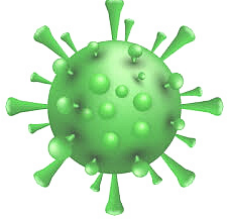




جامعة الموصل
كلية طب الاسنان

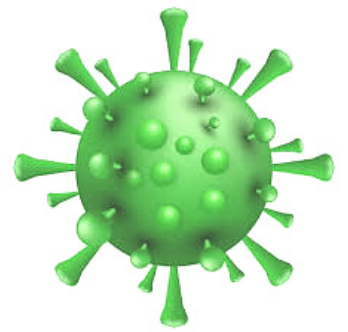
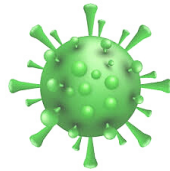


الدليل الصحي الشامل عن:

فايروس كورونا

المستجد

COVID-19



المحتوى:

1. نبذة وحقائق 3
2. طرق انتقال العدوى 4
3. فترة الحضانة 5
4. اعراض الاصابة 7
5. الاشخاص الاكثر عرضة للاصابة 8
6. العلاج المنزلي (للحالات البسيطة) 11
7. مدة الشفاء 12
8. الوقاية: 13
- أ- الطريقة الصحيحة لغسل اليدين 14
- ب- الطريقة الامنة لارتداء الكمامة 15
- ج- التنظيف والتعقيم في المنزل 16
- د- تقوية جهاز المناعة 17
- هـ- التباعد الاجتماعي 18
- و- اجراءات احترازية في اماكن العمل 19
- ز- ارشادات العودة من خارج المنزل 20
- ح- وصايا للمسافرين 21
- ط- وصايا للمرأة الحامل والمرضع 22
- ي- حماية الاطفال من كورونا 23
10. الحجر الصحي المنزلي 24
- الاعتناء بشخص مصاب 26
- العمل من داخل المنزل 27
11. زيارة عيادات الاسنان في زمن الكورونا 28
12. نصائح مهمة 29
13. مراكز الفحص والعزل في الموصل 30
14. المصادر 31



1. نبذة وحقائق:

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا (مثل: سارس و ميرس) تسبب أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد.

مرض كوفيد-19 هو مرض مُعدٍ يُسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في نهاية 2019. حيث تحوّل كوفيد-19 إلى جائحة تؤثر على معظم دول العالم، إلا أن معظم الحالات تم شفاؤها وبلغت نسبة الوفيات حوالي 3.4% من مجموع الإصابات، ولم يتم اكتشاف أي علاج أو لقاح لحد الآن.

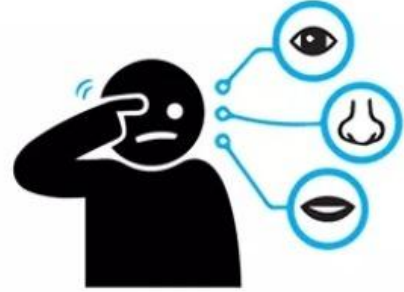


2. انتقال العدوى:

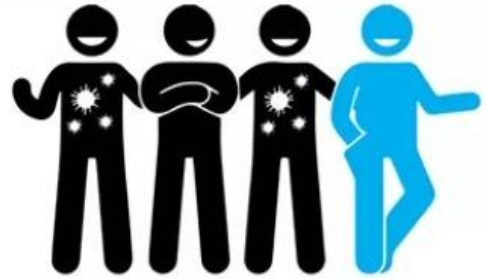
الانتقال المباشر
من خلال الرذاذ المتطاير
من المريض أثناء السعال
أو العطس.



الانتقال غير المباشر عبر
لمس الأسطح والأدوات الملوثة،
ومن ثم لمس الفم
أو الأنف أو العين.



الاتصال المباشر
مع المصابين.





3. فترة حضانة الفايروس



الاعراض تبدأ خلال الـ 14 يوم التي تلي
التعرض للفيروس.



عادة تظهر الاعراض في اليوم الرابع او
الخامس بعد الاصابة بالفيروس.



