

دليل معلوماتي مختصر

حول أهم المعلومات الصحية والاجراءات الخاصة بالكورونا

المحتوى الوارد في هذه الورقة لا يعكس بالضرورة القدرة المعلوماتية أو آراء أي من المؤسستين (مؤسسة ماعت للسلام والتنمية وحقوق الإنسان و مركز الملك عبد الله بن عبد العزيز العالمي للحوار بين أتباع الأديان والثقافات - مركز كاي سيد للحوار)

تهدف هذه الورقة إلي تلخيص أهم المعلومات الصحية التي وردت عن فيروس كورونا بشكل مختصر وتوضيح تسلسل انتشار الظاهرة وتطورها بشكل سلس ومبسط لتصحيح أي معلومات أو صور مغلوطة عن الجائحة.

هذه الورقة المعلوماتية تم إعدادها وإصدارها من قبل مجموعة من القادة الدينيين والشباب الفاعل في المؤسسات الدينية من مختلف الطوائف القبطية المسيحية والدين الاسلامي، وذلك في إطار مشروع "تعزيز التضامن الإنساني عبر الحوار بين الأديان في مواجهة كوفيد-19" المنفذ من قبل مؤسسة ماعت للسلام والتنمية وحقوق الإنسان ومدعم بواسطة مركز الملك عبد الله بن عبد العزيز العالمي للحوار بين أتباع الأديان والثقافات (مركز كاي سيد للحوار)



ماعت للسلام والتنمية وحقوق الإنسان
Maat For Peace, Development, and Human Rights

K A I C I I D
D I A L O G U E
C E N T R E

ظهور وانتشار فيروس كوفيد 19 والمعروف بفيروس كورونا

فيروس كوفيد 19 المستجد هو من سلالة "فيروسات كورونا" وهي سلالة واسعة من الفيروسات تصيب الجهاز التنفسي وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس" و"ميرس" و حالياً الكوفيد-19

لا تزال بداية ومكان ظهور الفيروس تحديدا حولها العديد من علامات الاستفهام، فكان من المتعارف عليه ظهوره في إحدى الاسواق بمدينة ووهان بالصين وأنه تم نقله من قبل الحيوانات للبشر في اواخر عام 2019، ولكن مصادر أخرى اوضحت أن حقيقة اول مصاب بالفيروس (المريض صفر) في الأول من ديسمبر الماضي وتم التأكيد انه لم يتواجد في هذا السوق.

ظهور وانتشار فيروس كوفيد 19 والمعروف بفيروس كورونا

تم توثيق أكثر من حالة مشتبه بإصابتها بالفيروس في أكتوبر 2019 وفقاً لبعض المصادر الفرنسية، ومنذ بداية 2020 انتشر الفيروس بشراهة لبقية دول العالم. وبحسب موقع "ويبو" الصيني "أن الفيروس تسرب من معهد ووهان لعلم الفيروسات، سواء بالخطأ أو عن قصد" و تم نفي ذلك الخبر من قبل المعهد وعلى ذلك تم اتهام الصين انها اخفت التاريخ الحقيقي لظهور الوباء.

ظهور وانتشار فيروس كوفيد 19 والمعروف بفيروس كورونا

ظهرت سلالة جديدة من فيروس كورونا في اواخر عام 2020 ، و اختلفت من ناحية الفئة الاكثر اصابة فبعكس السلالة الاولى والتي عرف بانخفاضها في معدل إصابة الأطفال بينما ارتفعت معدلات الإصابة بين كبار السن و فئة الشباب إلا أن السلالة الجديدة منتشرة بشراهة و بسرعة رهيبة بين الاطفال بصفة اكبر وهو مازال تحت التحليل و التحقق للتأكد. يُعتقد ايضاً أن السلالة الجديدة تنتشر بنسبة 50 في المئة إلى 70 في المئة أسرع من الأشكال الأخرى للفيروس.

