



نصائح مفيدة حول فيروس كورونا المستجد، نوجهها إليك إن كنت ضمن الفئة المعرضة لخطر الإصابة

احم الأشخاص الأكثر عرضة.

ما هو فيروس الكورونا؟

يسبب فيروس الكورونا التهابات في الجهاز التنفسي. تتراوح الأعراض من نزلة البرد إلى التهاب رئوي حاد وهي تعدي من شخص لآخر عبر القطرات، من خلال السعال والعطس مثلاً، ومن خلال الأسطح وعبر عدوى الاحتكاك (مصافحة اليد، عبر الأشياء المادية، والمقابض وغيرها).

يبدو أن فيروس كورونا المستجد يسبب بشكل رئيسي مرضاً جدياً لدى المسنين والأشخاص المصابين بمرض مزمن. فإن كنت ضمن الفئة المعرضة للخطر الإصابة، فيجب عليك بذل جهد إضافي لحماية نفسك، والآخرين المعرضين بصور خاصة، ضد انتشار العدوى.

من هي الفئات المعرضة للإصابة؟

بعض المجموعات معرضة بصورة خاصة لأن تمرض جدياً، إن كانوا أصيبوا بعدوى فيروس كورونا المستجد.

- المسنين (خاصة من هم فوق 80 سنة)
- الحوامل (احتياطاً)

الأشخاص المصابون بمرض مزمن

- الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية (لا ينطبق على المصابين بضغط الدم المعالج جيداً)
- الأشخاص المصابون بالتهاب رئوي مزمن (لا ينطبق على المصابين بالربو المعالج جيداً)
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة
- الأشخاص المصابون بالسكري
- الأشخاص المصابون بالسرطان
- الأطفال المصابون بأمراض مزمنة

يجب أن تعتبر نفسك بأنك معرض لخطر الإصابة بشكل خاص، إن كان لديك مرض مزمن بدرجة متوسطة إلى صعبة. وذلك مثل ضغط الدم المرتفع، أو الربو، الذي لم يُنظم بدواء. إن تم علاجك علاجاً جيداً وأصبح مرضك المزمن تحت السيطرة، فأنت لست ضمن المجموعة المعرضة لخطر الإصابة. إن كانت لديك شكوك فيما إن كنت معرضاً لخطر الإصابة بشكل خاص، أو كنت بحاجة لإرشادات خاصة، فننصح بأن تتحدث مع الطبيب الذين يتولى علاجك.

ماذا يمكنني أن أفعل إن كنت ضمن الفئة المعرضة لخطر الإصابة بشكل خاص؟

اتبع النصائح العامة للنظافة الشخصية

إن كنت ضمن الفئة المعرضة لخطر الإصابة بشكل خاص، فننصح بأن تتابع، بدرجة عالية، الإرشادات العامة للنظافة الشخصية، والنصائح المتعلقة بالتنقل في المجتمع.

- اغسل يديك غالباً أو استعمل معقم اليدين. كن منتهياً بشكل خاص حين تتواجد وسط أشخاص آخرين، وقيل تناول الطعام وغير ذلك.
- اسعل واعطس في ثنية الذراع - وليس في يديك.
- استعمل القفازات إن خرجت.
- إن كانت لديك علامات الإصابة بمرض، فابق في المنزل إلى أن تتعافى، حتى ولو كانت أعراضاً خفيفة.
- قلل من الاحتكاك الجسدي (المصافحة باليد، العناق والتقبيل) وتجنب النشاطات الاجتماعية.
- تجنب مؤقتاً نشاطات أوقات الفراغ/النشاطات الاجتماعية، حيث يكون هناك احتكاك عن قرب بأشخاص آخرين
- (كالتسوق والشراء والتمارين الرياضية والجوقة وفرق الرياضة، ونوادي البريدج، واللقاءات العائلية، والزيارات/وزيارة الأحفاد).
- اطلب من الآخرين أن يظهروا مراعاة غيرهم.

اتخذ إجراءات احتياطية خاصة

ننصح، علاوة على ذلك، بأن تفكر ملياً في كيفية حماية نفسك بأكثر قدر ممكن ضد الإصابة بالعدوى.

- ابق في المنزل لأكثر قدر ممكن.
- تجنب الأماكن التي فيها الكثير من الناس. ننصح مثلاً بتجنب استعمال وسائل المواصلات العامة، خاصة في أوقات الازدحام.
- احرص على حسن النظافة الشخصية فوق المعتاد. اغسل يديك بعناية حين تأتي إلى المنزل إن كنت مثلاً قد لمست مقبض باب.
- فكر ملياً باستعمال القفازات حين تخرج.
- تجنب لمس الأنف والفم والعينين، إن لم تكن يداك نظيفتان، حيث إن الفيروس عادة ما يعدي من اليدين إلى أغشية الأنف والفم والعينين.
- ابق على مسافة بينك وبين الآخرين، خاصة إن كان يظهر عليهم المرض. القطرات من السعال والعطس تنتشر في الهواء لمسافة متر - مترين، ومنها تعدي الآخرين. إلا أنها لا تبقى معلقة في الهواء لمدة طويلة.



ما الذي علي فعله إن كان لا بد لي من الخروج قليلاً وسط أناس آخرين؟

إن كان لديك احتكاك ضئيل بأناس آخرين، خلاف المعتاد، فيمكنك التفكير بما يمكنك أن تفعله بدلاً من ذلك. يتوقف الأمر على وضعك، فقد تستطيع مثلاً أن تذهب في نزهة في منطقة ما حيث لا يتواجد أناس كثيرون، أو الذهاب إلى الحديقة، أو الاتصال بالهاتفون بمعارفك بقدر أكبر، مثلاً عبر مكالمات الفيديو. إن كنت معتاد على رياضة اللياقة، فيمكنك القيام بالتمارين الرياضية في المنزل.

متى يجب علي الانتباه أكثر من المعتاد؟

اتصل تلفونياً بالطبيب إن أحسست بـ:

- ◀ سعال بدأ حديثاً
- ◀ الحمى
- ◀ صعوبة في التنفس
- ◀ المرض لعدة أيام
- ◀ انعدام التحسن
- ◀ تفاقم الأعراض

من المهم أن تتصل بالهاتفون أولاً ولا تحضر إلى غرفة الانتظار، فقد تعدي الآخرين.