



ممول من الاتحاد الأوروبي



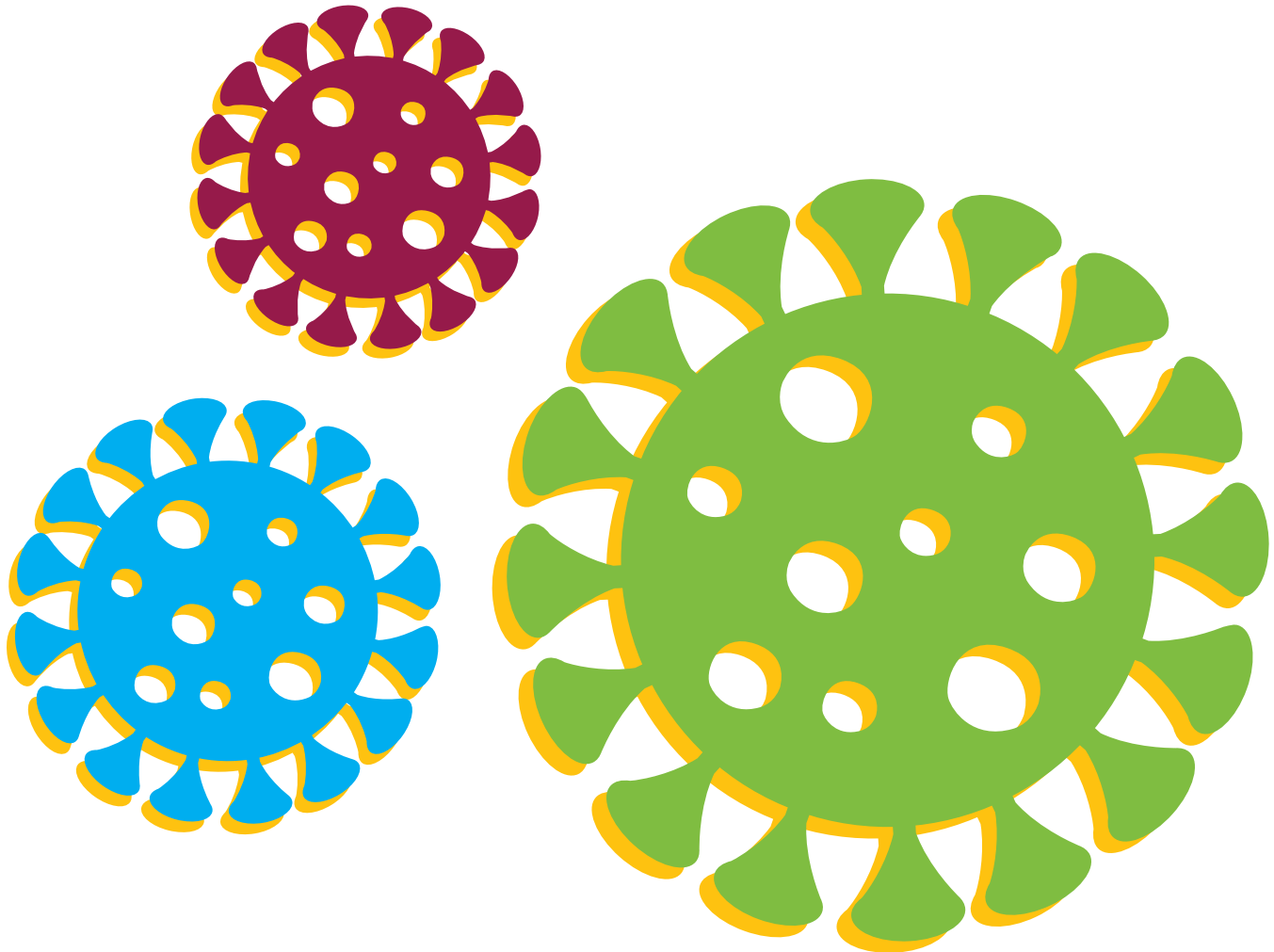
يونسف

منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية



# كورونا

مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩)  
دليل الوقاية من الفيروس



# ما هو فيروس كورونا؟

يعدّ فيروس كورونا أحد الفيروسات الشائعة التي تسبب عدوى الجهاز التنفسي العلوي، والجيوب الأنفية، والتهابات الحلق

ينتقل الفيروس بين البشر من شخص مصاب بالعدوى إلى شخص آخر عبر الرذاذ الملوث (من خلال السعال أو العطس) أو التقبيل والأيدي الملوثة