يمكن ان تكون الاصابة **بدون** اعراض (اي انك مصاب
وليس لديك اعراض لكنك تنقل العدوى للآخرين).



مدة بقاء (كورونا) حيًا



الأسطح الكرتونية

24 ساعات

النحاس والأخشاب

4 ساعات

الملابس والأقمشة

أقل من 3 ساعات

البلاستيك

72 ساعات

الأسطح المعدنية

42 ساعات

العملات الورقية

بين ٣ و ٢٤ ساعة

يعيش فيروس كورونا
لوقت أطول على
العملات المعدنية

الزجاج

٧٢ ساعة



4. اعراض الإصابة:

أعراض فيروس كورونا

4 القيء والإسهال



1 الحمى وارتفاع درجة الحرارة



5 سيلان الأنف



2 السعال



6 التهاب الحلق



3 ضيق النفس والإجهاد العام



تتدرج حدة الأعراض
وفقاً لنوع الفيروس وجيله

قد يشعر المريض أيضاً بصداغ، ووجاع في البطن، فقدان حاسة الشم والتذوق، وتظهر أحياناً بقع بنفسجية محمرة على أصابع اليد أو القدم.



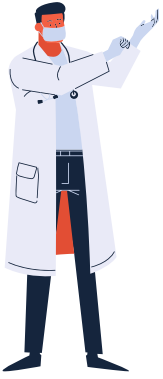
مضاعفات خطيرة تستوجب استشارة طبيب:

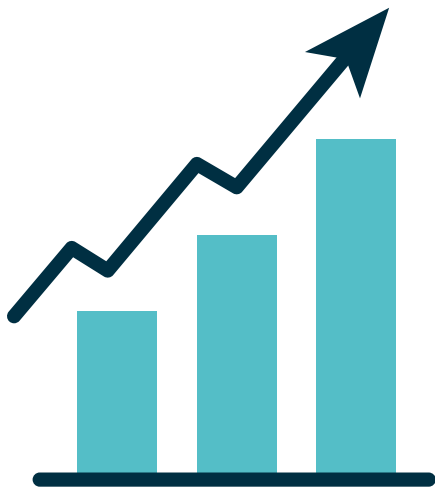
- ضيق أو صعوبة في التنفس.
- ألم شديد في الصدر.
- ازرقاق في الوجه أو الشفتين

5. الأشخاص الأكثر عرضة لخطورة الفيروس



- العمر ٦٥ او اكثر
- راقد في مؤسسة رعاية
- مشاكل مناعية مثل الايدز او الأشخاص ممن لديهم زراعة اعضاء
- امراض رئوية مزمنة مثل التهاب القصبات المزمن او الربو القصبي او التليف الرئوي
- امراض القلب والشرايين
- السرطان
- ارتفاع ضغط الدم المزمن
- سمنة مرضية (معامل وزن الجسم ٣٠ او اكثر)
- داء السكري
- الفشل الكلوي المزمن
- اعتلال الكبد المزمن
- احتشاء مخي سابق
- الامراض العصبية المزمنة مثل الخرف
- مدخن
- امراض الدم مثل فقر الدم المنجلي او الثلاسيميا
- الحامل





الفئات العمرية الاکثر عرضة للاصابة

فيروس كورونا يصيب جميع الفئات العمرية و لا يقتصر على كبار السن فقط ولكن يشكل خطر اكبر على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة أو ضعف في المناعة.



المهن

الاکثر عرضة للاصابة

- 1- العاملون في المجالات الطبية والصحية (الاطباء، أطباء الأسنان، مساعدي طبيب الاسنان، الممرضين، طواقم الإسعاف، الصيادلة... وغيرهم)
- 2- سائقي سيارات الاجرة والمواصلات العامة.
- 3- عمال التوصيل (الديلفري).
- 4- العاملين في محلات البقالة والسوبر ماركت.
- 5- صالونات الحلاقة واصحاب المطاعم.
- 6- موظفي المطارات والفنادق.