ظهور وانتشار فيروس كوفيد 19 والمعروف بفيروس كورونا

الملاحظ أن السلالة الجديدة من فيروس كورونا تثير القلق و الرعب بصورة اكبر، ويعود ذلك إلي

- سرعة الانتشار والاستحواذ على مكان النسخ السابقة عليها من الفيروس
- السيطرة على السلالة الأصلية
- القدرة علي تطوير طفرات جينية تغير جانبا مهما من سلوك الفيروس
- قدرة هذه الطفرات الجينية على تمكين الفيروس من إصابة الخلايا بشكل أكبر من ذي قبل ما يعني زيادة معدل قابلية العدوى

طرق العدوي بفيروس كورونا

القُطيرات الصغيرة (الرزاز) التي يفرزها
الشخص المصاب بالفيروس من أنفه أو
فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم



لامسة الأسطح التي تتواجد عليها تلك
القطيرات ثم لمس العين، الفم، الأنف



عدم الإبتعاد مسافة كافية (أكثر من 2 متر)
قد يعرضك لخطر الإصابة

الإجراءات الوقائية المتبعة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا

- الحفاظ على التباعد الاجتماعي كإبقاء على بعد مسافة متر واحد على الأقل عن الآخرين
- تجنب الأماكن المزدحمة أو المغلقة
- والحفاظ على التهوية الجيدة في الغرف وتلافي التجمعات
- تنظيف اليدين والسعال في ثنية المرفق أو في منديل ورقي
- نظف يديك جيداً بانتظام باستخدام مطهر اليدين الكحولي أو اغسلهما بالماء والصابون
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك. ضرورة تنظيف الأسطح وتطهيرها بشكل متكرر ولاسيما تلك التي تلمس بانتظام (مقابض الأبواب والحنفيات وشاشات الهاتف)
- اجعل لبس الكمامة جزءاً طبيعياً من وجودك مع الآخرين، وتأكد من أنها تغطي أنفك وفمك وذقنك وتجنب لمسها من الامام خلال ارتدائها.

الإجراءات الوقائية المتبعة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا

لا يوجد اختلاف كبير في طرُق الوقاية من فيروس كورونا بخصوص السلالة الجديدة لكن ما يجب التركيز عليه هو ضرورة الاهتمام بتوعية الاطفال لأنهم اصبحوا اكثر عرضة للاصابة و العدوي، حيث يجب تدريب الأطفال على العادات التالية وأهمها:

- تزويدهم بوجبات صحية للتغذية السليمة و الوقاية من الامراض.
- الاعتماد على وجبات أو سندوتشات مُعدّة في المنزل؛ لضمان نظافتها ومكوناتها.
- تناول الطعام في الأطباق والأكواب ذات الاستخدام الواحد؛ للتخلص منها بعد الانتهاء مباشرة.
- البعد عن الأطعمة المصنعة التي تحوي مواداً حافظة واستبدالها بالطبيعية مثل الفاكهة والخضراوات.

