



## نشرة معلومات عن الحالة الصحية في ١ أبريل/نيسان ٢٠٢٠

# العمل على منع انتشار كوفيد ١٩

تم الكشف عن نوع جديد من الفيروسات التاجية في أواخر عام ٢٠١٩. يمكن أن يسبب هذا الفيروس مرضًا حادًا للجهاز التنفسي يسمى مرض الفيروس التاجي (COVID-19).

ينتقل الفيروس إلى الآخرين من خلال القطرات التي يعطسها المصاب أو يسعلها. تستطيع القطرات الدخول إلى جسم الإنسان عبر الأغشية المخاطية للوجه وهي الأجزاء الرطبة منه مثل العينين والأنف والفم التي تتيح مدخلًا سهلاً إلى الحلق والرئتين.

أحد أكبر المشكلات التي تواجهنا في التعامل مع فيروس كورونا هي أن المصابون يصبحون معديين ٢٤ ساعة قبل ظهور أي أعراض عليهم. ومع أن معظمنا يتجنب الاقتراب من شخص من الواضح أنه مريض إلا أننا لا نفكر في خطر اكتساب العدوى من شخص يبدو متعافياً. وهذا يعني أن فيروس كورونا يمكن أن ينتشر بسرعة دون أن يدرك الناس ذلك.

هناك العديد من الأمور التي يمكننا القيام بها لوقف انتشار الفيروس في المجتمع.

## ممارسات نظافة اليدين والسعال الصحيحة

يمكن لفيروس كورونا أن يعيش على أسطح مختلفة بما في ذلك بشرتك، وملامستك لوجهك إذا وجد الفيروس على يديك يهدد بالإصابة بالعدوى. يقلل الحفاظ على ممارسات نظافة اليدين والسعال الصحيحة من هذا الخطر

إذ يقضي غسل اليدين ومسحها بالمطهرات على الخلايا الفيروسية عليها. أغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. جففهما بمنشفة ورقية أو مجفف الأيدي. إذا لم تكن يديك متسخة بحيث ترى الوسخ، يمكنك استخدام مطهر اليدين الذي تزيد نسبة الكحول فيه عن ٦٠٪.

يجب أن تغسل أو تعقم يديك:

- قبل وبعد لمس الأشياء التي يجوز أن استخدمها آخرون، مثل الأقلام ومقابض الأبواب وما إلى ذلك
- بعد الذهاب إلى الحمام
- بعد السعال أو العطس
- قبل دخول مكان يتواجد فيه آخرون.

هذا يحمي الآخرين من أي شيء موجود على يديك

تجنب مصافحة الآخرين. إذا صافحت شخصًا اغسل أو عقم يديك بأسرع ما يمكن بعدها.

تجنب مشاركة الأشياء التي قد تلامس فمك مثل الأكواب والمصاصات والزجاجات وأدوات المائدة.

لا تغطي سعالك أو عطسك براحتي يديك. عليك السعال والعطس في منديل ورقي إذا أمكن، ووضعه بعد ذلك في سلة مهملات وغسل يديك.

إذا لم يكن معك منديل ورقي غطي سعالك أو عطسك بمرقك أو كم العضد. حاول تجنب السعال أو العطس على مقربة من الآخرين.

## غسل اليدين بالطريقة الصحيحة

أغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل  
(دندن أغنية "عيد ميلاد سعيد" مرتين)



كفا بكف



الماء والصابون



ركز على الإبهام



بين الأصابع



ركز على المعصمين



ظهر اليدين

# العمل على منع انتشار كوفيد ١٩

## الابتعاد عن الآخرين (social distancing)

ينتشر فيروس كورونا بواسطة قطرات تخرج من فم وأنف الشخص المصاب، ربما أثناء حديثه وبكميات كبيرة عندما يسعل أو يعطس. هذه القطرات لا تطفو في الهواء. بل تسقط وتهبط على الأسطح. ولكن إذا كنت على مقربة من الشخص المصاب بما يكفي فقد تهبط هذه القطرات عليك. يقلل الابتعاد عن الآخرين من خطر انتقال الفيروس. بما في ذلك من أشخاص يبدو أنهم أصحاء ولكنهم معديون. أنت تقلل من خطر هبوط هذه القطرات عليك إلى أقصى حد من خلال الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين.

حاول الحفاظ على مسافة متر ونصف على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين. ويشمل ذلك:

- تجنب الملامسة - مثل المصافحة أو المعانقة أو التقبيل
- تجنب التجمعات الصغيرة داخل أماكن مغلقة - مثل المقاهي وغرف الاجتماعات
- تجنب الحشود والتجمعات الكبيرة - حيث يصعب الحفاظ على مسافة متر ونصف بينك وبين الآخرين

## حماية المستضعفين

أفضل ما تقوم به لحماية المستضعفين هو تجنب زيارتهم تماما، وذلك لأن مرض COVID-١٩ يسبب لهم غالبا أعراضا أكثر خطورة. تشمل الفئات المستضعفة:

- الأشخاص الذين تعدوا سن الستين
- السكان الأصليين وسكان مضيق تورز الذين تعدوا سن الخمسين
- المقيمون في دور رعاية المسنين
- نزلاء المستشفى
- من لديهم أطفال رضع
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة

## الرعاية الذاتية أثناء الابتعاد عن الآخرين

أدت الخطوات التي اتخذت لمنع الانتشار المتزايد لفيروس كورونا إلى إغلاق العديد من الخدمات، وبات العديد من الناس يعملون الآن من منازلهم. توقف العديد من الأنشطة الاجتماعية اضطراريا وكل ذلك يمكن أن يزيد من إحساسك بالعزلة، مما قد يشكل خطرا على صحتك الذهنية ورفاهيتك.

تأكد من أنك تراعي نفسك جيدًا خلال هذا الوقت. ويشمل ذلك:

- ممارسة الرياضة بانتظام.
- شرب الماء
- الحصول على الكثير من النوم
- تفادي المشروبات الروحية وغيرها من المخدرات
- محاولة الحفاظ على التواصل مع الآخرين. يمكن أن يكون ذلك من خلال المكالمات الهاتفية أو الرسائل الإلكترونية أو وسائل الإعلام الاجتماعي

إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم، تحدث إلى طبيبك العام أو اتصل بأحد خطوط الدعم، مثل:

- Lifeline ١٣ ١١ ١٤
- الخط المخصص لمساعدة الأطفال (Kids Helpline) ١٨٠٠ ٥٥١ ٨٠٠
- الخط المخصص للرجال (Mensline Australia) ١٣٠٠ ٧٨٩ ٩٧٨

## قواعد جديدة بصدد الابتعاد عن الآخرين (social distancing)

سنت الحكومة الأسترالية قواعدا بصدد الابتعاد عن الآخرين (social distancing) على الجميع البقاء في منازلهم إلا إذا كان الخروج:

### للضرورة

مثل التسوق للبقالة، الذهاب إلى مقابلة طبيب أو ما شابهها

### لممارسة الرياضة

يمكن القيام بذلك بصحبة شخص واحد فقط

### للعمل أو الدراسة

متى لم يكن بإمكانك العمل أو الدراسة عن بُعد، ويجب عليك القيام بذلك

يمكن أن يؤدي الإخلال بقواعد الابتعاد عن الآخرين إلى غرامات وأحكام بالسجن