

ما هي الإجراءات الواجب تطبيقها في هولندا للوقاية من تفشي فيروس كورونا؟

(اتخذت الحكومة الهولندية إجراءات للوقاية من تفشي فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد).

- إلى كل شخص متواجد بهولندا: ابقوا في منازلكم إذا كنتم تعانيون من سيلان الأنف أو السعال أو التهاب الحنجرة أو ارتفاعا في الحرارة. تجنّبوا الاختلاط مع الآخرين (التباعد الاجتماعي). حدّوا من زيارة الأشخاص التي تعاني من مشاكل صحيّة. لا تتصلوا بالطبيب إلا في حال ساءت أعراضكم (درجة حرارة تتجاوز 38 درجة مئوية وصعوبة في التنفس) و تحتاجون مساعدة طبيّة.
- الأشخاص في جميع أنحاء هولندا مدعوّون إلى العمل من المنزل أو توزيع ساعات عملهم عند الإمكان.
- بالنسبة للفئات الضعيفة (الأشخاص المسنّين و الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة): تجنّب التجمّعات الكبيرة و النقل العمومي. ندعو بصفة عامّة إلى الحد من زيارة الأشخاص التي تعاني من مشاكل صحيّة.
- كل شخص في هولندا مدعو قدر الإمكان لتترك مسافة 1,5 متر مع الأشخاص الآخرين. كذلك عند التسوّق.
- بالنسبة للعاملين في القطاع الصحي و القطاعات الحيويّة الأخرى: أنتم مطالبون بالكثير. يجب عليكم البقاء بالمنزل في حال لديكم أعراض فقط، باعتبار ارتفاع درجة الحرارة. التشارور مع المشغّل عند الاقتضاء. يرجى عدم السفر إلى الخارج. أنقر هنا للإطلاع على قائمة المهن الحيويّة.
- الجامعات و مؤسسات التعليم العالي المهني (HBO) مدعوّة لتقديم محاضرات عن بعد بدلا من المحاضرات واسعة النطاق.
- تم إلغاء التجمّعات التي تتجاوز 100 شخص في جميع أنحاء هولندا. يشمل هذا الإجراء الأماكن العامة مثل المتاحف، فضاءات الحفلات، المسارح، النوادي الرياضية و المباريات الرياضية.
- سيتم غلق المدارس و مرافق الرعاية النهارية من يوم الاثنين 16 مارس إلى يوم الاثنين 6 أبريل. يشمل هذا الإجراء مدارس المرحلة الابتدائية، الثانوية و التعليم المهني الثانوي.
- بالنسبة لأبناء الأشخاص العاملين على سبيل المثال في المجال الصحي، الشرطة، النقل العمومي و فرق الإطفاء، سيكون هناك رعاية متوقّرة بالمدرسة مع مرفق لرعاية الأطفال. سيتمّ هذا الإجراء أولياءهم من مواصلة عمامهم. هذه الرعاية مجانية. أنقر هنا للإطلاع على قائمة الفئات المهنية الأساسية.
- سيقوم المدرسون بتنظيم حصص تعليم عن بعد للأطفال الموجودين في المنازل مع منح الأولوية لطلبة التخرّج بالتعليم الثانوي و التعليم المهني الثانوي.
- جميع مرافق خدمات الإطعام و الشرب سيتمّ غلقها من يوم السبت 15 مارس على الساعة السادسة مساء إلى يوم الاثنين 6 أبريل.
- نوادي الرياضة و اللياقة البدنية، حمامات الساونا، نوادي الجنس و المقاهي سيتمّ غلقها من يوم السبت 15 مارس على الساعة السادسة مساء إلى يوم الاثنين 6 أبريل.
- نصيحة السفر لفائدة جميع الهولنديين اعتبارا من 17 مارس: لا تسافروا إلى الخارج في الفترة المقبلة إلا للضرورة المطلقة.

هل يمكن لأطفالي مواصلة اللعب بالخارج مع الآخرين؟

وفقا للبيانات المتوفرة حاليا، يبدو أن الأطفال لديهم دور صغير في تفشي 19-كوفيد. بالتالي، يمكنهم اللعب مع الآخرين إذا لم تكن لديه أعراض مرتبطة 19-كوفيد مثل الحرارة، البرد أو السعال. يتوجّب تفادي المجموعات الكبيرة.

