

## ما يجب ان نعرفه عن فيروس كورونا (كوفيد ١٩)

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضًا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السلارز) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرز). تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في ٢٠١٩.

يُعرف الفيروس الآن باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا ٢ (سارز كوف ٢). ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩). في مارس/آذار ٢٠٢٠، أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها صنفت مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩) كجائحة.

تقوم المجموعات المختصة بالصحة العامة، مثل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، بمراقبة الجائحة ونشر التحديثات على مواقعها على الإنترنت. كما أصدرت هذه المجموعات توصيات حول الوقاية من المرض وعلاجه.

### الأعراض

قد تظهر علامات وأعراض مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ بعد يومين إلى ١٤ يومًا من التعرض له. وقد تشمل:

- الحُمى - السعال - ضيق النَّفَس أو صعوبة في التنفس.
- يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى: التعب - الأوجاع - سيلان الأنف - التهاب الحلق - الصداع - الإسهال والقيء.

كما يشعر بعض المرضى بفقدان حاستي الشم والذوق.

يمكن أن تتراوح شدة أعراض مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ بين خفيفة جدًّا إلى حادة، قد لا تظهر الأعراض على بعض الأشخاص مطلقًا. قد يكون الأشخاص الأكبر سنًا أو من لديهم حالات طبية أصلًا، مثل السكري وأمراض القلب والرئة أو ضعف الجهاز المناعي، أكثر عرضة للإصابة بدرجة حادة من المرض. وهذا مشابه لما يحدث عند الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الأخرى، مثل الإنفلونزا.

### متى تزور الطبيب؟

إذا ظهرت لديك أعراض مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩) أو خالطت شخصًا تم تشخيص إصابته به، فاتصل بطبيبك أو العيادة على الفور للحصول على المشورة الطبية. قبل التوجه إلى موعذك، أخبر فريق الرعاية الصحية عن الأعراض التي تشعر بها وعن احتمال أن تكون قد تعرضت للفيروس.

إذا كانت لديك علامات وأعراض طارئة مرتبطة بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩، مثل صعوبة التنفس، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو ارتباك، أو ازرقاق في الشفتين أو الوجه، فاطلب الرعاية فورًا.

إذا كانت لديك أعراض تنفسية ولكنك غير موجود في مناطق تشهد انتشارًا محليًا مستمرًا ولم تذهب إلى تلك المناطق، فاتصل بطبيبك

أو العيادة للحصول على إرشادات. أخبر طبيبك إذا كانت لديك حالات طبية مزمنة أخرى، مثل مرض القلب أو الرئة. مع زيادة انتشار الوباء، من المهم التأكد من توفر الرعاية الصحية لمن هم في أمس الحاجة إليها.

### الأسباب

تؤدي العدوى بفيروس كورونا المستجد (المسمى علميا بفيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا ٢، أو سارز كوف ٢) الى الإصابة بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩، والذي يشار إليه اختصارًا بكوفيد ١٩.

من غير الواضح بالضبط مدى قدرة عدوى فيروس كورونا الجديد على الانتقال بين الناس. أظهرت البيانات أنه ينتشر من شخص لآخر من خلال المخالطة اللصيقة (ضمن ٦ أقدام، أو ٢ متر). وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتحدث.

ويمكن أن ينتشر أيضًا إذا لمس الشخص سطحًا عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه.

### عوامل الخطورة

يبدو أن عوامل الخطر المرتبطة بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩) تشمل:

• الإقامة مؤخرًا في إحدى المناطق التي شهدت انتشارًا مجتمعيًا مستمرًا لمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ أو الوصول مؤخرًا من رحلة إلى تلك المناطق. وذلك وفقًا للمناطق التي تحدها مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أو منظمة الصحة العالمية.

• المخالطة للصيقة مع شخص مصاب بفيروس كورونا ٢٠١٩. مثلما يحدث عندما يقوم أحد أفراد الأسرة أو موظف الرعاية الصحية بالاعتناء بشخص مصاب.

