

حان الوقت

لنتعلم التعايش مع الوباء(الفيروس)

■ يجب علينا تقبل وجود الفيروس والعمل على محاولة تقليل المخاطر إلى أدنى حد، مع موازنة ذلك مقابل عواقب الإجراءات التي نتخذها.

■ إن العودة إلى الحياة الطبيعية والنزول إلى العمل، جعل بعض الأشخاص يعتقدون أنه لا حاجة لاتخاذ الإجراءات الاحترازية ضد الفيروس التاجي، وبدأوا في ارتكاب عادات خاطئة، قد تعرضهم لخطر الإصابة بالعدوى الفيروسية.

■ اليوم أصبحت الأسرة هي المسؤولة عن حماية نفسها، ليس لكون حكومات العالم قد تخلت عن مواطنيها، ولكن هذا أمر واقع مع فيروس سيستمر طويلا كما تشير التقارير؛ ولذلك يجب أن نتعايش مع هذا الوضع، ويجب أن نكون أقوياء وأصحاب عقلية جاهرة، لنستطيع حماية أنفسنا ومن نحبهم من هذا الوباء.

■ إعادة فتح الحياة ليس معناها أن نستعثر بالإجراءات الاحترازية، وأن نضرب بعرض الحائط جميع التعليمات التي تلقيناها خلال الشهور الماضية، إنما من الضروري أن نتخذ جميع التدابير الوقائية لمنع الفيروس من الوصول إلى بيوتنا، والطريقة سهلة إن كنا واعين في تصرفاتنا ومسؤولين عن قراراتنا. إن ذلك ربما يكون أفضل من مجرد مطالبة الناس بالبقاء في منازلهم.

■ ولهذا يجب أن نحرص على أن نفكر في كل تصرفاتنا، ونحسب الحساب لكيفية القيام بكل شيء، وأن لا نفترض السلامة فيمن هم أمامنا، فالجميع مصاب حتى ثبت العكس، ونحن مصابون حتى ثبت العكس. بشكل عام ، كلما زاد تفاعلك مع الآخرين، وكلما طالت مدة هذا التفاعل، زادت مخاطر انتشار COVID-19.

ولذا يجب تجنب:

■ المساحات المغلقة ذات التهوية الضعيفة.

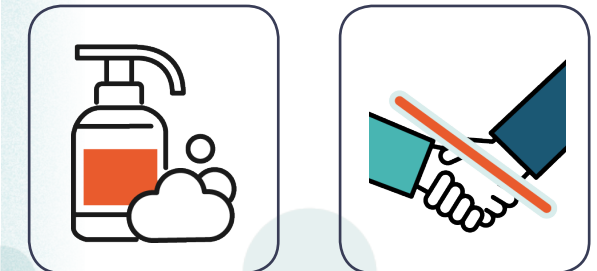
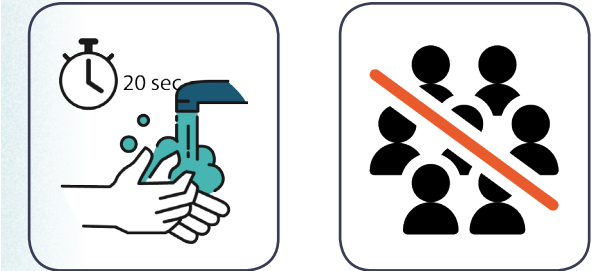
■ الأماكن المكتظة بالسكان.

■ الاتصال القريب مثل المحادثة وجها لوجه.

