



دليل الوقاية من

فيروس كورونا

المستجد

covid-19

إعداد

أروى نمر

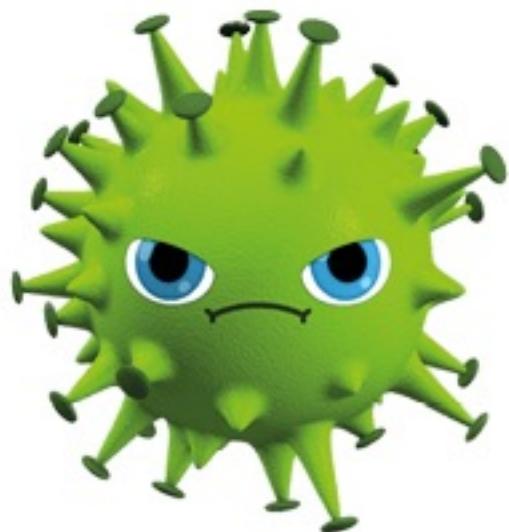
إصدار





فيروس كورونا المستجد:

هو فيروس جديد من نوعه يستهدف الجهاز التنفسي،



وتكون أعراضه أكثر شدة لمن يعاني من انخفاض وظيفة المناعة الطبيعية بأجسامهم، أو ممن يعانون من أمراض مزمنة.

وينتقل عن طريق الرذاذ أو الاتصال المباشر والمصافحة.





من أهم أعراض الإصابة به:

الحمى



التعب الشديد



السعال الجاف





ماذا تفعل لمنع الاقبال بمن يشتبه بإصابته بفيروس كورونا المستجد؟

ابق بعيداً قدر الإمكان.



بلغ المستشفى فوراً.



تجنب استعمال وسائل النقل العام.



ارتد قناع الوجه الطبي الواقي.



يجب تنظيف أي سطح ملوث من رذاذ السعال
للمصاب بمطهر أو كحول.



حافظ على تنظيف يديك باستمرار بالماء والصابون
 لمدة ٢٠ ثانية.





كيف نبقى بعيدين عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟



حافظ على النظافة والتهوية.



ابعد عن الاجتماعات العائلية.



عزز لياقتك البدنية.



ابعد عن الازدحام.



اغسل يديك بشكل مستمر.



غط فمك وأنفك عند العطاس.



تمسك بعادات الأكل الآمنة.

تجنب ملامسة الحيوانات البرية والدواجن والمواشي.





قواعد استعمال الكحول الطبي للتعقيم:

افتح النوافذ للتهوية عند استعمال الكحول؛
لتطهير المنزل.



تجنب استعمال الكحول والمعقمات مع الكلور.



افصل الأجهزة الكهربائية من المقبس عند تنظيفها،
وامسحها بعد أن تخف حرارتها.



الكحول الطبي قابل للاشتعال.



استخدم قطعة قماش؛ لتطهير المنزل.

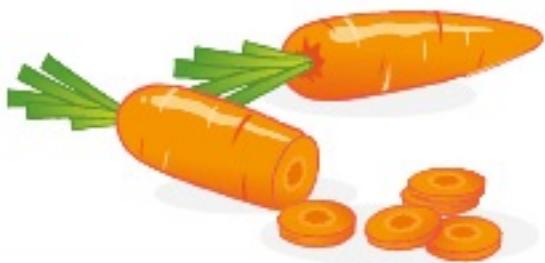


قلل تخزين الكحول الطبي؛ لأن ذلك قد يحدث حرائق.





للمساعدة في قوية الجهاز المناعي، تناول ما يأتي:



الجزر



الليمون والفليفلة بألوانها



البصل والثوم.



الفراولة والتوتيات.



العسل والأعشاب والشوربات الساخنة.



الشاي الأخضر مع الزنجبيل أو الليمون



الكاكاو والشوكولاتة الداكنة.



شرب ٨ أكواب ماء يومياً كحد أدنى.



ال Shawfān و القمح و الحبوب الكاملة.



السبانخ والطماطم.



اللوز و البقوليات و الفول السوداني.



الألبان والأسماك والبيض.



الكمون و القرنفل و الكركم و الزنجبيل و القرفة.



السبانخ والخس و اللوز و الذرة و الأسماك والمكسرات.



تصريف بحزم مع فيروس كورونا المستجد

تجنب الاتصال الوثيق مع جيرانك، وابق بالمنزل
قدر الإمكان.



امسح مقابض الأبواب والهواتف المحمولة والأسطح
بالكحول المطهر.



لا للهلع ولا لنشر الشائعات.



تحمّل مسؤولياتك في اتباع سبل الوقاية
الشخصية سينعكس إيجاباً على المجتمع.



إذا ظهرت عليك أعراض الفيروس لا تصب بالهلع،
واستشر الطبيب المعالج مبكراً.





أمور عليك توفيرها في منزلك إذا فرض حظر التجول في بلدك:



الأدوية

- صندوق الإسعافات الأولية.
- خافض الحرارة.
- المسكنات والمضمادات.
- المعقمات .



الطعام والشراب

- تجنب الأطعمة التي تفسد بسرعة.
- المواد الأولية لتحضير الخبز بالمنزل.
- كمية كافية من الماء.



مواد التنظيف

- أكياس القمامنة.
- سائل الجلي.
- منظفات دورات المياه.



طعام الرضع

- حليب الأطفال.
- الأطعمة التكميلية من الصيدلية.



أمور عليك ممارستها في منزلك إذا فرض حظر التجول في بلدك:

- الاستفادة من الوقت بقراءة القرآن وحفظه وقراءة الكتب.
- الانضمام إلى دورات تعليمية عبر الانترنت والاستفادة من الواقع التعليمية كموقع مقرئ الذي يوفر مئات القصص الصوتية [.mqroa.com](http://mqroa.com)



- ألعاب الفيديو والألعاب المنزلية البسيطة.
- المشاركة في تحضير طبق غذائي صحي متوازن من العناصر.



- ممارسة الرياضة بشكل يومي .
- واضافة بعض الالعاب الحركية للأطفال.

