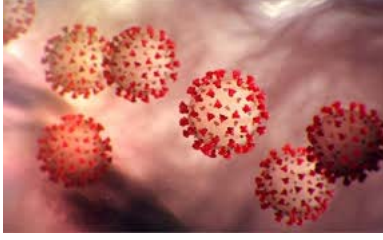


معلومات حول الوقاية من فيروس كورونا المستجد COVID-19 في لبنان: مسائل مهمة للمناقشة مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك

EL KHOURY Ghada, PharmD, BCACP; SACRE Hala, PharmD; Aoun Randa, PharmD;
SAADEH Danielle, BSN, MPH, PhD; FARAH Rita, PharmD, MPH, PhD; SALAMEH Pascale, PharmD, MPH, PhD

ما هو الفيروس التاجي المستجد COVID-19؟



يعدّ الفيروس التاجي (COVID-19) سلالة جديدة تمّ اكتشافها في كانون الاول 2019 ولم يتمّ تحديدها سابقًا عند البشر. ظهرت اولى الاصابات البشرية في الصين حيث تمّ تسجيل 41 حالة مرتبطة بسوق للحيوانات الحيّة في مدينة ويهان، في مقاطعة هوباي الصينية. تهدف المعلومات التي تجدها في هذا المستند إلى حمايتك أنت ومحيطك.

ما هي علامات وأعراض العدوى ب COVID-19؟

قد تظهر العلامات الشائعة للعدوى بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض، وتشمل الحمى والسعال الجاف وضيق التنفس. قد يعاني بعض الأشخاص أيضًا من التهاب الحلق وسيلان الأنف والإرهاق. في حالات نادرة، يمكن أن تسبب العدوى الالتهاب الرئوي ومشاكل في الكلى.



سعال



ضيق تنفس



حرارة

كيفية الوقاية من عدوى COVID-19؟



1. اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظفها بفركها بمطهر أو منظف كحولي (60% كحد أدنى) (راجع خطوات غسل اليدين في نهاية هذا المستند).
2. اغسل أو نظف يديك كل مرة تلمس فيها أشياء يلمسها الآخرون كثيرًا، مثل الأوراق النقدية.
3. تجنّب لمس عينيك وأنفك وفمك قبل أن تغسل يديك.
4. اتّبع آداب السعال عبر استعمال المحارم عند العطس أو السعال. في حال عدم توفرها، الاستعانة بكوعك لتغطية الفم والأنف. ورمي المحارم على الفور في سلة المهملات وغسل اليدين.



5. تجنب الازدحام وحافظ على مسافة أمان إجتماعية لا تقل عن مترين إذا كان عليك الخروج. ابق في المنزل قدر الإمكان، وتجنب الخروج إلا في الحالات الضرورية جدًا، الى أن تقرر السلطات الصحية خلاف ذلك.



6. في المنزل أو في مكان العمل، قم بتنظيف جميع الأسطح والأرضيات بشكل روتيني بواسطة المطهرات المخففة، مثل 10/1 من سائل الكلور (جافل). (راجع الإعدادات التفصيلي في نهاية هذا المستند).

7. اغسل كل ما تشتريه بالماء والصابون عند الإمكان، أو رشه أو امسحه بمحلول مطهر.



8. تجنّب الأماكن العامة ووسائل النقل العام. تجنّب لمس الأسطح المكشوفة لأشخاص آخرين بشكل مباشر، مثل المصاعد والسلالم ومقابض الأبواب.

9. تجنّب التدخين، خاصة تدخين النرجيلة. لا تشارك النرجيلة مع الآخرين.

10. اعزل نفسك لمدة 14 يوما"، وراقب علامات العدوى إذا كنت عائدًا من رحلة إلى أي بلد.



11. ابق في المنزل إذا كنت تشعر بتوعك. اطلب الرعاية الطبية مبكرًا إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس أو أي أعراض تنفسية أخرى.

اعتمد نظام غذائي صحي وممارسة النشاطات الرياضية لتعزيز جهاز المناعة لديك. تناول المشروبات الساخنة بانتظام وحافظ على ترطيب جسمك.



متى ترتدي كمامة طبية؟

إذا كنت بصحة جيدة، فأنت بحاجة فقط إلى ارتداء كمامة إذا كنت على اتصال أو تعني بشخص مصاب بعدوى COVID-19.

تكون الكمامات فعالة فقط عند استخدامها مع التنظيف المتكرر لليدين بالصابون والماء أو فرك اليدين بأي مستحضر يحتوي على الكحول.