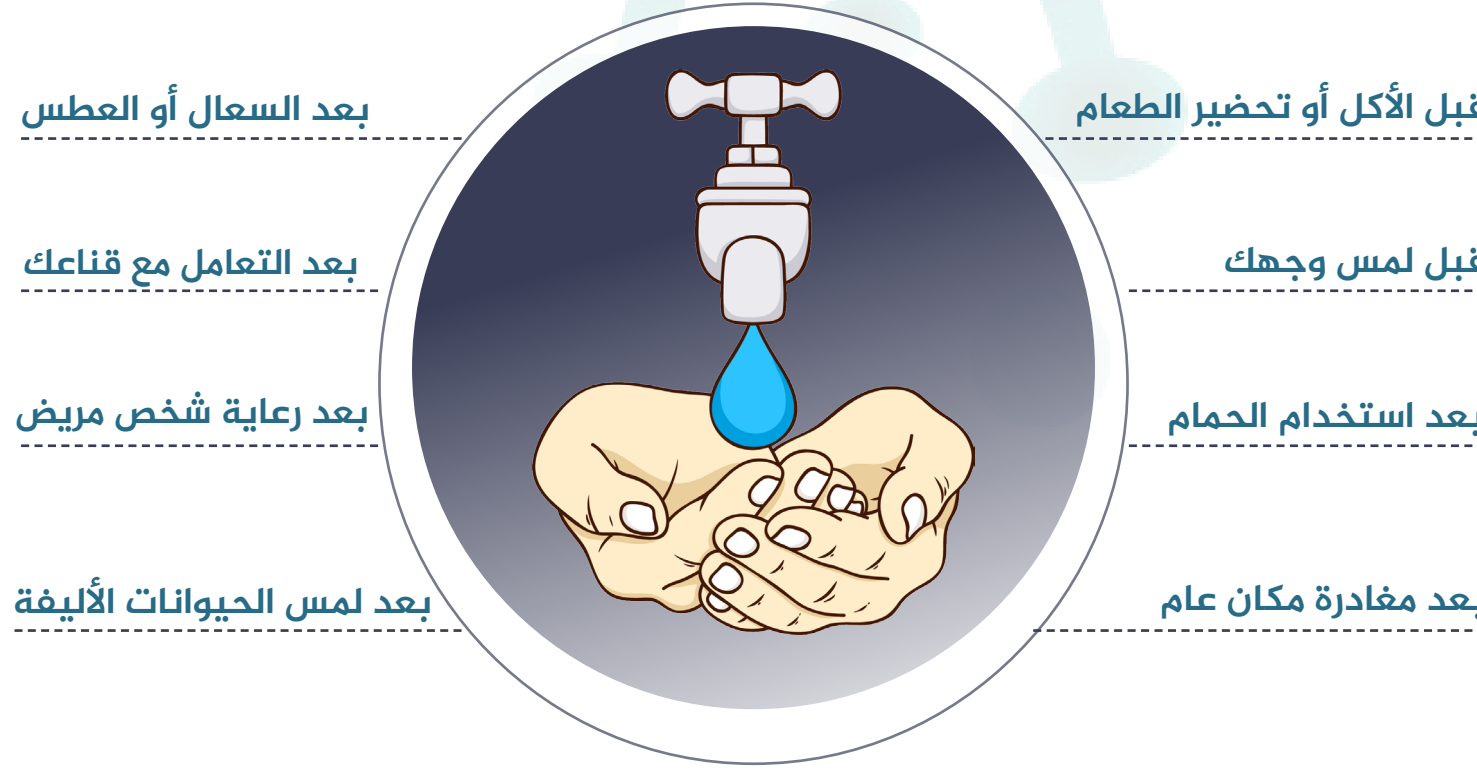
■ تجنب التجمعات الاجتماعية: تجنب الاجتماعات والفعاليات والتجمعات الاجتماعية الأخرى في المناطق التي ينتقل فيها المجتمع باستمرار، واتبع التوصيات المحلية المطبقة على التجمعات الجماهيرية.

■ تجنب لمس الوجه: يمكن للفيروس أن يدخل جسمك عن طريق عينيك وأنفك و / أو فمك؛ لذلك من المهم تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة.

■ غسل الأيدي: يوصى بغسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، فاستخدم مطهرا لليدين يحتوي على 70% كحول على الأقل. غط جميع أسطح يديك وافركها معًا حتى تجف.



اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل خاصة :



استخدام قناع الوجه:

■ ارتداء قناع للوجه في الداخل والخارج عندما لا يمكن ضمان التباعد الجسدي مع أشخاص آخرين. إذا كنت مصابًا، فإن استخدام قناع الوجه الطبي يقلل من خطر إصابتك لأشخاص آخرين؛ حيث إن القناع مخصص لحماية الآخرين في حالة إصابتك.

■ إذا كنت بصحة جيدة، فإن استخدام قناع الوجه الطبي عند زيارة الأماكن المزدحمة والمغلقة يقلل من انتشار العدوى في المجتمع. اتبع دائمًا التوصيات المحلية المتعلقة باستخدام الأقنعة في الأماكن العامة.

■ يجب على الجميع ارتداء قناع في الأماكن العامة وعندما يكونون بالقرب من أشخاص لا يعيشون في منزلك، خاصة عندما يصعب الحفاظ على تدابير التباعد الاجتماعي الأخرى.

■ لا ينبغي وضع الأقنعة على الأطفال الصغار دون سن الثانية ، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقد للوعي أو عاجز أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة.