الإجراءات الوقائية المتبعة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا

غسل اليدين مدة
لا تقل عن 30 ثانية



إرتداء الكمامة



الجلوس في المنزل
والنزول للضرورة



ضع إحتماء يديك
عند العطس



أعراض الإصابة بفيروس كورونا



صعوبة التنفس



الحمى



الصداع الشديد



السعال



العطس



التهاب في الأنف
يصاحبه سيلان



فقدان حاستي
التذوق والشم



الاحساس بالقيء
أو الإسهال

طرق غسل اليدين بشكل سليم و صحي



فرك أسطح اليدين



فرك الصابون باليدين للتشكل
كمية كافية منه تغطي اليدين المبلتين



تبليل اليدين بماء جار



تجفيف اليدين بمنشفة
نظيفة وجافة، أو منديل
ورقي يُستخدم لمرة واحدة



فرك بين الاصابع
والاظافر جيداً



فرك ظهر اليدين جيداً

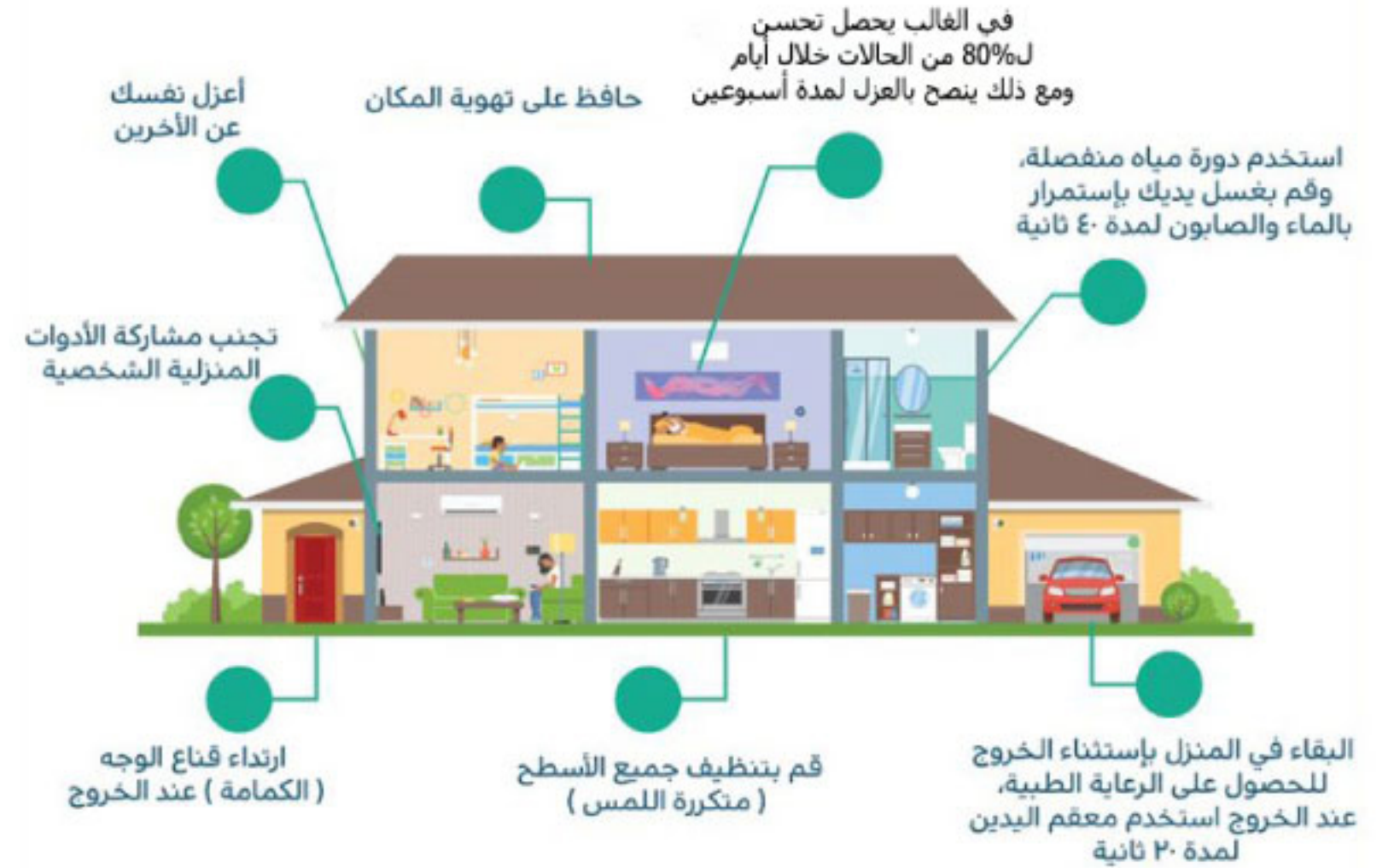
أما بالنسبة لمطهر اليدين فيجب استخدام مطهراً يحتوي على كحول بتركيز 60% على الأقل،
وافرك يديك به لمدة 20 ثانية على الأقل لضمان التغطية الكاملة لليدين.

الإجراءات اللازمة إتباعها في حالة الإصابة بفيروس كورونا

عند ظهور أحد اعراض الإصابة أو معظمها على شخص ما، لابد من حصوله على الاستشارة الطبية والتي يمكن الحصول عليها عن بعد (مثل التواصل إلكترونيا أو هاتفيا مع الطبيب أو التواصل مع الخط القومي لوزارة الصحة في بلدك على سبيل المثال في جمهورية مصر العربية يمكنك الاتصال برقم 105 للحصول على المساعدة).

