



فيروس كوفيد - 19

التحديث الأخير 23-07-2025

الحقائق الرئيسية

طريقة انتقال العدوى: القطرات والأهباء الجوية والاتصال المباشر

- عندما يسعل الأشخاص المصابون أو يعطسون أو ينظفون أنوفهم أو يبصقون، ينشرون القطرات في الجو، ثم يتنفسها الآخرون.
- الاتصال المباشر (على سبيل المثال، التقبيل أو مشاركة الكؤوس أو أواني الأكل) بلعاب المصاب أو مخاط أنفه

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- كبار السن
- الأشخاص المصابون بأمراض رئوية مزمنة (مثل الربو)
- الأشخاص الذين يعانون ضعفاً في جهاز المناعة و / أو أمراض مزمنة (على سبيل المثال، داء السكري أو السرطان)

الأعراض

- حمى (عادةً)
- سعال (عادةً)
- صعوبة أو ضيق في التنفس (عادةً)
- فقدان حاسة التذوق أو الشم (أحياناً)
- صداع (أحياناً)
- التهاب الحلق (أحياناً)
- ألم بطني (أحياناً)
- الإسهال (أحياناً)
- ألم في العضلات (أحياناً)

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

- تحديد المصابين وعزلهم قبل أن ينقلوا المرض إلى الآخرين

علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالات المشتبه بها إلى المرافق الصحية
- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمصابين وعائلاتهم

الصرف الصحي وإدارة النفايات

- التشجيع على التخلص السليم من النفايات التي قد تكون ملوثة
- تعزيز تعقيم الإمدادات القابلة لإعادة الاستخدام

نظافة اليدين والنظافة التنفسية

- تعزيز نظافة سليمة لليدين (غسل اليدين بالصابون)
 - قبل: تحضير الطعام؛ أو تناول الطعام؛ أو تقديم الطعام للأطفال؛ أو معالجة الجروح؛ أو رعاية المرضى
 - بعد: استخدام المراحيض أو تغيير حفاضات الأطفال؛ أو لمس النفايات أو القمامة؛ أو لمس الحيوانات أو إطعامها؛ أو تنظيف الأنف، أو السعال أو العطس؛ أو معالجة الجروح؛ أو رعاية المرضى
- تعزيز النظافة التنفسية وآداب السعال (تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس باستخدام الكم أو المنديل، وغسل اليدين بعد السعال أو العطس، وعدم البصق على الأرض أو في الأماكن العامة)

الحماية الشخصية والنظافة الصحية

- ممارسة التباعد الاجتماعي وتعزيزه
- استخدام معدات الوقاية الشخصية (مثل القفازات والكمادات والملابس) عند الاحتكاك بحالات محتملة

التعبئة الاجتماعية وتعزيز الصحة

- الاطلاع على النصائح المحددة التي تقدّمها السلطات الصحية أو السلطات الأخرى ذات الصلة
- تعزيز الممارسات الصحية الموصى بها (مثل التلقيح والتباعد الاجتماعي وعزل الأشخاص الأصحاء عن المرضى وما إلى ذلك)
- الريادة في اتباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحية الحالية
- تقديم الدعم والتشجيع على اتباع النصيحة

- محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحيّة تُطبّق أو لا وسبب ذلك
- إرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحيّة، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحيّة والممارسات الموصى بها

التلقيح

- دعم حملات التلقيح الجماعيّة إذا توافرت

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
 - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد - 19؟ وأين؟
 - كم عدد الوفيات؟ أين حصلت؟ متى؟
 - من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد - 19 وأين هم؟
 - أين تقع المرافق والخدمات الصحيّة المحليّة؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديّون)
- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:
 - متى بدأ الأشخاص يصابون بكوفيد - 19؟
 - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع الملوّث؟ كم عدد الأطفال دون سن الخامسة؟
 - هل تلقّى معظم أفراد المجتمع التلقيح ضد فيروس كوفيد - 19؟
 - هل وُضع مخطط لحملة التلقيح؟
 - ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلّق بالتلقيح؟ هل تمنع معتقدات مجتمعيّة أو ثقافيّة أو دينيّة الأشخاص من التلقيح؟
 - هل تتوافر مرافق لغسل اليدين في المجتمع؟ هل الصابون والماء متاحان دائمًا؟
 - هل العيش أو العمل معًا في الأماكن المزدحمة شائعًا؟
 - هل تتوافر التهوية والهواء النقي في المنازل والمدارس وأماكن العمل؟
 - من الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد - 19 وأين هم؟ من هم الأكثر تضررًا من كوفيد - 19؟
 - ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلّق برعاية المرضى؟
 - يجب الأخذ في الاعتبار الفارق بين الأدوار والمسؤوليات بين النساء والرجال.
 - هل يُطبّق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
 - ما هي المصادر التي يستخدمها الناس / يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
 - هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن كوفيد - 19؟ ما هي الشائعات؟