7. العلاج المنزلي

(للحالات البسيطة):

لأعراض الحرارة/ الصداع /آلام
الجسم:

باراسيتول ٥٠٠ ملغم (حبة او
حبتان ٣ مرات في اليوم).

لتلطيف السعال الجاف:
يمكن استخدام ملعقة
طعام من العسل.

للتخفيف من السعال
او ضيق التنفس البسيط:
الاستلقاء على البطن.



لتعويض السوائل التي
يخسرها الجسم بسبب
الحمى:
شرب الماء والعصائر بكميات
جيدة.

لتقليل ضيق التنفس :
الشهيق ببطء عن طريق الأنف والزفير
ببطء عن طريق الفم مثل النفخ على
شمعة مع ارخاء الكتفين.



لتقليل الاصابة بالخثر الوريدية العميقة:
تغيير الوضع اثناء الراحة ،والحركة في المنزل.

8. مدة الشفاء:

الحالات البسيطة: اسبوعان.

الحالات الشديدة: ستة اسابيع.

التعب وضيق التنفس قد يمتد الى ٨ اسابيع في بعض الحالات.

9. الوقاية:



1 اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بشكل متكرر. في حالة عدم توفر الصابون والماء، استخدم معقم اليدين المعتمد على الكحول



2 احرص دائماً على غسل يديك عندما تلامس سطح ما في مكان عام، أو عند العودة إلى منزلك من الخارج



3 تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير نظيفة



4 تجنب الاقتراب من أشخاص تبدو عليهم أعراض المرض مثل السعال أو العطس



5 ابق في المنزل عندما تبدو لديك أي أعراض مرضية مثل السعال أو العطس



6 لا ترسل أولادك إلى المدرسة إذا ظهرت لديهم أي أعراض



7 قم بوضع منديل على فمك عند السعال أو العطس، ثم قم برميهِ في سلة المهملات



8 ارتدِ قناعاً واقياً كإجراء وقائي في المستشفيات والأماكن المغلقة المزدحمة



9 قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر



10 احرص على طهو اللحوم بشكل جيد وتجنب تناول اللحوم النيئة



أ- كيف تغسل يديك؟

أحم نفسك والآخرين من العدوى



1 بثل يديك بالماء



2 ضع كمية وفيرة من الصابون



3 افرك اليدين دكك الراحيتين



4 غط كامل يديك برغوة الصابون



5 افرك بين الأصابع



6 افرك راحة اليد اليمنى بظهر أصابع اليد اليسرى والعكس أيضًا



7 افرك الإبهامين



8 افرك الأظافر وأطراف الأصابع



9 اشطف يديك بالماء



10 جفف يديك جيدًا بمنشفة ورقية تستخدم لمرة واحدة فقط



11 استخدم المنشفة الورقية لإغلاق الصنبور



12 أصبحت يداك نظيفتين الآن

مدة التفسيل يجب ان تتراوح بين 20-40 ثانية

ينصح باستخدام الماء والصابون السائل بدلا من الصابون العادي (لتفادي تجمع المايكروبات على الصابونة).

في حال تعقيم الايدي بالمعقمات الخاصة ، يجب ان لاتقل نسبة الكحول فيها عن 70% .

كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها



٣
تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها؛ وفي حالة لمسها، اغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما بمطهر كحولي



٢
قم بتغطية الفم والأنف بالكمامة، وتأكد من وضعها بإحكام على وجهك بحيث لا يكون هناك أي فراغ بين الوجه والكمامة



١
قبل ارتداء الكمامة، اغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما بمطهر كحولي



٥
استبدل الكمامة بمجرد ان تكون رطبة بكمامة جديدة ولا تستخدم الكمامة ذات الاستخدام الواحد الا مرة واحدة



٤
لنزع الكمامة: انزعها من الخلف (لا تلمس مقدمة الكمامة)؛ وتخلص منها على الفور بإلقائها في سلة مهملات مغلقة، واغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما بمطهر كحولي



