

كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# كورونا

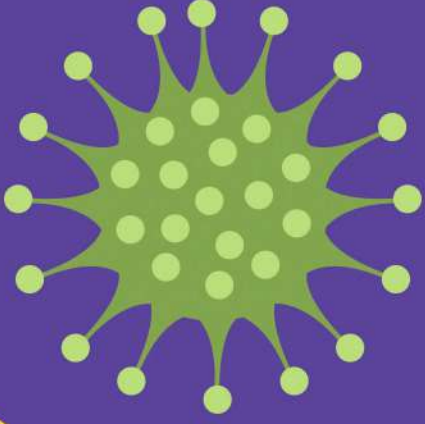
## COVID 19

### دليلك التوعوي



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# طرق انتقال عدوى كورونا



1 الانتقال المباشر من خلال  
الرذاذ المتطاير من المريض  
أثناء الكحة أو العطس

2

الانتقال غير المباشر (لمس  
الأسطح والأدوات الملوثة ومن ثم  
لمس الفم أو الأنف أو العين)

3

المخالطة المباشرة  
للمصابين

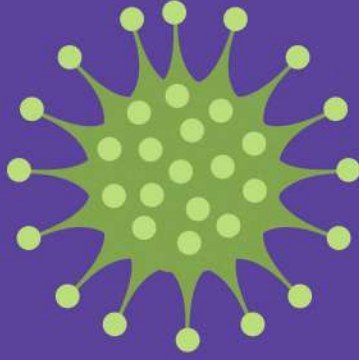
4

تناول الأطعمة دون طهي  
خاصة اللحوم والبيض





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO



# أعراض الإصابة الصحيفة بفيروس كورونا

الحمى



ضيق  
في التنفس



السعال  
الجاف



ألم  
العضلات الشديد





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# كيفية الوقاية

## من عدوى كورونا الجديد:

غسل اليدين  
بالماء والصابون بانتظام

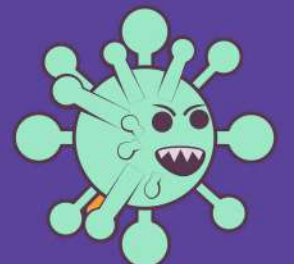


تغطية الفم والأنف  
عند السعال والعطس

تجنب الاتصال المباشر  
مع أي شخص تظهر عليه  
أعراض أمراض الجهاز التنفسي  
مثل السعال والعطس



طهي اللحوم والبيض  
جيداً





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# للمسافرين

ننصح المتجهين لمناطق ظهر فيها  
فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

★ تجنب الاتصال بالحيوانات (حية أو ميتة) ★ تجنب الاتصال بأشخاص مصابين بأعراض تنفسية



أو المنتجات الحيوانية أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات



إذا ظهرت أعراض الإصابة بعدوى تنفسية **فينبغي:**

★ المحافظة على نظافة اليدين

عبر غسلهما لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون أو المطهرات



★ البقاء في المنزل

وتجنب الاختلاط بالآخرين



★ تغطية الفم والأنف بالمناديل

عند الكحة أو العطاس



★ عدم السفر أثناء وجود أعراض

مرضية



★ طلب الرعاية الصحية فوراً





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# الطريقة الأصح لغسيل اليدين



افرك راحة اليدين  
مع تشبيك الاصابع



ادعك  
الراحتين



وزع الصابون  
على يديك



افرك اليد اليمنى  
بحركة دائرية بحيث تتشكك  
أصابعها براحة اليد اليسر



افرك الابهام  
براحة اليد



ضع أصابع اليد اليمنى  
مع راحة اليد اليسرى  
وافرك ظهر الأصابع



جفف اليدين

يفضل غسل اليدين لمدة لاتقل عن 20 ثانية





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# متى يجب عليك

## غسل اليدين



بعد السعال  
أو العطس



قبل تناول  
الطعام



قبل وأثناء وبعد  
إعداد الطعام



بعد استخدام  
دورة المياه



قبل وبعد رعاية  
شخص مريض



بعد تغيير  
حفاضات الطفل



بعد ملامسة الأسطح  
الملوثة والأشياء التي  
تتشاركها مع الآخرين



بعد لمس الحيوانات



بعد لمس القمامة



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# نصائح هامة عند ظهور أعراض كورونا التنفسية