■ لا تستخدم الكمامة المخصصة للعاملين في مجال الرعاية الصحية. حاليًا، تعد الأقنعة الجراحية وأجهزة التنفس N95 من الإمدادات المهمة التي يجب تخصيصها للعاملين في الرعاية الصحية وغيرهم من المستجيبين الأوائل.

■ استمر في الحفاظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين. القناع ليس بديلًا عن التباعد الاجتماعي.

آداب السعال والعطس:

■ قم دائمًا بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس أو استخدام الجزء الداخلي من مرفقك ولا تبصق.

■ ارم المناديل المستعملة في سلة المهملات بعد استخدامها مرة واحدة.

■ اغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوافر الماء والصابون بسهولة، نظف يديك بمطهر لليدين يحتوي على 70% كحول على الأقل.

ابق في المنزل إذا كنت مريضاً

■ إذا شعرت بتوسعك، ابق في المنزل. إذا ظهرت عليك أي أعراض توحى بـ COVID-19، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة على الفور.

حافظ على التباعد الجسدي

■ يعني التباعد الجسدي «البقاء جسديًا بعيدًا عن الآخرين. حافظ على التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة والزملاء من مسافة بعيدة بدلاً من ذلك.

العزل الذاتي

■ اعزل نفسك إذا علمت أنك مصاب بـ COVID-19، أو إذا كان لديك أي أعراض لعدوى تنفسية حادة مثل السعال أو الحمى أو التهاب الحلق أو سيلان الأنف.

إذا كنت تخطط للسفر، فاتبع التوصيات المحلية:

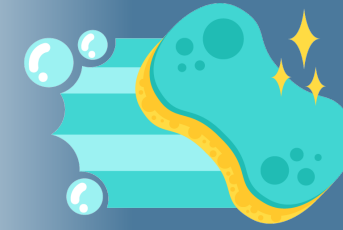
- لا تسافر إذا كنت تعاني من الأعراض التالية: الحمى والسعال والتهاب الحلق أو أعراض أخرى كوفيد-19.
- مارس التباعد الجسدي في المطارات ومحطات السكك الحديدية والقطارات والحافلات وما إلى ذلك.
- ارتد قناع وجه طبي لحماية نفسك ورفاقك من الركاب في المطارات ومحطات السكك الحديدية. وكذلك أثناء الرحلات الجوية والقطارات والحافلات وما إلى ذلك.
- إذا شعرت بالمرض أثناء السفر، فأخبر الطاقم واطلب المشورة الطبية الفورية، من الناحية المثالية عن طريق الاتصال أولاً بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- عند السفر، اغسل يديك بالماء والصابون بانتظام، و / أو استخدم معقمات اليدين التي تحتوي على الكحول؛ تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة، وتجنب الاتصال بالمرضى، خاصة إذا ظهرت عليهم أعراض مثل الحمى أو السعال. ضيق في التنفس، فقدان حاسة التذوق أو الشم.
- إذا كانت لديك أعراض مثل السعال أو الحمى أو التهاب الحلق أو ما شابه ذلك في غضون 14 يومًا بعد العودة إلى المنزل، فاطلب المشورة الطبية الفورية، ويفضل أن تتصل أولاً بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

المجموعات عالية الخطورة



يجب التأكيد على أن كبار السن والذين يعانون من ظروف صحية أساسية يأخذون هذه التدابير الاحترازية على محمل الجد. إذا كنت تنتمي إلى مجموعة عالية الخطورة لـ COVID-19 (أي أنك تبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر، أو لديك حالة صحية أساسية)، بالإضافة إلى التدابير الوقائية المذكورة أعلاه، يجب عليك أيضًا مراعاة:

- تجنب الاتصال بالمرضى، وخاصة المصابين بالسعال.
- تجنب الاجتماعات والفعاليات والتجمعات الاجتماعية الأخرى في المناطق التي ينتقل فيها المجتمع بشكل مستمر.
- تجنب الازدحام ، وخاصة في الأماكن الضيقة وسيئة التهوية.
- راع التسوق لشراء البقالة في غير ساعات الذروة، أو اطلب من العائلة أو الأصدقاء أو المتطوعين المساعدة في شراء وتوصيل الأدوية والطعام والاحتياجات الأخرى.
- تجنب استخدام وسائل النقل العام خلال ساعات الذروة.
- تمرن في الهواء الطلق بدلاً من الإعدادات الداخلية.
- اطلب الرعاية الطبية بسرعة عبر الهاتف إذا واجهت أعراضًا متوافقة مع COVID-19.
- حافظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين.