وتتمثل الخطوة التالية في إجراء التحاليل والفحوصات المطلوبة، وفي حالات الإصابة خفيفة أو متوسطة الشدة يتم إقرار خضوعها للعزل المنزلي، وفي هذه الحالة لا يجب أن يغادر المريض منزله إلا للحصول على رعاية طبية ويتجنب تماما زيارة الأماكن العامة أو الاختلاط بالأفراد في البيئة المحيطة به.

ارشادات العزل الطبي الذاتي لمن يشتبه في اصابتهم بفيروس كورونا المستجد



الدعم النفسي

الدعم النفسي للمريض و تشجيعه مهم جداً في فترة الاصابة فذلك يسرع من عملية الشفاء

وفر لهم البيئة المناسبة لممارسة هواياتهم المفضلة
كالرسم او القراءة لتقليل مشاعرهم السلبية

تواصل معهم بالتليفون أو بمكالمات الفيديو
كي لا يشعروا أنهم يواجهون المرض بمفردهم

متابعة الأخبار من مصادر موثوق بها
لتقليل مشاعر التوتر والقلق

ما الذي يجب على دور العبادة فعله خلال الجائحة لتفادي انتشار الفيروس؟

نظرا للأوضاع الصحية التي مر بها العالم أجمع وفي ظل انتشار فيروس كورونا، اضطرت العديد من المؤسسات الدينية إلى غلق أدوار العبادة التابعة إليها لفترات زمنية.

وعلى الجانب الآخر، وخلال النصف الثاني من العام الماضي 2020، عاودت الكثير من البلاد بالسماح مع أخرى بفتح دور العبادة ومن بينها جمهورية مصر العربية، وفي هذه الحالة أصبح هناك مسؤولية وعائق على المؤسسات الدينية لحماية رعايها من الإصابة والتأكد على اتباع جميع الإجراءات الوقائية اللازمة، وعلى رأسهم:

ما الذي يجب على دور العبادة فعله خلال الجائحة لتفادي انتشار الفيروس؟

- الاهتمام بتطهير و تعقيم دور العبادة (الكنائس و المساجد) و اتباعهم للارشادات المذكورة و المتداولة للحد من انتقال الفيروس بالاضافة الي الحفاظ علي التباعد الاجتماعي، و في ظل جائحة الكورونا نري الكثير من الجهد المأخوذة للحفاظ على تطهر دور العبادة.



ما الذي يجب على **دور العبادة** فعله خلال الجائحة لتفادي **انتشار الفيروس**؟

في حالة تواجد أتباع الأديان لإداء الصلوات لا بد من اتباع ارشادات منظمة الصحة العالمية و اصدرات وزارة الصحة للحفاظ علي مسافات الامان و التباعد الاجتماعي، مع توضيحها للمصلين والتأكد من التزام الجميع بها.



ما الذي يجب على **دور العبادة** فعله خلال الجائحة لتفادي **انتشار الفيروس**؟

أما في حالات العودة للإغلاق وهو امر وارد في ظل تفشي الموجه الثانية والثالثة في بعض البلدان، يقع علي عاتق رجال الدين مسؤولية كبيرة وهي توعية كل منهم للشعب عن بعد عن طريق استخدام وسائل الاتصالات او وسائل التواصل الاجتماعي و البعد تماماً عن أي تجمعات أو التواجد بإعداد كبيرة في أماكن مغلقة. ومن ثم يجب ان يبدأ القادة الدينيين بأنفسهم في إتباع الارشادات حتي يتمثل الشعب بهم و يكونونوا رموزا جيدة لمثيل التوعية، بالإضافة إلي مسئوليتهم تجاه الشعب لتوفير الدعم النفسي و بث الايجابيات و تفقد احوال المصابين و الاطمئنان عليهم من خلال وسائل الاتصال الهاتفية فذلك يساهم بحد كبير من معالجة التداعيات النفسية لفيروس كورونا.