

let's break the chain of covid-19 infection

كسر سلسلة عدوى **covid 19** وفق برنامج الارشادات  
الصحية لمجموعة من الجامعات العالمية و نشرات  
منظمة الصحة العالمية

المناهج المعتمدة للجامعات و المنظمات العالمية



جامعة محمد بن راشد  
للطب والعلوم الصحية  
Mohammed Bin Rashid University  
of Medicine and Health Sciences

Lecturing in it  
Husam jumhaa rasheed  
M.Sc physiology training  
B.Sc. Biology



باشراف عمادة كلية التربية  
البدنية و علوم الرياضة -  
الجامعة المستنصرية  
يقوم فرع العلوم النظرية و  
بالتعاون مع شعبة التعليم  
المستمر  
ورشة عمل الموسومة



## ماهو فايروس Covid 19

منذ انتشار فيروس كورونا المستجد، والمعروف أيضاً باسم covid 19 في ديسمبر 2019 في مدينة ووهان، تغيرت الحياة بشكل كبير بالنسبة للعديد من الناس ويجول في خاطر الناس الكثير من الأسئلة التي تسبب لهم الحيرة والقلق خصوصاً حول ما يمكنهم فعله لمنع انتشار فيروس covid 19 وهذا الفيروس من فيروسات التي تسبب امراض الجهاز التنفسي و الذي تم اكتشافه في سنة 1964 م على يد عالمة الانكليزية (جون ألميدا) باستعمال الميكروسكوب حيث شاهدة نقطة رمادية تحاط بشكل يشبه التاج مما صنف هذا الفيروس من عائلة الفيروسات التاجية و اطلق عليه لقب (كورونا) و لكن سرعان ما تطور هذا الفيروس و تغير تسلسل (RNA) الذي يمتلكه مما اعطاه صورة جديدة مهجنة من احد انواع فيروسات الجهاز التنفسي هو (H5N5) او ما يسمى مرض السارس او حمى الخنازير مما سبب الاربك في مشهد البحوث العلمية لقلّة البحوث التي تناولت هذا الفيروس و عدم توصل الى لقاح يعمل على التحصين او علاج يعمل على الشفاء منه لذلك كل الاجراءات المتبعة في ظل هذا الوباء هي اجراءات وقائية .



## ما هية كسر سلسلة العدوى ؟

كيفية الحماية والوقاية الآن، دعنا نتعلم كيف يمكننا حماية أنفسنا وأحبائنا من خلال تغييرات بسيطة وعملية في سلوكنا وروتيننا اليومي من خلال ممارسة خطوات الاتية

• طريقة غسل اليدين

• آداب السُّعال والعطاس

• طريقة تعقيم اليدين

• ممارسة مبدأ التباعد الاجتماعي

• تنظيف وتطهير البيئة المحيطة بنا

## تنظيف وتطهير البيئة المحيطة بنا

لحد من انتشار العدوى وكسر سلسلة الانتشار، من الضروري أن نعرف ما هي الأسطح التي نلامسها لكي نقوم بتعقيمها هناك العديد من الطرق لتنظيف وتعقيم الأسطح في محيطك. ومن المرجح أنك تتبع بعض من هذه الطرق مسبقاً أثناء العناية بمنزلك

:هل لديك مبيض في المنزل؟ اتبع هذه الوصفة  
مكنك أيضاً استخدام معقم منزلي عادي أو استخدام بخاخ كحولي  
بنسبة 60% على الأقل. يمكنك شراء أي منهما لدى أي متجر  
!ولا تنسى تعقيم هاتفك النقال

كم مرة في اليوم تُمسك فيها هاتفك النقال؟  
مِقْوَد السيارة؟ مِقْبَض الباب في منزلك

## ممارسة مبدأ التباعد الاجتماعي



### التباعد الاجتماعي :

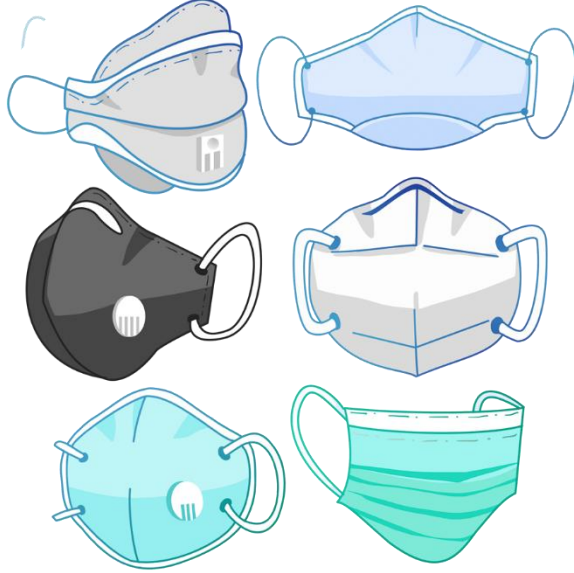
هو أحد تدابير الصحة العامة التي أثبتت فعاليتها في الحد أو الإبطاء من انتشار الأمراض المعدية. هذا التدبير السلوكي ضروري جداً في مواجهة كوفيد-19 لأنه من الممكن أن يكون هناك أشخاص مصابين به ولكن لا تبدو عليهم أية أعراض للمرض وقادرين على نقل الفيروس لغيرهم شاهد الفيديو التالي لتتعلم المزيد عن التباعد الاجتماعي

### أساليب التباعد الاجتماعي :

- إغلاق المدارس والتوجه للتعليم عن بعد
- العمل من المنزل
- تأجيل أو إلغاء المناسبات الاجتماعية والسفر
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الآخرين

إذا بقينا في المنزل وقمنا بتقليل تواصلنا الجسدي مع الآخرين، سنبطئ انتشار كوفيد-19

## هل انا بحاجة لو وضع الكمامة ؟



لأشك أنك رأيت صوراً أو حتى أشخاصاً يمشون وهم يرتدون كمامة جراحية أو كمامة 95N الواقية في حين أن هذه الفكرة قد تبدو جيدة، إلا أن ارتداء الكمامة الطبية في معظم الأحيان سيضرك ويضر مجتمعك أكثر مما ينفعك العاملون في القطاع الصحي هم الأشخاص الوحيدون الذين باستطاعتهم مساعدتنا لنتحسن عندما نمرض ، ولكن بسبب النقص الحالي في الكمامات الطبية في كل أنحاء العالم، فإن العاملين في مجال الرعاية الصحية معرضون بنسبة أكبر لخطر الإصابة بفيروس كوفيد-19. وإذا أصيب العاملون في الرعاية الصحية بالمرض، فلن يكون هناك أحد لرعاية المرضى، مما قد يؤدي لاستمرار هذا المرض بالانتشار إذاً.... هل تحتاج إلى ارتداء كمامة طبية؟

إذاً.... هل تحتاج إلى ارتداء  
كمامة طبية؟ الجواب على  
هذا السؤال بالنسبة لمعظم

الناس هو..... لا