ج-التنظيف والتعقيم في المنزل



الكحول

استخدام المحاليل التي تحتوي على 70% على الأقل من الكحول



الأسطح الملوثة

تطهير الأسطح التي يتم استخدامها بشكل متكرر لمنع انتشار الفيروس



التنظيف قبل التعقيم

تنظيف الأسطح الممرضة للتلوث بالفيروسات قبل تعقيمها



تنظيف الأجهزة الإلكترونية

باستخدام محاليل خاصة مع تجنب الكحول والمطهرات التقليدية



غسل الملابس

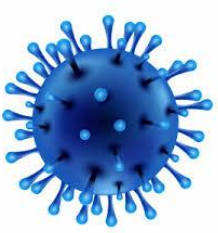
وضع إعدادات الغسالة على حرارة مرتفعة لقتل الفيروسات



ارتداء القفازات

احرص على ارتداء قفازات تستخدم لمرة واحدة قبل التخلص منها

يجب تخفيف القاصر بالماء عند استخدامه لتنظيف الاسطح والارضيات (حسب التعليمات المكتوبة على العبوة).



د- تقوية المناعة



تجنب الجلوس في وضعية
واحدة لمدة طويلة



تفادي المشروبات الغنية
بالسكر والكحول



تناول الغذاء الصحي
من الخضروات والفواكة



لا تستخدم المضادات الحيوية حيث
أنها لا تعالج العدوى الفيروسية



تجنب شرب السجائر



ممارسة الرياضة لمدة
ساعة للأطفال

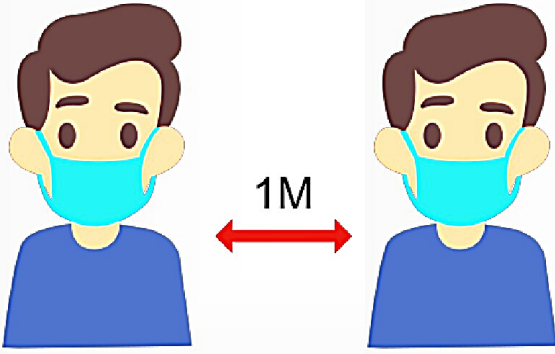


ممارسة الرياضة لمدة
30 دقيقة للكبار



ركوب الدرجات

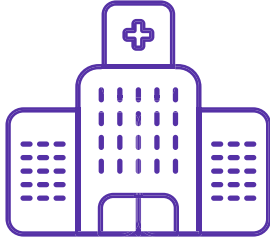
هـ - التباعد الاجتماعي



التزامك بالابتعاد عن التجمعات يساعد في عدم انتشار فيروس كورونا



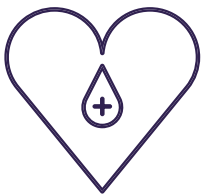
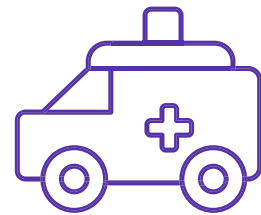
لا تصحب كبار السن، أو من يعاني من أمراض تنفسية نهائياً للتجمعات