### المضاعفات

على الرغم من أن أعراض معظم المصابين بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد ١٩) تتراوح بين خفيفة إلى معتدلة، يمكن أن يسبب المرض مضاعفات طبية شديدة وأن يؤدي إلى الوفاة في بعض الأشخاص. إن كبار السن أو من لديهم حالات طبية مزمنة أصلًا أكثرُ عرضة للإصابة بحالة خطيرة من مرض فيروس كورونا ٢٠١٩.

يمكن أن تتضمن المضاعفات ما يلي: التهاب كلتا الرئتين - فشل عدة أعضاء في الجسم.

### الوقاية

على الرغم من عدم توفر لقاح لمنع الإصابة بفيروس كورونا المستجد، يمكنك اتخاذ بعض الخطوات لتقليل خطر الإصابة به. توصي منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات

المتحدة باتباع الاحتياطات التالية للوقاية من كوفيد ١٩:

• تجنب حضور التجمعات الكبيرة.

• تجنب المخالطة اللصيقة (ضمن مسافة ٦ أقدام أو ٢ متر) مع أي شخص مريض أو لديه أعراض.

• حافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين إذا كان كوفيد ١٩ منتشرًا في مجتمعك. خصوصًا إذا كنت معرضًا بشكل أكبر لخطر الإصابة بدرجة حادة من المرض.

• اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. أو استخدم مطهرًا يدويًا يحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل.

### تثقيف صحي

## جهاز المناعة خط الدفاع الاول في مواجهة المرض

## ما هو؟ وكيف يتم تحصينه؟

في الجهاز اللمفاوي هو العامل الأساسي للدفاع في الجهاز الهضمي.

٣- **النخاع العظمي**: يعرف النخاع العظمي بأنه النسيج الإسفنجي الذي يقع داخل العظام في الجسم. بما في ذلك عظام الورك والفخذ. ويحتوي هذا النخاع على خلايا غير ناضجة يطلق عليها الخلايا الجذعية. ويساعد النخاع العظمي في إنتاج أنواع عديدة من خلايا الدم البيضاء، والتي تعد ضرورية لنظام المناعة الصحي لمكافحة الالتهابات.

٤- **الجلد**: يعتبر الجلد أكبر عضو في الجسم حيث تقدر مساحته الإجمالية ١,٨٥ متر مربع، وتعتبر وظيفته الرئيسية حماية الجسم من الميكروبات والعناصر الضارة. كما ويساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم والسماح بأحاسيس اللمس والحرارة والبرودة.

٥- **العقد اللمفاوية**: تعرف العقد اللمفاوية بأنها كتل من الأنسجة التي تقع على طول مسار النظام اللمفاوي. حيث تقوم هذه الغدد بتصفية السائل اللمفاوي قبل إعادته للدم، وتساعد في منع تراكم السوائل في الأنسجة. والدفاع عن الجسم في حالة العدوى، والحفاظ على الحجم الطبيعي للدم والضغط في الجسم، ويمكن العثور عليها في كل مناطق الجسم.

٦-**الطحال**: يعتبر الطحال أكبرعضو في الجهاز اللمفاوي،وهوعضومهم في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، ويتكوّن من نوعين مختلفين من الأنسجة، وهي أنسجة اللب الحمراء التي تقوم بتصفية الدم والتخلص من خلايا الدم الحمراء التالفة والقديمة، وأنسجة اللب البيضاء التي تعتبر من الخلايا المناعية التي تساعد نظام المناعة في محاربة العدوى.

### تقوية جهاز المناعة

من المهم للغاية تقوية جهاز المناعة حتى يستطيع القيام بعمله. يمكن أن يكون ذلك من خلال العديد من الطرق، مثل الحفاظ على نظام غذائي

# فيروس كورونا المستجد

## ما هو فيروس كورونا المستجد؟

انه فيروس من سلالة مستجدة لم تُكشف إصابة البشر بها سابقاً وقد ظهر للمرة الاولى في الصين.

## ما هي فترة حضانة الفيروس؟

يمكن ان ينتقل الفيروس قبل ظهور العوارض و تتراوح فترة حضانته بين يومين و14 يوماً.

## ما هي اعراض الاصابة بالفيروس؟

الاكثر شيوعاً هي:

الأعراض التنفسية الحمى والسعال

وضيق النفس وصعوبة التنفس.

