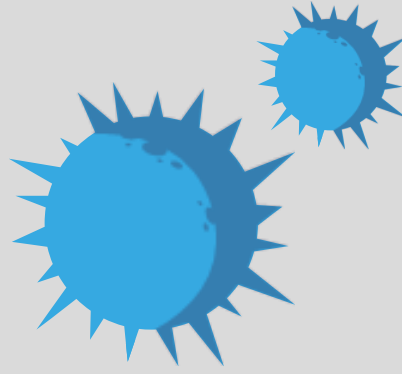







الوقاية من فيروس كورونا المستجد (SARS-COV-2)

دليل التوعية عن الفيروس




طرق انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد

-  1. الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس
-  2. الانتقال غير المباشر (لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ثم لمس الفم أو الأنف أو العين)
-  3. المخالطة المباشرة بالمصابين

أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد

1. ارتفاع درجة الحرارة 

2. السعال (الكحة) 

3. صعوبة في التنفس 

كيفية الوقاية من عدوى فيروس كورونا المستجد

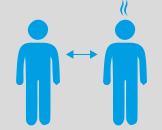


1. غسل اليدين جيدا بالماء والصابون باستمرار، وفي حالة عدم توفرهما، يمكن استعمال

المطهر الكحولي



2. تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي أو بثنية المرفق عند السعال أو العطس



3. تجنب الاتصال المباشر مع أي شخص تظهر عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسي مثل

السعال والعطس



4. تجنب البصق في الأماكن العامة

للمسافرين:



ننصح المسافرين المتوجهين للمناطق التي ينتشر فيها مرض كوفيد-19 بـ:

- احترام التوصيات والتعليمات الصادرة عن السلطات الصحية للبلد الذي ستزورونه
- تجنب أي اتصال أو احتكاك مباشر مع أشخاص تظهر عليهم الحمى، السعال أو أية أعراض تنفسية أخرى
- تجنب أماكن التجمعات البشرية
- الالتزام الصارم بقواعد النظافة المعتادة المتمثلة في:
 - غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بصفة منتظمة؛
 - استعمال المطهر ضد الميكروبات في حالة عدم وجود الماء والصابون؛
 - تجنب لمس الأنف أو الفم في حالة عدم غسل اليدين؛
 - تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي أو بثنائية المرفق في حالة السعال أو العطس؛
- تجنب الذهاب إلى المزارع، أسواق الحيوانات الحية، أو المجازر؛
- تجنب الاتصال المباشر بالحيوانات (الحية والميتة)؛
- تجنب الأماكن الملوثة بالبراز والإفرازات الحيوانية؛
- تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهية جيدا؛
- مراقبة الحالة الصحية عند الإقامة واستشارة الطبيب في حالة ظهور الحمى أو أية أعراض تنفسية أخرى؛
- في حالة ظهور أعراض أثناء رحلة العودة إلى المغرب، يجب إشعار طاقم الطائرة على الفور واتباع التعليمات الصادرة عنه
- بعد العودة من السفر، يجب تفادي الذهاب للأماكن العامة لمدة 14 يوما

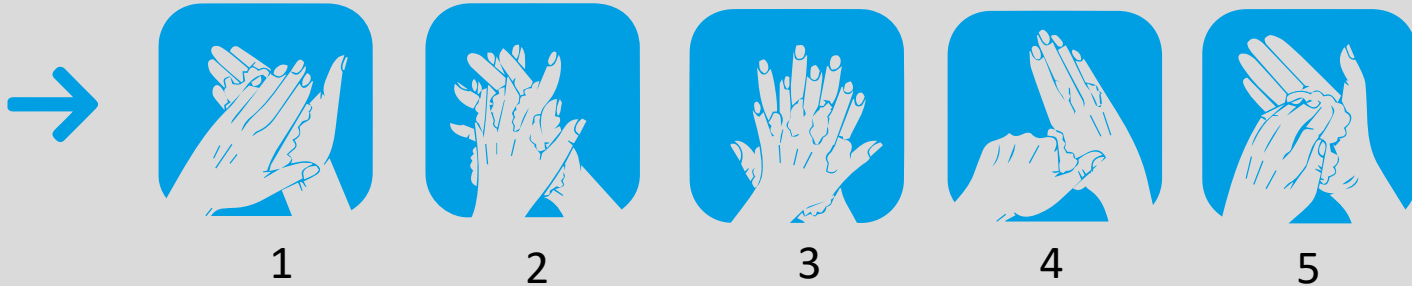
للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالرقم الاقتصادي "ألو اليقظة الوبائية 0801004747"