## هل يمكن الشفاء من فيروس كورونا المستجد

نعم يمكن الشفاء من فيروس كورونا، حيث تم شفاء العديد من الحالات المصابة حول العالم



## ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد

قد تشمل واحدة أو أكثر من الاعراض النمطية لحالة فيروس كورونا المستجد

- الحمى
- السعال
- ضيق التنفس
- الصداع
- ألم في الحلق

# طرق انتقال عدوى فيروس كورونا

1 الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير أثناء السعال أو العطس من الشخص المصاب أو حامل الفيروس الذي قد لا تظهر عليه أعراض المرض للشخص السليم



2 الانتقال غير المباشر عبر لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين

4 تناول الأطعمة دون طهي خاصة اللحوم والبيض

3 الاتصال المباشر مع المصابين (التقبيل والعناق والسلام باليد)

6 تمتد فترة حضانة المرض من يوم إلى ١٤ يوماً (يقصد بها الفترة الزمنية من الإصابة بالعدوى إلى وقت ظهور الأعراض)

5 مشاركة أدوات الطعام والشراب (زجاجة الماء، الملعقة، السندويتش...)

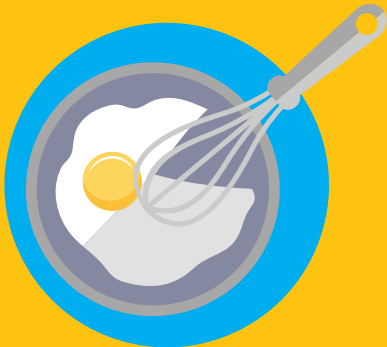
# كيفية الوقاية من عدوى فيروس كورونا

غسل اليدين جيداً بالماء  
والصابون لمدة لا تقل  
عن ٢٠ ثانية



تغطية الفم والأنف بالكوع المثني  
أو بمنديل عند السعال والعطس  
وتجنب ملامسة الوجه إذا كانت  
يديك غير مغسولتين جيداً.

حافظ على مسافة لا تقل عن مترين  
بينك وبين أي شخص تظهر عليه  
الأعراض التالية: الحمى، السعال  
وضيق التنفس



طهي اللحوم والبيض جيداً

# الطريقة الفعّالة لغسل اليدين



افرك اليدين مع  
تشبيك الأصابع



افرك اليدين



وزع الصابون  
على يديك



افرك اليد اليمنى  
بحركة دائرية بحيث  
تتشبك أصابعها باليد اليسرى  
وبالعكس



أفرك الإبهام باليد



ضع أصابع اليد  
اليمنى مع أصابع اليد  
اليسرى وافرك ظهر الأصابع

# متى يجب عليك غسل اليدين؟

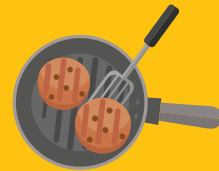
عند العودة من الخارج للبيت أو العمل



قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



قبل وبعد تناول الطعام



بعد السعال أو العطس



قبل وبعد العناية بشخص مريض



بعد استخدام المراحيض



عندما تكون الأيدي متسخة



بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات  
الحيوانات



بعد ملامسة الأسطح الملوثة والأشياء  
التي تتشاركها مع رفاقك



# تعليمات العطس والسعال لتقليل العدوى



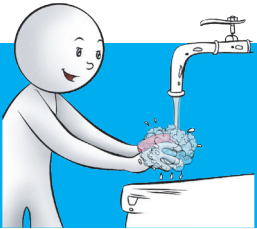
استخدم  
طريقة الكوع المثني



استخدم المناديل  
الورقية للعطس أو السعال



تخلص من المنديل فوراً  
في سلة المهملات



اغسل يديك بالماء  
والصابون





ممول من الاتحاد الأوروبي



يونسف

منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية



إذا ظهرت عليك هذه الأعراض: السعال الجاف  
وضيق التنفس وارتفاع الحرارة  
إذا كنت مخالطاً لحالة إيجابية  
اتصل بالخط الساخن لوزارة الصحة

١٥٣٣٥ و ١٠٥

لتحصل على النصيحة المناسبة لحالتك

هذا الإصدار تم تنفيذه بدعم من الاتحاد الأوروبي. مضمون هذا الإصدار هو  
مسؤولية يونسف ولا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاساً لرؤى الاتحاد الأوروبي.