تجنب المصافحة؛ حيث أن نقل العدوى هي أكبر سبب في



الخروج للتجمعات للضرورة فقط



ابتعد عن أي مناسبة رسمية أو اجتماعية يتجاوز الحضور فيها ٥٠ شخص



و- إجراءات احترازية في محلات التسوق



عدم اصطحاب المعرضين
أكثر لخطر الإصابة



أخذ كمامة قماشية
إضافية



استخدام السلاالم بدل
المساعد



أخذ معقم يدين كحولي



ترك مسافة متر وعدم
مواجهة الآخرين في
المساعد



تقيم اليدين عند
الدخول و الخروج من مر
اگز التسوق



الدفع الكترونياً



قياس درجة الحرارة عند
المدخل و الاستجابة
للتوجيهات

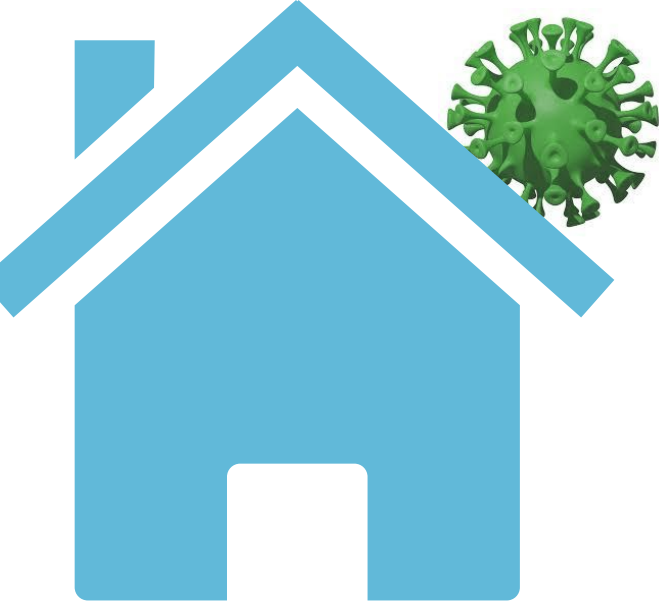


تطهير وتنظيف السلع
قبل الاستهلاك



تقيم السلال وعربات
التسوق قبل استخدامها





ز- إرشادات عند العودة من خارج المنزل

غسل الوجه بالماء والصابون جيداً



غسل المعلبات بالماء والصابون



غسل الخضروات والفواكه بالماء الجاري، أو ماء وخل، ثم تجفيفها



الاستمرار بمسح وتعقيم الأسطح مثل: جرس الباب، باب العمارة، السلالم، باب البيت، قوارير الماء، المفاتيح، سلات القمامة



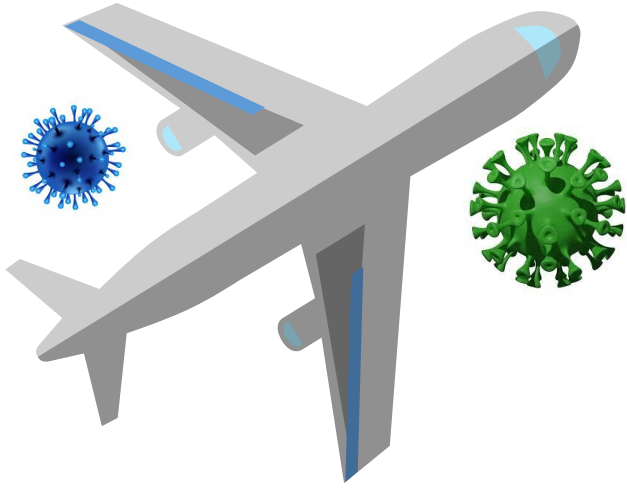
تعقيم وتنظيف الهواتف الخلوية باستمرار



تذكر ايضا تعقيم:

البطاقات والمحافظ وحقائب اليد، والنظارات، ومقابض ابواب السيارة، كما يجب ترك الاحذية خارج المنزل.

ح- وصايا للمسافرين



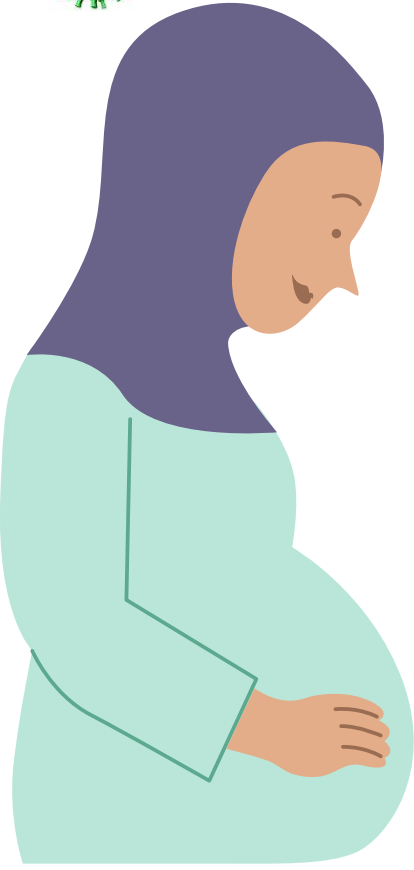
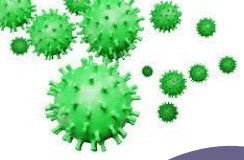
السفر يكون عند الحاجة فقط.

