



### ماهي فيروسات كورونا؟

هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وتسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة، إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)

### كيف يصاب الأشخاص بفيروس كورونا؟

هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وتسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة، إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)

### فترة حضانة الفيروس ومدة ظهور الأعراض

هي المدة ما بين الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض، وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد 19 ما بين يوم واحد إلى 14 يوماً

### الأعراض الأكثر شيوعاً



### للإصابة بفيروس كورونا في:

- ☀ - الحمى
- ☀ - الإسهال
- ☀ - السعال الجاف
- ☀ - الآلام والأوجاع
- ☀ - احتقان الأنف
- ☀ - الرشح
- ☀ - ألم الحلق
- ☀ - الإسهال

### متى يجب استعمال الكمامة

- ☐ إذا كنت **تسهر** على رعاية شخص تُشبهه إصابته بعدوى فيروس كورونا المستجد.
- ☐ لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه **مرات متتالية**
- ☐ إذا كنت **تسهر** على رعاية شخص تُشبهه إصابته بعدوى فيروس كورونا المستجد.
- ☐ لا تكون الكمامات فعالة إلا إذا اقترنت بالمداومة على **تنظيف اليدين** بالماء والصابون أو المطهرات الكحولية.

### التوصيات النموذجية

### لمنع انتشار العدوى بفيروس كورونا مايلي:

- ❖ غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية
- ❖ تجنب المصافحة واكتف بالتلويح والإيماءات
- ❖ إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض
- ❖ تغطية الفم والأنف عند العطس والسعال بواسطة مناديل ورقية
- ❖ في حال عدم توفر مناديل ورقية استخدم الجزء الداخلي للمرفق
- ❖ تجنب الاقتراب بحدود 3 خطوات من الأشخاص المصابين بنزلات برد
- ❖ طهو اللحوم والبيض بشكل كامل
- ❖ تجنب لمس العينين والأنف والفم
- ❖ تجنب لمس العينين والأنف والفم

### متى يجب اتخاذ اجاءات

### النظافة والتعقيم؟



قبل وبعد تحضير الطعام



عند الدخول والخروج من المراض



بعد السعال والعطس



بعد ملامسة الحيوانات الحية أو الميته



قبل وبعد تناول الطعام



عندما تتسخ الأيدي بشكل واضح