نظف وطهر

- نظف وطهر الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا. يشمل ذلك الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأسطح العمل والمقابض والمكاتب والهواتف ولوحات المفاتيح والمراحيض والحنفيات والمصارف.
- إذا كانت الأسطح متسخة، نظفها. استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل التطهير.
- ثم استخدم مطهرًا منزليًا. معظم المطهرات المنزلية المسجلة لدى وكالة حماية البيئة (EPA) تصلح لهذا الغرض.



من المحتمل أن تنتشر فيروسات الإنفلونزا والفيروس المسبب لـ COVID-19 في الخريف والشتاء. قد تكون أنظمة الرعاية الصحية غارقة في معالجة كل من مرضى الأنفلونزا ومرضى COVID-19. هذا يعني أن الحصول على لقاح الإنفلونزا خلال 2020-2021 أكثر أهمية من أي وقت مضى. في حين أن الحصول على لقاح الإنفلونزا لن يحمي من COVID-19 ، فهناك العديد من الفوائد المهمة ؛ مثل: لقد ثبت أن لقاحات الإنفلونزا تقلل من خطر الإصابة بمرض الأنفلونزا والاستشفاء والوفاة. يمكن أن يؤدي الحصول على لقاح الإنفلونزا أيضًا إلى توفير موارد الرعاية الصحية لرعاية المرضى المصابين بـ COVID-19.



تعزيز جهاز المناعة من خلال ممارسة الرياضة والنشاط البدني؛ مثل الأنشطة الخارجية كالمشي في الحي الذي تعيش فيه، أو قضاء بعض الوقت في الطبيعة، أو الذهاب لركوب الدراجة حيث يرتبط النشاط البدني المعتدل الكثافة بوظيفة مناعية أفضل، ومستويات أقل من القلق، والإجهاد الملحوظ. ممارسات أسلوب الحياة الصحي يعد الحصول على نوم جيد (يوصي بـ 7 ساعات أو أكثر من النوم للبالغين، و8-10 ساعات للمراهقين، و9-12 ساعة للأطفال في سن المدرسة). يعد تناول وجبات مغذية، والتخلص من الإجهاد، أحد الطرق المفيدة لرفع مستوى جهاز المناعة لديك. تقوية جهاز المناعة من خلال الطعام: التغذية المتوازنة ، يمكن أن تعزز قدرتك على مقاومة العدوى والبقاء بصحة جيدة". كميات متوازنة من مزيج من الفيتامينات والمعادن الأساسية ستحافظ على صحة جسمك.



يحتوي فيتامين سي على أجسام مضادة تساعد في محاربة البكتيريا والالتهابات. جرب تناول المزيد من البرتقال والجريب فروت والبروكلي والفراولة والفلفل الأحمر وعصير الطماطم للحصول على فيتامين سي . يستخدم فيتامين د لمحاربة الالتهابات وكذلك يعمل على الحفاظ على عظام قوية. ابحث عن فيتامين د في السلمون والقطر والحليب المدعم والحبوب والخبز. يساعد فيتامين (أ) على تنظيم جهاز المناعة والوقاية من العدوى عن طريق الحفاظ على صحة الأنسجة والجلد. يمكن العثور على فيتامين أ في الأطعمة مثل البطاطا الحلوة والجزر والمشمش والسبانخ. فيتامين (هـ) هو أحد مضادات الأكسدة الأساسية الأخرى التي تتمثل مهمتها في مكافحة تلف الخلايا. تملئ الأطعمة النباتية مثل المكسرات وزبدة الفول السوداني بفيتامين هـ. يعمل الزنك كمضاد للأكسدة ويعزز عملية التمثيل الغذائي إلى جانب المساعدة في التئام الجروح. اللحوم والمحار والفاصوليا / البقوليات والمكسرات / البذور هي أطعمة غنية بالزنك.

Website : www.cu.edu.eg
E-mail : cairouniversity2018@cu.edu.eg
<http://cu.edu.eg/contacts>
Postal Code : 12613

Address : 1 Gamaa Street, Giza, Egypt
Tel : 35729584 - 35727943
Fax : 002 02 35688884



جامعة القاهرة

التعايش مع فيروس كورونا المستجد

أ.د. محمد عثمان الخشت
رئيس جامعة القاهرة

أ.د. هالة صلاح
عميد كلية الطب

أ.د. أمل السيد
مدير وحدة مكافحة العدوى بقصر العيني