وفي الحالات الأشد وطأة، قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي.

## ما هي طريقة انتقال العدوى؟

يمكن أن ينتقل الفيروس من شخص إلى آخر، بالاتصال عن قرب مع الشخص المصاب أو إفرازاته التنفسية.

## هل يوجد علاج أو لقاح ضد الفيروس؟

لا يوجد حتى الان علاج خاص أو لقاح ضد الفيروس. العديد من المرضى يشفون تلقائياً وبشكل تدريجي.

## ما هي سبل الوقاية للحماية من الفيروس؟

- المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، أو بالمواد المطهرة
- تفادي الاقتراب تجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص يسعل أو يعطس
- مراجعة الطبيب في حال ظهرت عليك احد اعراض الفيروس خلال 14 يوماً من تاريخ الرجوع من الصين او في حال التعرض عن قرب مع شخص مصاب.

## ما هي الإجراءات التي يجب اتخاذها في حال الاشتباه أو التأكد من اصابك بالمرض؟

- يجب أن تبقى في غرفة منفصلة
- عدم مشاركة الاغراض والمناشف مع اشخاص اخرين
- عند السعال او العطس يجب تغطية الفم بمنديل ورميه فوراً
- المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، أو بالمواد المطهرة
- وضع قناع للوجه حتى لا تنتقل العدوى للآخرين
- المداومة على تنظيف وتطهير البيئة المحيطة بك
- مراجعة الطبيب في حال اشتدت عوارض المرض

متوازن يشمل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، والتقليل من الإجهاد والتوتر، وممارسة الرياضة خاصة المشي، وغيرها...

### النوم

النوم لتقوية جهاز المناعة نعم ببساطه إنه النوم، لا تتعجب فلقد أثبتت الدراسات العلمية الموثقة أن 6-8 ساعات من النوم المتواصل كل ليلة يساعد جهازك المناعي على إعادة شحن طاقته. كما تقول الأبحاث أن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم يعانون من ضعف الجهاز المناعي بصورة أكبر. إذا كنت تعاني من مشكلة في النوم عليك باستشارة الطبيب لبحث السبب. قد يكون لديك مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم على سبيل المثال. وهي ليست فقط تؤثر على الجهاز المناعي ولكن أيضاً على الحالة النفسية والعقلية.

### المكملات الغذائية

يستخدم الناس العديد من المكملات الغذائية لتعزيز جهازهم المناعي، وثمة عدة مكملات طبيعية أثبتت فاعليتها في تقوية جهاز المناعة مثل: فيتامين سي أثبتت الأبحاث أن فيتامين سي من أقوى محفزات جهاز المناعة. يزيد فيتامين سي من مناعة الجسم خصوصاً في الوقاية من الأنفلونزا وأمراض البرد. مفيد لصحة الجلد ويحافظ على شباب البشرة. من حسن الحظ أنه متوفر بكثرة في العديد من الفواكه والخضراوات. الزنك يعتقد خبراء التغذية أن الزنك هو أهم مكمل غذائي يجب أن تزود جسمك به لتعزيز جهازك المناعي. يعمل على تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة. الجرعة الموصى بها هي 15-30 مجم للرجال و 10-20 مجم للسيدات. يمكن الحصول على الاحتياجات من الزنك من خلال السمك، والبيض، ومنتجات الألبان. كما أن فيتامين سي يحسن من امتصاص الجسم للزنك ويزيد من فاعليته.

### فيتامين (هـ)

يعتبر فيتامين (هـ) من الفيتامينات المهمة في تكوين الخلايا المناعية، والنسبة الموصى بها يومياً منه هي 20-30 مللي جرام.

### النظام الغذائي

لأن الأطعمة والنظام الغذائي بشكل عام من أهم محفزات جهاز المناعة، فإنه يمكن اتباع بعض الإرشادات للحفاظ على الجهاز المناعي عن طريق الآتي: تناول الخضراوات والفواكه والخضراوات هما حصن الجهاز المناعي الأول. حيث تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة اللازمة لتقوية جهاز المناعة ومن أمثلتها: العنب بمختلف أنواعه. التوت بأنواعه، البرتقال واليوسفي والجريب فروت والمالجو. الكيوي والتفاح والفراولة. الأناناس والخوخ والمشمش. الطماطم، البروكلي، البطاطا الحلوة والسبانخ. الجزر والقرع.

