

12 مارس 2020

نشرة معلوماتية وإرشادات سلوكية

فيروس كورونا – كوفيد-19

1. معلومات حول الوضع الراهن

تزداد أعداد الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19) زيادة جنونية في سويسرا. فإلى الآن تأكدت إصابة 858 حالة بالفيروس، من بينها 4 حالات في إمارة ليشنتشتاين. وراح ضحية هذا الفيروس (كوفيد-19) في سويسرا 4 حالات.

ينتقل فيروس كورونا المستجد بصفة أساسية من خلال إحدى الطرق التالية:

- من خلال المخالطة القريبة لفترات طويلة: عندما تخاطب شخصاً مريضاً لفترة تزيد عن 15 دقيقة وعلى مسافة تقل عن مترين.
- من خلال الرذاذ المتناثر: قد تنتقل الفيروسات مباشرة عبر الأغشية المخاطية من أنف الشخص المريض أو فمه أو عينه لشخص آخر عندما يعطس أو يسعل.
- من خلال اليدين: يستقر رذاذ العدوى بالفيروس الناتج عن السعال أو العطس باليدين. وبالتالي فإنها تنتقل إلى الفم أو الأنف أو العينين عند ملامسة أي منها.

قد تختلف أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد من شخص لآخر اختلافاً كبيراً. فبعض الناس قد تظهر عليها أعراض خفيفة ولا يلاحظون أنهم مرضى. وآخرون يحتاجون إلى العناية المركزة في المستشفى.

ومن ثم فإن اتباع إجراءات النظافة الشخصية وتجنب الاختلاط بالآخرين يمثلان أهمية بالغة: لحماية نفسك وبالأخص لحماية الأشخاص الآخرين المعرضين لمخاطر أكبر من جراء الإصابة بالفيروس. حيث يجب على هذه الفئة من الأشخاص تجنب الاختلاط وهذا أمر لا بد منه.

الأشخاص الأكثر عرضة للخطر ومسار المرض

الأشخاص الأكثر عرضة للخطر هم من تجاوزوا 65 عاماً وأولئك الذين يعانون من أحد هذه الأمراض:

- ارتفاع ضغط الدم
- مرض السكري
- أمراض القلب والشرابيين
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة
- الأمراض أو العلاجات التي تضعف جهاز المناعة
- السرطان

2. المسؤولية الشخصية والتضامن

لا يشعر كل من يحمل فيروس كورونا بداخله أنه مريض أو تظهر عليه أعراض مرضية. وبالتالي تؤدي المسؤولية الشخصية دورًا حيويًا في وقف التيار الجارف لانتشار فيروس كورونا.

وتحمّل المسؤولية يتأتى بصفة أساسية من خلال اتباع إجراءات النظافة الشخصية بصورة تضامنية.

- غسل اليدين جيدًا، العطس أو السعال في مناديل ورقية أو في ثنية المرفق، لزوم المسكن أو الغرفة في حالة الإصابة بالحمى أو السعال، الابتعاد عن الآخرين، تجنب المصافحة بالأيدي، الذهاب إلى عيادة الطبيب أو قسم استقبال الطوارئ بعد ترتيب موعد بالهاتف أولاً.

وبالنسبة لمساكننا ينطبق أيضًا ما يلي:

- امتنع عن استقبال زيارات وعن زيارة الآخرين
- تجنب التجمعات البشرية / المقابلات / الأعياد وما إلى ذلك
- التزم بإجراءات النظافة الشخصية
- ساعد طاقم النظافة في أعمال النظافة
- احرص على الالتزام بتعليمات المسؤولين
- قدم الدعم والمساعدة للآخرين

3. السلوكيات المتبعة في حالة الإصابة بالمرض

لا يتعين عليك الاتصال بالطبيب أو الذهاب إليه إذا ظهرت عليك أعراض خفيفة مثل الحمى أو السعال. فهذه الأعراض لا تعطي بالضرورة مؤشرًا على وجود إصابة بفيروس كورونا. وفي هذه الحالة توجه إلى الشخص المسؤول عن رعايتك، والزم غرفتك وتوقف عن الذهاب إلى المدارس/دورات اللغة/برامج التأهيل الوظيفي. وسيتواصل الشخص المسؤول مع الأطباء للاتفاق على الإجراءات التالية الواجب اتباعها. كما أنه سيُنجزك بتنفيذ إحدى الإجراءات التالي ذكرها حسب الموقف:

العزل الذاتي

- إذا ظهرت عليك أعراض مرضية مثل السعال و/أو الحمى، فالزم المنزل وتجنب الاختلاط بالآخرين قدر الإمكان. التحرك في المسكن يكون بقناع طبي وافي.
- بعد تلاشي هذه الأعراض تظل في المنزل مدة 24 ساعة أخرى.

الحجر الصحي الذاتي

- إذا اختلطت بشخص تأكد أنه أصيب بفيروس كورونا المستجد، فعندئذ تمكث في المسكن/الغرفة لمدة 5 أيام اعتبارًا من تشخيص الحالة وتأكيد إصابتها، وذلك حتى إن لم تظهر عليك أية أعراض. التحرك في المسكن يكون بقناع طبي وافي.
- في هذه الفترة تتجنب أي نوع من أنواع الاختلاط بالآخرين.

أما إذا كنت ضمن فئة الأشخاص الأكثر عرضة للعدوى أو ظهرت عليك أعراض مرضية شديدة (مثل حمى شديدة، صعوبات في التنفس، ضيق تنفس): يجب عليك عندئذ إبلاغ المسؤولين بذلك.

لا تذهب إلى قسم استقبال الطوارئ من تلقاء نفسك إلا إذا ساءت حالتك ولم تتمكن من التواصل مع المسؤولين أو الطبيب المعالج. وفي هذه الحالة يجب عليك الاتصال أولاً بقسم استقبال الطوارئ.