ارتد كمامة طبية إذا كنت تسعل أو تعطس.

ارتد كمامة إذا كان عليك الذهاب إلى مكان مزدحم.

إذا كنت ترتدي كمامة، فيجب أن تعرف كيفية ومتى استخدامها والتخلص منها بشكل صحيح. عند وضع الكمامة، يجب تثبيتها على الأنف والفم وعدم لمس الجهة الأمامية.

يجب تغييرها كلما أصبحت رطبة. يتم نزعها من الخلف ورميها فوراً في سلة المهملات.

لا تستعمل الكمامة الا مرة واحدة.



متى ترتدي القفازات؟



يوصى باستخدام القفازات لتنظيف وتطهير المنازل، والتعامل مع غسيل الشخص المصاب، وإزالة القمامة. لا يوجد دليل لدعم ارتداء القفازات خلاف ذلك. تخلّص من القفازات دون وضع اليدين على الجانب الذي لامس الأسطح الملوثة. اغسل يديك فوراً بعد نزع القفازات.

ما هو العزل الذاتي أو الحجر الذاتي؟



العزل الذاتي يعني تجنّب المواقف التي يمكن أن تخالط فيها الآخرين. وهذا يعني جميع المواقف التي قد تكون فيها على اتصال بالآخرين، مثل التجمعات الاجتماعية، والعمل، والمدرسة/الجامعة، ورعاية الأطفال، والأحداث الرياضية، والتجمعات الدينية، ومرافق الرعاية الصحية، ومحلات البقالة، والمطاعم، ومراكز التسوق، وأي تجمعات عامة أخرى....

ما هو المخالط القريب (Close contact)؟

يُعرف المخالط القريب بالشخص الذي:

- 1 يوفر الرعاية للفرد المصاب أو كان له اتصال بقريب مصاب دون استخدام ملائم لمعدات الحماية الشخصية، بما في ذلك العاملين في مجال الرعاية الصحية أو أفراد الأسرة أو غيرهم من مقدّمي الرعاية ؛ أو
- 2 عاش أو كان على اتصال وثيق وطويل (في حدود 2 متر) مع شخص مصاب ؛ أو
- 3 كان على اتصال مباشر بالسوائل الجسدية المعدية للشخص المريض (على سبيل المثال، السعال أو العطس) دون استخدام ملائم لمعدات الحماية الشخصية الموصى بها.

نصيحة عامة للجميع

اتّبع توجيهات وزارة الصحة العامة والسلطات المحلية الأخرى. اتصل للإبلاغ عن حالات ال COVID-19 المشتبهة.

وزارة الصحة العامة
الخط الساخن

1214



COVID-19
مركز الاتصال

76-592699

خطوات اتخاذ القرار في ما يتعلق بـ COVID-19

ابق في المنزل		
<p>ليس لديك أي أعراض، ولا يوجد عامل التعرض المحتمل بأشخاص مصابين، وليس لديك تاريخ سفر خلال الـ 14 يومًا السابقة:</p> <p>ابق في المنزل</p> <ul style="list-style-type: none"> طَبِّق تدابير النظافة تجنّب الأماكن المزدحمة وزد مساحتك الشخصية عن الآخرين، كلما أمكن ذلك 		
المراقبة الذاتية	العزل الذاتي	عزل صارم
<ul style="list-style-type: none"> لا توجد أعراض يوجد لديك عامل التعرض المحتمل لـ COVID-19 في آخر 14 يومًا 	<ul style="list-style-type: none"> لا توجد لديك أعراض يوجد لديك عامل التعرض المحتمل لـ COVID-19 في آخر 14 يومًا، بسبب السفر أو الاختلاط الوثيق مع شخص تمّ تشخيصه بـ COVID-19 	<p>لديك:</p> <ul style="list-style-type: none"> أعراض خفيفة إلى معتدلة أخبرك طبيبك أنه تمّ تشخيصك بـ COVID-19 أو في انتظار نتائج فحص المختبر
<p>راقب نفسك:</p> <ul style="list-style-type: none"> ابق في المنزل. راقب نفسك لمدة 14 يومًا، لواحد أو أكثر من أعراض COVID-19. تجنّب الأماكن المزدحمة وزد المسافة بينك وبين الآخرين. طَبِّق تدابير النظافة. 	<p>العزل الذاتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ابق في المنزل وراقب نفسك لواحد أو أكثر من الأعراض المرضية، حتى لو كانت خفيفة، لمدة 14 يومًا. تجنّب الاتصال بأشخاص آخرين لمنع انتشار المرض في منزلك ومجتمعك. طَبِّق تدابير النظافة. 	<p>اعزل نفسك:</p> <ul style="list-style-type: none"> ابق في المنزل حتى تتصل بك وزارة الصحة العامة. اتّبع تعليماتهم. تجنّب الاتصال بأشخاص آخرين لمنع انتشار المرض في منزلك ومجتمعك، وخاصة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة، مثل كبار السن أو الأشخاص المعرضين للخطر طبيًا. سوف تعلمك وزارة الصحة العامة عندما لا تكون سبباً لانتشار الفيروس للآخرين.
<p>إذا ظهرت عليك الأعراض، قم بعزل نفسك عن الآخرين فورًا واتصل بطبيبك أو بمركز الاتصال الخاص بالـ MOPH COVID-19 في أقرب وقت ممكن.</p>	<p>إذا ظهرت عليك أعراض مرضية، حتى لو كانت خفيفة، ابق في المنزل، وتجنّب مخالطة أشخاصًا آخرين واتصل بطبيبك أو بمركز الاتصال الخاص بالـ MOPH COVID-19 في أقرب وقت ممكن.</p>	<p>إذا ازدادت الأعراض المرضية، اتصل فورًا بطبيبك أو بمركز الاتصال الخاص بالـ MOPH COVID-19 واتّبع تعليماته.</p>
دخول المستشفى		
<p>لديك العديد من الأعراض:</p> <ul style="list-style-type: none"> ضع كمامة طبية للوجه وتوجّه إلى أقرب غرفة طوارئ في المستشفى، أو اتصل بالخط الساخن لوزارة الصحة العامة وبلّغ أنك قد تكون مصاباً بالـ COVID-19 		