تعاني من أعراض تنفسية وكنت في إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا خلال الأسبوعين الماضيين؟



ارتد قناع طبي

توجه إلى أقرب "مستشفى"





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO



# لا يجب وضع الكمامة !

إلا إذا كنت :

تشكو من أعراض تنفسية  
(مثل العطاس والسعال)



تعتني بشخص لديه أعراض تنفسية





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# آداب العطاس لتقليل العدوى



أو استخدم المرفق  
عن طريق ثني الذراع



استخدم المناديل  
الورقية للعطاس  
أو الكحة



اغسل يديك بالماء  
الدافئ والصابون



تخلص منها  
بأسرع وقت



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

سؤال

؟

؟

؟

؟

؟

سؤال  
وجواب



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# سؤال وجواب

أنا قادم من إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا وأشتكي من ارتفاع في الحرارة وضيق في التنفس ماذا أفعل؟

يمكنك الاتصال بالخط الساخن المخصص لبلدك وفي حالة عدم توافره يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى

هل هناك أدوية لا يجب تناولها مع الشعور بهذه الأعراض؟

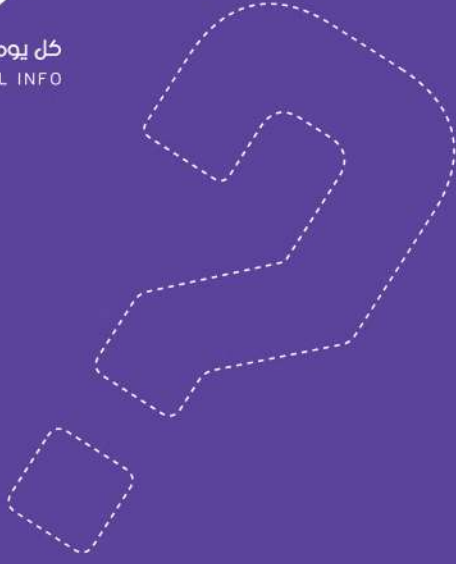
هناك تحذير من تناول مضادات الالتهاب مثل الأدوية التي تحتوي على الايبوبروفين أو الكورتيزون لأنها قد تضعف مناعة الجسم





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# سؤال وجواب



هل ينتقل الفيروس  
بين البشر؟

نعم ينتقل الفيروس بين البشر من  
الشخص المصاب بالعدوى إلى شخص آخر  
عن طريق المخالطة القريبة دون حماية



هل يمكن الشفاء من  
فيروس كورونا الجديد؟

نعم وعدد الحالات التي شفيت بعد الإصابة  
تبلغ نسبتها أكثر من 90% من مجموع  
الحالات المسجلة



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# سؤال وجواب

ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد؟

تشتمل الأعراض النمطية لحالة فيروس كورونا المستجد الحمى والسعال وضيق التنفس وأحيانا تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف والمسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل السرطان وداء السكري وأمراض الرئة المزمنة

هل ينتقل فيروس كورونا عبر الشحنات القادمة من الدول المصابة؟

قد لا يوجد خطر من ذلك ولكن يفضل الحذر لأن الفيروس من الممكن أن يبقى على الأسطح لعدة أيام



كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# أرقام الخط الساخن

15335 – 105

937

971563713090+

151

17246769 (+973)

16000

111 - 0778410186 – 065004545 الأردن

141

مصر

السعودية

الإمارات

الكويت

البحرين

قطر

الأردن

المغرب





كل يوم معلومة طبية

DAILY MEDICAL INFO

لنقم جميعا بدورنا