أو "ألو المساعدة الطبية الاستعجالية 141"

الطريقة الصحيحة لغسل اليدين


ضع كمية كافية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد وبلل يدك بالماء
تم اتبع المراحل التالية:

1. ادعك باطن اليد بباطن اليد الأخرى (Pomme de la main)
2. افرك راحة اليدين مع تشبيك الأصابع
3. ضع أصابع اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى وافرك ظهر الأصابع ثم العكس
4. افرك الإبهام براحة اليد
5. افرك أطراف اليد اليمنى بحركة دائرية براحة اليد اليسرى ثم العكس
6. جفف اليدين باستخدام فوطة نظيفة شخصية أو من الأفضل بمنديل ورقي



متى يجب عليك غسل اليدين؟

• بعد استخدام دورة المياه 


• قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام 


• بعد تغيير حفاضات الطفل 

• قبل تناول الطعام 

• بعد لمس الحيوانات 


• بعد السعال أو العطس 

• بعد لمس القمامة 


• قبل وبعد رعاية شخص مريض 


نصائح هامة عند ظهور أعراض كورونا التنفسية

- هل كنت في سفر إلى بلد ينتشر فيه المرض خلال الأسبوعين الماضيين وظهرت عليك أعراض تنفسية؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فيجب:

- ارتداء قناع طبي «الكمامة» (Chirurgical) إذا توفر 

- الحد من مخالطة الاشخاص 

- التوجه إلى أقرب مؤسسة استشفائية 

- الاتصال بالرقم الاقتصادي: 

«ألو اليقظة الوبائية 0801004747»

أو

«ألو المساعدة الطبية الاستعجالية 141»

آداب العطس لتقليل العدوى



• استخدم المناديل الورقية ذات الاستعمال الوحيد عند العطس

أو السعال

• قم بتغطية الفم والأنف

• تخلص منها بأسرع وقت في سلة النفايات

• اغسل يديك بالماء والصابون

أسئلة شائعة



سؤال وجواب

الأسئلة الأكثر تداولاً



• أنا قادم من إحدى الدول التي سُجّلت فيها حالات لفيروس كورونا المستجد وأشتكي من ارتفاع في الحرارة و/أو أعراض تنفسية وضيق في التنفس، ماذا أفعل؟

1. من الضروري الاتصال بالرقم الاقتصادي: «ألو اليقظة الوبائية 0801004747» أو «ألو المساعدة الطبية الاستعجالية 141»، لاتباع التوجيهات التالية:

ماذا يفترض بك فعله؟ وأين ستتجه؟

2. أو استشر مع طبيبك ليوجهك.



• هل ينتقل الفيروس بين البشر؟

الفيروس لا ينتقل عبر الهواء، بل من الشخص المصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق المخالطة عن قرب دون حماية.

• هل يمكن الشفاء من فيروس كورونا المستجد؟

نعم، أغلب الحالات المصابة بهذا الفيروس تتعافى.



• ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

تشمل أعراض المرض الناتج عن فيروس كورونا المستجد: الحمى والسعال وضيق التنفس. وأحيانا تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي، قد يتسبب في مضاعفات حادة لدى أشخاص ضعيفي المناعة، والمسنين، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل السرطان وداء السكري والأمراض التنفسية المزمنة.



للمزيد من المعلومات، المرجو زيارة المواقع الإلكترونية لوزارة الصحة:

www.sehati.gov.ma و www.sante.gov.ma

و صفحات مواقع التواصل الاجتماعي التابعة لها



ministere.sante.ma



MinSante maroc



Ministère-Santé Officiel



Ministere_Sante



ministere.sante2019