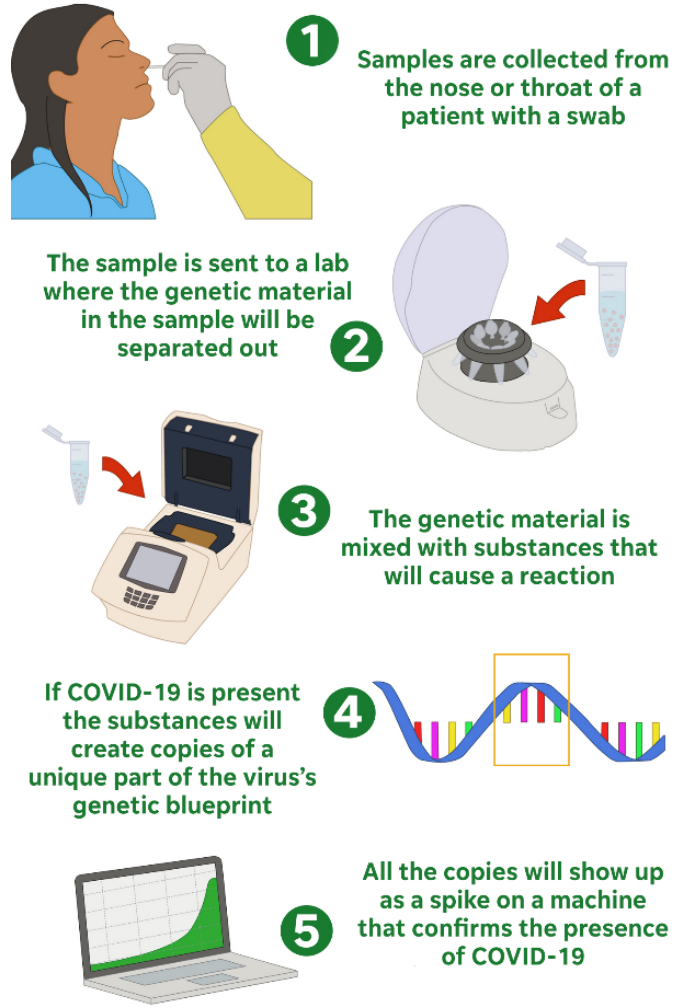
مقتبس من وكالة الصحة الكندية

ما هو فحص تشخيص الـ COVID-19؟

إلى جانب البقاء في المنزل واعتماد تدابير النظافة المناسبة، فإن الخطوة التالية في منع انتشار COVID-19 هي معرفة وقت الفحص، ومكان الفحص، وكيفية تفسير الفحص. يتمّ جمع العينات من المريض بواسطة مسحة من الأنف أو مسحة من الحلق (polyester أو dacron) وإرسالها إلى المختبر لفحصها. يتمّ جمع عينات كافية من البلغم في حاويات جافة معقّمة، بينما يتمّ

وضع المسحات من الأنف أو من الحلق على الفور في أنابيب معقمة تحتوي على 2-3 مل من وسائط النقل الفيروسي (Viral Transport Media).

