كيف تحمي نفسك من فيروس كورونا؟

تم تحديد فيروس جديد يسمى متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد الوخيم 2 (SARS-CoV-2) على أنه سبب تفشي المرض الذي بدأ في الصين في عام 2019. ويسمى هذا المرض بمرض الفيروس التاجي 2019 (COVID-19).

في مارس 2020 ، أعلنت منظمة الصحة العالمية (COVID-19) جائحة. تقوم مجموعات الصحة العامة ، بما في ذلك المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية ، بمراقبة الوباء ونشر التحديثات على مواقعها على الإنترنت. وقد أصدرت هذه المجموعات أيضًا توصيات للوقاية من المرض وعلاجه.

اعرف كيف ينتشر

لا يوجد حاليا أي لقاح للوقاية من مرض فيروس التاجي 2019 (COVID-19).

أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لهذا الفيروس.

يعتقد أن الفيروس ينتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر.

بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض (على بعد حوالي 6 أقدام).

من خلال قطرات الجهاز التنفسي التي تنتج عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يتحدث.

يمكن أن تهبط هذه القطرات في أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين أو الذين يمكن استنشاقهم في الرئتين.

اقترحت بعض الدراسات الحديثة أن COVID-19 قد ينتشر من قبل الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض.

يجب على الجميع:

- تنظيف اليدين كثيرًا

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل خاصة بعد أن تكون في مكان عام أو بعد نفخ أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة ، استخدم معقم لليدين يحتوي على 60٪ كحول على الأقل . غطي جميع أسطح يديك وافركيهما معًا حتى يجف.

- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدٍ غير مغسولة.
- تجنب الاتصال الوثيق
- تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى
- وضع مسافة بين نفسك والآخرين من الناس .
- تذكر أن بعض الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض قد يكونون قادرين على نشر الفيروس.

يعد الابتعاد عن الآخرين أمرًا مهمًا بشكل خاص للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد .

شخص بغطاء وجه من القماش

قم بتغطية فمك وأنفك بغطاء وجه من القماش عندما يكون حول الآخرين

يمكنك نشر COVID-19 للآخرين حتى لو لم تشعر بالغثيان.

يجب على الجميع ارتداء غطاء وجه من القماش عندما يكون عليهم الخروج في الأماكن العامة ، على سبيل المثال إلى متجر البقالة أو لالتقاط الضروريات الأخرى.

يجب عدم وضع أغطية الوجه القماشية على الأطفال الصغار تحت سن الثانية ، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس ، أو فاقد الوعي أو عاجز أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة.

الغرض من غطاء وجه القماش هو حماية الأشخاص الآخرين في حالة إصابتك.

لا تستخدم قناع الوجه المخصص للعاملين في الرعاية الصحية.

استمر في الاحتفاظ بحوالي 6 أقدام بينك وبين الآخرين. غطاء وجه القماش ليس بديلاً عن البعد الاجتماعي.

غطِ السعال والعطس

إذا كنت في مكان خاص وليس لديك غطاء وجه من القماش ، فتذكر دائمًا تغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس أو استخدام الجزء الداخلي من مرفقك.

رمي الأنسجة المستعملة في سلة المهملات.

اغسل يديك فورًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة ، فقم بتنظيف يديك بمطهر لليدين يحتوي على 60٪ من الكحول على الأقل.

نظف وعقم

تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا . يتضمن هذا الطاولات ، ومقابض الأبواب ، ومفاتيح الإضاءة ، والكونترتوب ، والمقابض ، والمكاتب ، والهواتف ، ولوحات المفاتيح ، والمراحيض ، والحنفيات ، والأحواض.

إذا كانت الأسطح متسخة ، فقم بتنظيفها. استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل التطهير.

ثم استخدم مطهرًا منزليًا. الرمز الخارجيالأكثر شيوعًا للمطهرات المنزلية المسجل لدى وكالة حماية البيئة سيعمل.