هل يمثّل الأطفال مجموعة خطر خاص 19-لكوفيد؟

في الوقت الحالي، لا تكاد تظهر على الأطفال أعراض فيروس كورونا المستجد. بالتالي، لا يمثّل الأطفال مجموعة خطر خاص. لا يمثّل الأطفال أيضا مصدرا رئيسيا لانتقال العدوى لهذا المرض.



هل تتوفر طاقة استيعاب كافية في المستشفيات الهولندية؟

تهدف إجراءات 12 و 15 مارس إلى التوقي من تفشي المرض. يمكن للإجراءات المتخذة المساعدة على الحفاظ على طاقة استيعاب كافية في المستشفيات. في حال مرض العديد من الأشخاص في نفس الوقت، يمكن ألا تتوفر طاقة استيعاب كافية لقبول الحالات الخطيرة بوحدة العناية المركزة.

ما المقصود بالمناعة الجماعية؟

كل شخص أصيب بـ19-كوفيد يتمتع عادة بمناعة ضد الفيروس لاحقاً. يعني أن هذا الشخص لن يصابه الفيروس في المستقبل. كلما كانت المجموعة المكتسبة للمناعة أكبر، كلما قلَّ احتمال تفشي الفيروس. يقلُّ هذا أيضاً من احتمال إصابة الأشخاص التي تعاني من مشاكل صحية تبني المناعة الجماعية جدار حماية حول الأشخاص الأكثر هشاشة، إن جاز التعبير.

هل الإجراءات المتخذة في 15 مارس و المتعلقة بغلق المدارس و المقاهي و

المطاعم و نوادي الرياضة عملية؟

ينتقل فيروس كورونا المستجد من شخص إلى آخر. إذا قُلت الأماكن التي يمكن للناس أن تجتمع فيها، سيتفشي المرض بسرعة أقل. لهذا السبب، نصح المعهد الوطني للصحة العامة و البيئة سابقاً بإلغاء التظاهرات الكبرى. غلق الفضاءات الأخرى على غرار المقاهي و المطاعم و نوادي الرياضة يقلل بدرجة أكبر إمكانية انتقال الفيروس.

لماذا من غير العمليّ إقرار الغلق الهام في هولندا؟

لا فائدة من فرض حظر كامل على الخروج. بالفعل، لن يتمكّن فيروس كورونا المستجد من التفشي بسرعة لكن لن يستطيع أحد اكتساب مناعة ضد المرض أيضاً. بما أن المرض متفشّ عالمياً، هناك احتمال كبير أن يصاب الكثير من الناس في وقت قصير بعد رفع الحظر العام سيتسبب هذا في ذروة للإصابات. فرض الحظر العم يؤجّل أساساً إصابة الكثير من الناس بالمرض في نفس الوقت و هذا ما نريد تفاديّه.

كيف يمكنكم احتواء تفشي مرضٍ مُعدٍ؟

يمكن احتواء مرض معدٍ بالوقاية من العدوى من خلال الكشف المبكر عن المصدر و الاتصالات. تتعقّب دائرة الصحة العامة البلدية الأشخاص المحتمل إصابتهم بالنسبة لكل مريض مؤكّد. يسمّى هؤلاء الأشخاص الاتصالات. يتوجّب عليهم مراقبة حالتهم الصحية (GGD) و إبلاغ هذه المعلومات لدائرة الصحة العامة البلدية. بمجرد ظهور الأعراض، يتم عزلهم و تتكفّل دائرة الصحة العامة البلدية بتعقّب اتصالاتهم مجدداً. يمكن بهذه الطريقة الحدّ من تفشي المرض. تسمّى هذه الطريقة بالاحتواء.

ماذا لو لم يعد من الممكن احتواء المرض؟

من الصعب السيطرة على العدوى بالنسبة لبعض الأمراض. يعود هذا إلى العديد من الأسباب مثل الاتصالات الغير مكتشفة أو الإعلام المتأخّر للأشخاص أو كثرة الأشخاص الواجب مراقبتهم. في هذا الحال، سينتشر المرض عند نقطة معيّنة. هذا عندما تتغيّر مقاربة السيطرة للحد من عدد المرضى (التخفيف). الهدف الرئيسي من التخفيف هو تقليص عدد المرضى بحيث تفادي تجاوز طاقة الخدمات الصحية.