تجنب السفر للدول التي يتفشى فيها الفيروس.

تجنب السفر اذا كانت لديك اعراض كالحمى والسعال.

يجب على ذوي الامراض المزمنة مراجعة الطبيب قبل السفر.

اذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس فعليك طلب الرعاية الطبية في وقت مبكر.



ط- وصايا للحامل والمرضع

- واطبي على غسل يديك
- ابتعدي بمسافة آمنة عن الآخرين
- تجنبني لمس عينيك وفمك وأنفك
- احرصي على السعال أو العطس في كوعك المثني أو في منديل
- إذا كنت تعانيين من الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس، فالتمسي الرعاية الطبية مبكرًا

هل تستطيع الأم المصابة بفيروس كورونا القيام بالرضاعة الطبيعية؟

الاهتمام بالنظافة الشخصية وارتداء كمادة أثناء الرضاعة، لتجنب نقل الفيروس عن طريق الجهاز التنفسي.

غسل اليدين قبل وبعد لمس الطفل.

التعقيم المتكرر للأغراض التي يتم لمسها.



ي- حماية الاطفال من كورونا

www.al-ain.com
© 2020-2021



استخدام الجيل المعقم
(عند اللزوم)



التغذية السليمة



تهوية الفصول
وتعقيمها

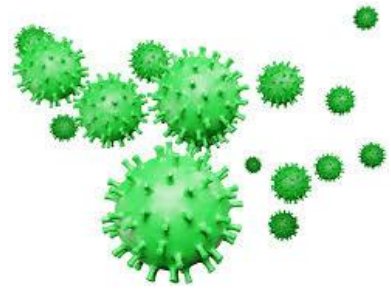


تناول الفيتامينات والمعادن
(سي، دي، الزنك)

من الضروري طمأنة الطفل واشعاره بالحب والامان وتوضيح حقيقة مايجري الان بسبب المرض، ويجب تخصيص بعض الوقت للعب معهم واشعارهم بالاهتمام.

اجعل لطفلك جدول يومي اثناء الحجر المنزلي، ولتكن النشاطات متنوعة حسب عمره (لعب، دراسة، اجهزة الكترونية، رسم، اعمال يدوية، قراءة قصص، مساعدة في امور المنزل والحديقة، ممارسة الهوايات، التواصل الهاتفي او الفديوي مع الاصدقاء والاقارب..)

مراقبة استخدام الأطفال والمراهقين لوسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة لكثرة اوقات الفراغ، ومحاولة تنظيم اوقاتهم ومواعيد نومهم بعيدا عن اجهزة الموبايل والسهر المتأخر الذي له اضرارا جانبية عديدة (كالتوتر والارق وضعف التركيز واضطراب هرمون النمو... الخ)



10. الحجر المنزلي





الحجر الصحي المنزلي

بكورونا

6 نصائح

استخدام أقنعة
الوجه لتقليل خطر
العدوى



مراقبة الحالة
الصحية العامة
وطلب المساعدة
الطبية



استخدام المطهر
لتنظيف الأسطح



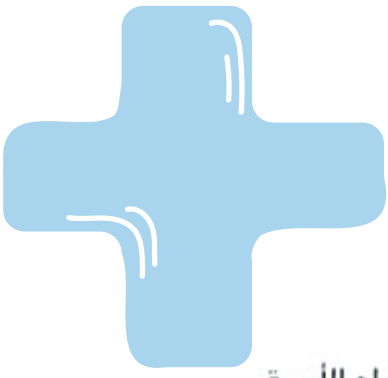
شرب الكثير من
الماء



اتباع نظام
غذائي صحي

يتم إنهاء الحجر المنزلي للشخص المصاب، عند:

1. مرور عشرة ايام على بدء الاعراض.
2. اختفاء الحمى لمدة ٢٤ ساعة بدون استخدام الادوية المخفضة للحرارة.
3. تحسن في الاعراض (السعال وضيق التنفس).