إذا لم يكن لديك أي
من أعراض
COVID-19،
فلن تحتاج إلى
فحص COVID-19



المصدر: جمهورية التقارير؛ تصوير نيكول شواب

توصيات ل فحص COVID-19 المناسب

1. لا تخضع للفحص إلا بعد التشاور مع أخصائي الرعاية الصحية عبر الهاتف إذا كان ذلك ممكناً، إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت أو إذا كانت لديك أعراض سريرية توجي بإصابة COVID-19.
2. إذا أوصى أخصائي الرعاية الصحية بذلك، يجب إجراء الفحص في مختبر معتمد ليكون دقيقاً وموثوقاً وصالحاً. اخضع للفحص في مستشفى رفيق الحريري الجامعي أو أحد المختبرات الأربعة الموصى بها حالياً" من قبل وزارة الصحة العامة: المركز الطبي للجامعة الأمريكية في بيروت، مستشفى اوتيل ديو دي فرانس، مستشفى LAUMC رزق، المركز الطبي لجامعة القديس جاورجيوس - بيروت. قد يصبح المزيد من المختبرات متاحاً للفحص لاحقاً؛" تحقق دائماً مع وزارة الصحة العامة ما إذا كانت هذه المختبرات معتمدة للفحص.
3. ارتد قناعاً في طريقك إلى المختبر، في الغرفة أثناء انتظارك للفحص، وحتى خروجك تماماً من مكان الفحص؛ اذ قد تخالط أشخاصاً يحملون الفيروس وتصاب بالعدوى.

4. إذا قررت أن تقوم بالفحص بمبادرة ذاتية، تأكد من أن المختبر الذي تختاره معتمد من وزارة الصحة العامة.
- أ. تأكد من أن المختبر يستخدم الفحص المناسب (احصل على اسم الفحص وابحث عن صلاحيته).
- ب. تأكد من أن المختبر يبلغ عن النتائج لوزارة الصحة العامة.
- ت. إذا حصلت على نتيجة إيجابية، فأبلغ عنها على الفور إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على إرشادات حول الخطوات التي يجب اتباعها.
- ث. إذا حصلت على نتيجة سلبية، فاستشر مرة أخرى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للتأكد من أنها ليست سلبية من باب الخطأ (false negative).
- ج. حتى إذا كان فحصك سلبياً، يجب عليك الاستمرار في اتباع التوصيات لمنع عدوى COVID-19.

مخاطر فحص سلبي من باب الخطأ (false negative)

هذا يعني أن الفحص يظهر نتائج سلبية كاذبة. يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر انتشار COVID-19 داخل المجتمع. الحصول على فحص سلبي من باب الخطأ أكثر خطورة من فحص إيجابي! تشاور مع طبيبك للتأكد من أن الفحص ليس سلبياً زائفاً.

كم تحتاج من الوقت قبل أن تحصل على النتيجة؟

حسب المختبر، قد تستغرق النتيجة من 24 إلى 72 ساعة. في جميع الحالات، اتصل بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

كيف تغسل يديك بطريقة صحيحة؟



كيفية تحضير 10/1 ماء الكلور لتطهير السطوح



محلول
تعقيم (0.5%)



900 mL
ماء



100 mL
جافيل (5%)



- خلط المحلول ل10 ثوانٍ ثم إقفال العبوة
- حفظ المحلول في الظلّ
- إستخدام المحلول خلال 24 ساعة من تحضيره
- يستعمل لتعقيم جميع الأسطح وكافة المشتريات بما فيها المأكولات المعلبة والمغلقة جيداً

الخط الساخن لوزارة الصحة العامة لفحص ال COVID-19:

1214 & 76-592699

مستشفى رفيق الحريري الجامعي: 01-830000

المركز الطبي للجامعة الأمريكية في بيروت: 01-350000

مستشفى Hôtel Dieu de France: 01-331707- 01-615300

مستشفى القديس جاورجيوس الجامعي: 01-441000

LAU Medical Center مستشفى رزق: 01-200800

المراجع

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>

<https://moph.gov.lb/ar/Media/view/27170/novel-coronavirus-2019->

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/guidelines-clinical-specimens.html>

<https://www.sciencenews.org/article/coronavirus-testing-diagnostic-covid19-united-states>

<https://myhealth.alberta.ca/journey/covid-19/Pages/COVID-Self-Assessment.aspx>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>