحوم، الأسماك، الحبوب الكاملة، منتجات الحليب، بصل، ثوم). والمغنيسيوم (الخضروات الورقية، الأسماك، فول، فاصوليا، جوز، لوز، تفاح...) وغيرها.



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.  
الحرص على النظافة الشخصية.

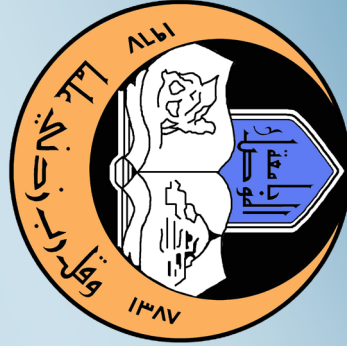


تناول كمية معتدلة من السكريات، والإكثار من شرب المياه.



تقليل استخدام المضادات الحيوية (antibiotics) عند الضرورة القصوى، وعدم استخدامها بدون استشارة الطبيب.

الابتعاد عن التدخين .



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

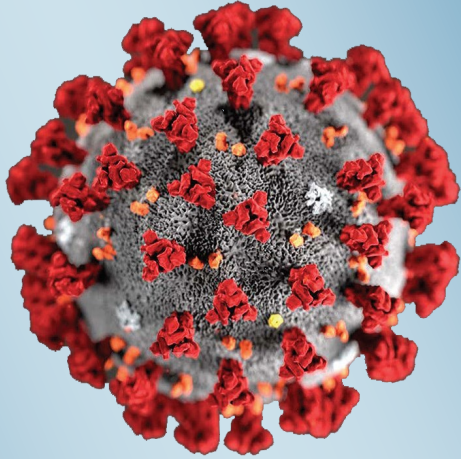
جامعة الموصل

كلية الطب البيطري

شعبة الاعلام والعلاقات العامة



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الموصل  
كلية الطب البيطري



دليل الوقاية والحدّ  
من انتشار فيروس كورونا

مطوية توعوية  
من اعداد شعبة الاعلام والعلاقات العامة  
في كلية الطب البيطري / جامعة الموصل  
بالتعاون مع  
م.م. ايمن عبد الله الحيالي

## فيروس كورونا

### سبل الوقاية

- (1) غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، واستعمال مطهرات الأيدي، ووضع الكمامة عند اللزوم.
- (2) تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، فاليدان يمكن أن تنقل الفيروس بعد ملامستهما الأسطح الملوثة.
- (3) استخدام المنديل الورقي لتغطية الفم والأنف عند السعال والعطس ثم رميه مباشرة في سلة المهملات، وإذا لم يتوافر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع (باطن الكوع) وليس على اليدين.
- (4) عدم الاختلاط مع أشخاص مصابين، أو من تظهر عليهم أعراض المرض.
- (5) غسل الفاكهة والخضار جيداً.
- (6) الحرص على طهي اللحوم بأنواعها جيداً قبل تناولها.
- (7) الابتعاد عن التجمعات والحرص على ملازمة المنزل.
- (8) التوقف عن العادات التي تساعد على نقل العدوى مثل المصافحة والتقبيل والابتعاد مسافة مترين عند التكلم مع الآخرين.
- (9) الحرص على تعقيم الأسطح والأدوات جيداً (المكتب، المقاعد، الأبواب، الجدران، الأدوات المكتبية، المصاعد، أجهزة الكمبيوتر...) بمواد التعقيم (ديتول - كلور - سيبرتو) ...وبقطعة قماش نظيفة مغمسة بمحلول التعقيم. يجب أن تكون نسبة المحلول كالآتي: **عبوة ماء الكلور بتركيز (5% أو الديتول) حيث يتم حل كل 100 مليلتر منها في 900 مليلتر من الماء (معدل 9/1).**

## فيروس كورونا

### فترة الحضانة

تتراوح فترة الحضانة من يومين إلى أسبوعين، ويكون المصاب مصدراً للعدوى خلال هذه الفترة.

### كيفية الإصابة بالعدوى

- الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.
- الاتصال غير المباشر من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
- مخالطة أشخاص مصابين بالمرض.



## فيروس كورونا

### تعريف الفيروس

- يعتبر فيروس كورونا من الفيروسات التي قد تسبب عوارض تنفسية حادة وتؤدي عند بعض المرضى إلى مضاعفات رئوية خطيرة.
- حوالي 3 - 4 % من هؤلاء المرضى قد يصابون بمضاعفات خطيرة تؤدي إلى الوفاة.
- لا يوجد أي لقاح حتى الآن ضد الفيروس.

### اعراض الإصابة

- تبدأ الأعراض كأعراض الأنفلونزا: احتقان في الحلق، سعال جاف، ارتفاع في درجة الحرارة، آلام في الجسم، صداع وضيق في التنفس وإسهال، وتستمر هذه العوارض عادة فترة أسبوع.
- في بعض الحالات تتطور الأعراض إلى التهاب حاد في الرئة أو إلى فشل كلوي وقصور في وظائف الجسم، مما قد يؤدي إلى الوفاة في حالات معينة.