العناية بشخص مصاب

يجب على جميع أفراد الأسرة
البقاء في المنزل. وان لا
يسمح بقدوم الزائرين.



يجب على شخص بالغ واحد فقط الاعتناء
بالشخص المصاب الذي تعرض للعدوى. ومن
الأفضل ابعاد النساء الحوامل عن ذلك لأن المرأة
الحامل معرضة بشكل متزايد لخطر مضاعفات
العديد من الإصابات.



تجمع ملابس المصاب عليه في
سلة منفصلة وتغسل وتعلق
للتعرض للشمس او المجفف
الكهربائي منفصلة عن باقي
ملابس العائلة



حاول إبقاء الشخص المصاب الذي تعرض للعدوى بعيداً عن أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال،
يجب أن يظلوا في غرفة نومهم مع إغلاق الباب، ويجب ألا يتشاركوا غرف النوم. إذا احتاج إلى مشاركة
منطقة مشتركة مع الآخرين، فيجب أن البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين لتقليل
انتشار المرض، وارتداء القناع.



احتفظ بالأغراض الشخصية بشكل
منفصلة على سبيل المثال، لا تشارك
المناشف أو أدوات الأكل، أو فرشاة
الأسنان في نفس المكان.



قم بالترتيب للاستعمال
الحصري لحمام واحد (إذا كان
في منزل أكثر من حمام
واحد).



مراقبة الحالة الصحية العامة، على سبيل
المثال، مشاكل في التنفس، أو ألم في
الصدر، وطلب المساعدة الطبية.



استخدم المطهر لتنظيف
الأسطح، مثل طاولات السرير
وأسطح الحمام.



الحصول على الكثير من الراحة،
وشرب الكثير من الماء والمحافظة
على نظام غذائي صحي.



استخدم أقنعة الوجه
لتقليل خطر العدوى.



العمل

من داخل المنزل



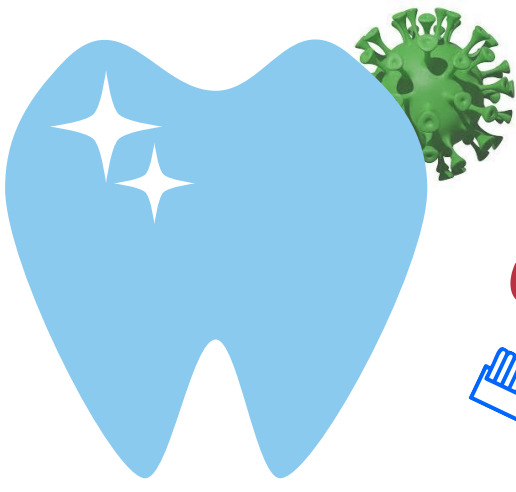
حاول ان يكون لديك جدول زمني يومي واضح لساعات العمل، ولا تعمل لساعات اضافية.

حدد في جدولك استراحات قصيرة (كل 1 او 2 ساعة) للراحة والحركة الجسدية.

خصص مكان محدد في البيت للعمل، مختلف عن الاماكن التي تقضي فيها وقت الراحة.

حدد عدداً من الاهداف اليومية للعمل ووزعهم بشكل مناسب على جدولك.

خصص وقتاً لنفسك ولعائلتك (للترفيه واعداد الطعام ومشاهدة التلفاز... الخ)، وتواصل هاتفياً مع الاقارب والاصدقاء للابتعاد عن ضغوط العمل والقلق من التفكير بالمرض.