### تجنب الحلويات والسكريات واختيار الفاكهة كبديل

إن الأطعمة الغنية بالسكر والحلويات لا تضر بالاسنان فقط، ولكنها تزيد من الوزن أيضاً وتؤثر على بعض الأعضاء الأخرى أيضاً في الجسم. السكريات الكثيرة ترهق الكبد وتؤثر على وظائفه، وبالتالي تضر بجهاز المناعة وتضعفه، لذلك لا بد من الحفاظ على توازن السكريات، ومن

الأفضل الحصول عليه من المصادر الطبيعية من خلال تناول الفاكهة.

### تقوية جهاز المناعة بالأوميغا (3)

الأوميغا (3) من أقوى محفزات جهاز المناعة فهي تقوي خلايا الماكروفاغ المسؤولة عن القضاء على البكتيريا. لذا يجب الحرص على توافرها في النظام الغذائي، فهي تتوافر بكثرة في الأسماك مثل السلمون والسردين والتونة، وفي المكسرات وزيت الزيتون وبذور الكتان. كما يمكن الاعتماد على حبوب زيت السمك لتوفير الحاجة الأساسية من أوميغا (3).

### ايضا لتقوية جهاز المناعة:

- ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً على الأقل. حتى وإن كانت رياضة المشي.
- الابتعاد عن الضغط العصبي ومصادره قدر الإمكان.
- ممارسة تقنيات التخلص من التوتر مثل اليوجا وتمارين التأمل.
- تقليل استخدام المضادات الحيوية إلا في الضرورة القصوى، وعدم استخدامها بدون استشارة الطبيب.
- الابتعاد عن التدخين والكحوليات.



### كيف يتم الحجر الصحي المنزلي؟

- عدم مغادرة المنزل
- البقاء في غرفة منفصلة جيدة التهوية مع باب مغلق
- استخدام مرحاض منفصل، قدر الإمكان
- الخروج من الغرفة فقط للقيام بنشاطات ضرورية ولاقتصر وقت ممكن مع تغطية الفم والأنف بكمامة
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية والأطباق أو أكواب الشرب أو المناشف أو الفراش أو أي أشياء أخرى مع الشخص المعزول، يوصى باستخدام أدوات الطعام (صحون، ملاعق...)
- ذات الاستخدام الواحد
- من المفضل أن يقوم الشخص المعزول بتطهير غرفته بنفسه وفي حال تعذر ذلك واضطر أحد أفراد المنزل إلى دخول غرفة العزل، يوصى بتغطية الفم والأنف باستخدام كمامة
- تنظيف وتعقيم الأسطح مثل طاولة الى جانب السرير وإطار السرير والأثاث الأخر في غرفة العزل (بالماء والصابون أو المواد المعقمة).
- يجب تخزين غسيل الشخص المعزول في كيس مخصص لذلك في غرفة العزل حتى موعد الغسيل ليتم الغسيل بشكل انفرادي بصابون الغسيل العادي.
- يجب التخلص من الأغراض ذات الاستعمال الواحد مثل اللقازات والمناديل والكمامات وأي نفايات أخرى في كيس مخصص لذلك في غرفة العزل. يجب إغلاق الكيس جيداً قبل التخلص منه في سلة المهملات.
- غسل اليدين بالماء والصابون أو تعقيمهما بالمعقم الكحولي قبل وبعد إعداد الطعام، وقبل الأكل وقبل وبعد استخدام المراحيض. من الأفضل استخدام المناديل الورقية ذات الاستخدام الواحد لتجفيف اليدين عوضاً عن المنشفة.
- تقليص دخول عدد الأشخاص غير المعزولين والمتواجدين في المنزل إلى غرفة العزل، مع منح أولوية لشخص واحد يتمتع بصحة جيدة وليس لديه خلفية أمراض.