



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

التجمع الصحي الثاني بالمنطقة الوسطى
Second Health Cluster in Central Region

التوعية الصحية عن كورونا المستجد

Health education about COVID19



إدارة التثقيف الصحي | قسم التوعية الصحية
Health Education Administration | Health Promotion Department



King Fahad Medical City

King Fahad Medical City

King Fahad Medical City



Contents

معلومات عامة عن فيروس كورونا الجديد	3
السفر خلال الجائحة	5
نظافة اليدين	6
نصائح عند لبس القفازات	7
خطوات إزالة القفاز	8
الكمامة القماشية	9
تنظيف وتعقيم الأسطح	10
نظافة مكتب العمل	11
المسافة الآمنة	12
خلال الجائحة كيف أفضي حاجاتي من المنزل	13
إجراءات وقائية عند استلام طلبات التوصيل	14
التغلب على القلق الناجم عن كورونا	15
كن مسؤولاً كن مستعداً	16
التدخين وكورونا	17
الفرق بين الحجر الصحي والعزل الطبي	18



فيروس كورونا الجديد

Novel Corona Virus (COVID-19)



هي سلالة جديدة من فيروس كورونا تم اكتشافها
في الصين نهاية ديسمبر لعام ٢٠١٩

طريقة انتقال الفيروس:

مباشر: من خلال الرذاذ المتطاير عن طريق الكحة أو العطس من
شخص مصاب.

غير مباشر: لمس الأدوات والأسطح الملوثة من المصابين ومن
ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم.

الأعراض الشائعة:



رشح وسعال



ارتفاع في درجة
الحرارة



ضيق في
التنفس



التهاب رئوي



إجراءات الوقاية:

- حافظ على نظافة وتعقيم اليدين وغسلها بالماء والصابون أو لمدة **40** ثانية على الأقل، أو المعقم الكحولي لمدة **20** ثانية على الأقل
- احرص على تغطية الفم والأنف عند الكحة أو العطاس.
- ابتعد عن أماكن التجمعات والمناسبات، ولا تخرج من المنزل إلا للضرورة فقط.

في حال عودتك من السفر من أي دولة بدءاً من تاريخ **13** مارس **2020** تجنب التالي:

- مخالطة الناس والتزم بالعزل المنزلي **14** يوم حتى ولم تظهر عليك أي أعراض.
- لمس أو فرك العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين.

فيروس كورونا الجديد



⚠️ في حال السفر لمناطق ظهر فيها الفيروس تجنب التالي:

⚠️ مخالطة الحيوانات (حية أو ميتة) أو منتجاتها أو التسوق في أماكن بيعها

⚠️ لمس أو فرك العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين

⚠️ الاتصال بأشخاص لديهم أعراض تنفسية أو مشاركة الأدوات معهم

⚠️ الذهاب للأماكن المزدحمة

إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بعدوى تنفسية:

اطلب الرعاية الصحية فوراً



تجنب السفر والاختلاط مع الناس



احرص على تغطية الفم والأنف عند الكحة أو العطاس



حافظ على نظافة وتعقيم اليدين



غسل اليدين بانتظام هو خط الدفاع الأول ضد العدوى والمرض



اغسل يديك بطريقة صحيحة



ولتعزيز مناعتك:

تناول أطعمة
غنية بمضادات
الأكسدة

تحرك ٣٠ دقيقة
خلال يوم

خذ قسط كافي
من النوم

اغسل يديك
بالماء والصابون
٤ ثانية على الأقل

عند لبس القفازات تذكر!

١

أنها قد تنقل العدوى من مكان لآخر بلامستها للأسطح، لذا تخلص منها فور انتهائك من الغرض الذي لبست له

٢

اختر المقاس المناسب لك

٣

لا ترتديها لفترات طويلة

٤

اخضعها عند تعرضها للبلل

٦

أغسل يديك بعد إزالتها وباستمرار

٥

لا تعيد استخدامها

استخدم الخطوات التالية لإزالة القفازات:



امسك القفاز الذي تم
إزالته باليد الأخرى



اسحب القفاز مع قلبه
من الداخل للخارج



امسك القفاز من
الجهة الخارجية عند
المعصم



تخلص من القفازات بأمان
ولا تعد استخدامها
واغسل يديك



اقلب القفاز من الداخل
للخارج واترك القفاز
الأول بداخله



أدخل أصابعك بين
القفاز وجلدك لإزالة
القفاز الآخر

الكمامة القماشية

كيفية صنعها:

- 1 اطوي القماش
- 2 اطوي الأعلى للأسفل ومن ثم الأسفل للأعلى
- 3 اضع الأربطة المغاطية أو ربطات الشعر على بعد مسافة ٦ أنش تقريباً من بعضهم
- 4
- 5
- 6 اطوي طرفي القماش باتجاه المنتصف على بعضهم البعض
- 7

ملاحظات:

لا تشاركها مع الآخرين



يفضل استخدام الأقمشة القطنية



اغسل يديك بعد إزالة الكمامة مباشرة



اغسلها بعد كل استخدام



نظّف وعقم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا



هل نظافة وترتيب مكتب العمل تؤثر على صحتي؟

تنظيف مكتبك بشكل دوري وخصوصاً الأدوات الأكثر استخداماً، مثل لوحة المفاتيح والماوس ضروري لتجنب انتشار الجراثيم والأمراض لك وللآخرين

تكس المكتب يخلق بيئة مشتتة مما يؤثر سلباً على كفاءتك في العمل

اهتمامك بترتيب المكتب يمكن أن يقلل بنسبة كبيرة من مستوى التوتر لديك





خليك بعيد عن حجبك يزيد



* حافظ على مسافة متر ونصف على الأقل بينك وبين زميلك





كيف أقضي حاجاتي من المنزل أثناء جائحة كورونا

استعن بتطبيقات التوصيل
المسجلة لدى هيئة الاتصالات



اعقد اجتماعات افتراضية
للتواصل مع الأقارب أو الزملاء



في حال الخروج للضرورة القصوى
تأكد من التزامك بإجراءات الوقاية



للحالات الطارئة استخدم تطبيق
أسعفني



إجراءات وقائية عند استلام طلبات التوصيل

حافظ على مسافة متر على الأقل

لا تستلم الطلب إذا كان مفتوح أو بدون ملصق

اغسل يديك جيدا بعد
استلام الطلب

ادفع بشكل الكتروني
بدل النقدي

تخلص من أكياس التغليف مباشرة بطريقة آمنة
وعقم أي سطح مكشوف بالكلور والماء إن أمكن



التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)

تغلب على القلق والخوف من أزمة كورونا المستجد بالتحدث مع أفراد عائلتك وأصدقائك ومن تحب عبر وسائل التواصل عن بعد



ابتعد عن التدخين ولا تستخدمه وسيلة للتغلب على مشاعرك السلبية



في الأزمات تكثر الإشاعات فلا تأخذ المعلومات الصحية إلا من مصدر موثوق مثل وزارة الصحة و منظمة الصحة العالمية

استجمع مهاراتك التي استخدمتها سابقا لإدارة الأزمات واستخدمها للتحكم بمشاعرك في هذا الوقت

توكل على الله و اعمل بالأسباب الوقائية التي أوصت بها الجهات المختصة



كن مسؤولاً



كن مستعداً



تعرف على مختلف علامات
وأعراض كورونا المستجد

اطلب المساعدة عندما تشعر
بالتعب و الإرهاق



خصص وقتاً لصحتك (الأكل و
النوم و الراحة)

المدخن أكثر عرضة للإصابة بكورونا ومضاعفاتها الخطيرة!



هذا هو وقت للإقلاع عن التدخين

آلية التعامل مع حالات كورونا المستجد

الحجر الصحي

تقييد نشاطات، أو فصل الأشخاص الذين يشتبه بتعرضهم لمصدر العدوى ولا يوجد لديهم أي أعراض ولا نتيجة إيجابية، بطريقة تؤدي إلى الحيلولة دون انتشار العدوى ويكون الحجر في (منشأة مخصصة أو في المنزل) مع توفر اشتراطات معينة

العزل الطبي

فصل الشخص المصاب (من نتيجته إيجابية) أو من لديه أعراض (المشتبه بإصابته) بمرض معدي بطريقة تحول دون انتشار العدوى ويكون العزل إما في المستشفى أو في المنزل حسب تقييم حالته الصحية

لمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة
حسابات مدينة الملك فهد الطبية على
وسائل التواصل الاجتماعي أو الاتصال على
٩٣٧

لأن الوعي وقاية ..

HEM1.20.0001030