11. زيارة عيادات الاسنان في زمن الكورونا

حاول تأجيل الزيارة قدر استطاعتك ان لم تكن لديك آلام قوية.



في بعض العيادات يمكنك إجراء استشارة عبر الهاتف.

يجب أن تتأكد أن عيادة الأسنان تحرص على إجراءات التعقيم جيدا،
وان هناك تباعدا بين مواعيد استقبال المرضى، منعا لتكدسهم داخل
العيادة ولإتاحة الفرصة للعاملين بتنظيف المكان بعد كل مريض.

لا تذهب إلى العيادة مبكرا، وانتظر دورك في مكان مفتوح مثل الشارع أو
في سيارتك، وتجنب الانتظار داخل العيادة.

عقم يديك بالكحول وسوائل التطهير بانتظام، وتجنب قدر استطاعتك
لمس الأسطح او دخول الحمامات أو شرب المياه أو لمس المجلات.

لا تنسى ارتداء الكمامة داخل العيادة وقبل دخول غرفة الفحص.

تجنب المكوث لفترة طويلة داخل العيادة وانصرف بعد الحصول على
الاستشارة الطبية مباشرة، ويمكن للطبيب متابعة حالتك لاحقا من خلال
الاتصال بالهاتف.





12. نصائح هامة

لا تتناول الادوية بدون استشارة الطبيب.

المضادات الحيوية لا تقضي على الفيروسات ، بل تقضي على الجراثيم فقط.

رغم فوائد الثوم في تقوية المناعة، الا انه لا يقي من الاصابة .

لا تعتمد على تطبيقات الموبايل في قياس نسبة الاوكسجين.

لا يمكن التمييز بين الانفلونزا والكورونا حسب الاعراض.

غسل اليدين باستمرار اكثر فاعلية من ارتداء القفازات في الوقاية من الفيروس.

كن متفائلا.. فكر بايجابية فالحالة النفسية تلعب دورا كبيرا في تقوية المناعة، وحاول الابتعاد عن الشائعات ولا تثق باي معلومة تسمعها الا اذا كانت من **مصادر موثوقة**.



13. بعض المراكز الحكومية للفحص والعزل في مدينة الموصل

للحالات البسيطة المشتبهة
او الحالات الملامسة لحالات مؤكدة :
*مركز صحي القادسية / الايسر
*مركز صحي المنصور/ الايمن

للحالات المتوسطة والشديدة :
*مستشفى ابن سينا التعليمي / الرشيديّة.
*مستشفى الموصل العام/ وادي حجر.

(يتم تقييم الحالة من قبل الاخصائيين ومن ثم
إحالتهم الى مستشفيات العزل).





منظمة الصحة العالمية

NHS
England

14. المصادر :



وزارة الصحة العراقية
Iraqi Ministry of Health
تأسست 1920



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for
Health Statistics

NICE

National Institute for
Health and Care Excellence



National Institutes
of Health



unicef



وزارة الصحة
Ministry of Health



ALJAZEERA



وزارة الصحة ووقاية المجتمع
MINISTRY OF HEALTH & PREVENTION

ملاحظة : المعلومات في هذا الدليل قابلة للتغيير بحكم نتائج الابحاث
الجارية حاليا حول كوفيد-19

إعداد وتصميم: رَشْد سِنان عَطَّارباشي



بكلوريوس طب وجراحة الفم والاسنان
جامعة الموصل /كلية طب الاسنان
عضو الكلية الملكية للجراحين /ادنبرة





شكر وتقدير

لجميع الكوادر الذين يقفون في خطوط الصد
الأمامية لمحاربة المرض، ويعرضون حياتهم
وعوائلهم للخطر لإنقاذ حياة المصابين.
بتكاتف الجميع، أفراد ومؤسسات، والالتزام
الصارم بشروط الوقاية للحد من انتشار
الفايروس، سوف نقلل خسائر الارواح ونحارب
هذا الوباء يداً بيداً لحين القضاء عليه...



تمنياتنا

للجميع

بالصحة والسلامة