كيف يمكنكم الحد من تبعات مرضٍ مُعدٍ؟

إذا لم يكن إجراء الاحتواء كافياً، يتوجب اتخاذ إجراءات عامة. لا تنطبق هذه الإجراءات على جميع المرضى و الاتصالات فقط بل تتجاوزها إلى عامة السكان. تريدون من الناس أن يقللوا قدر الإمكان الاتصال ببعضهم البعض و أن يتفادى كل شخص الاتصالات الاجتماعية و البقاء في المنزل حال الإصابة. إذا كان الأشخاص مصابين و لديهم أعراض خفيفة، يجب عليهم ملازمة المنزل و ترك المرض يأخذ مجراه. الاتصال بالطبيب لا يكون إلا في حال وجود أعراض حادة أو حالة صحية هشّة. لأن جميع الأشخاص الذين يعانون من أعراض مدعّون للبقاء في المنزل، يمكن الوقاية من تفشّي المرض قدر الإمكان. يمكن المحافظة على طاقة استيعاب الرعاية الصحية لفائدة الأكثر حاجة لها بعدم علاج الأشخاص التي تظهر عليهم أعراض خفيفة. تسمى هذه المرحلة مرحلة التخفيف.

لماذا لم يعد يُسمح بالمصافحة؟

تتفشّي الفيروسات مثل فيروس كورونا المستجد بسرعة. يلمس العديد من الناس أيضا (بشكل غير ملحوظ) أنفهم أو فمهم بأيديهم. بعدم التصافح، تقلّلون إمكانية إصابتكم و نقل العدوى إلى الآخرين بفيروس كورونا المستجد.

أين تكمن أهمية غسل اليدين باستمرار؟

تتفشّي الفيروسات بسرعة كبيرة عبر الأيدي. يمكنكم الحد من إمكانية الإصابة و نقل العدوى للآخرين من خلال غسل أيديكم جيدا و بانتظام.

لماذا هناك دعوة للعمل من المنزل قدر الإمكان؟

يمكن لفيروس كورونا المستجد التفشّي بالأماكن حيث الأشخاص على اتصال وثيق بعضهم البعض. يمكن أن يكون هذا في مقر العمل، مثل المكاتب، و أيضا في النقل العمومي على سبيل المثال. عندما يعمل الأشخاص من المنزل، يكون اتصالهم بالآخرين أقل و تقل إمكانية تواجدهم في أماكن مزدحمة بأشخاص آخرين في نفس الوقت. يمكن بهذا الوقاية من تفشّي فيروس كورونا المستجد.

لماذا يجب أن أضع ذراعي أمام فمي عند العطس أو السعال؟

يمكن للفيروسات مثل فيروس كورونا المستجد التفشّي بسهولة عبر الأيدي. يلمس العديد من الناس أيضا (بشكل غير ملحوظ) أنفهم أو فمهم بأيديهم. العطس أو السعال في ذراعكم يمكنكم من الحد من إمكانية إصابتكم و نقل العدوى إلى الآخرين بفيروس كورونا المستجد.

ما المقصود بالتباعد الاجتماعي؟

باعتماد التباعد الاجتماعي، يكون اتصالكم بالآخرين أقل أو تتركون مسافة مع الآخرين. يقلّل هذا إمكانية العدوى. من أمثلة ذلك: العمل من المنزل أو توزيع ساعات العمل إذا كان العمل من المنزل غير ممكن. البقاء في المنزل في حال وجود مشاكل في التنفس و تفادي الأماكن حيث يمكن لعديد الأشخاص الاجتماع.

المدارس مغلقة ابتداء من 16 مارس. لماذا نصح المعهد الوطني للصحة

العامة و البيئة سابقا بإمكانية ترك المدارس مفتوحة؟

لا يظهر الأطفال عادة أعراضا عند الإصابة بفيروس كورونا المستجد. لهذا اعتبر المعهد الوطني للصحة العامة و البيئة أن للأطفال مساهمة بسيطة في تفشّي 19-كوفيد. لهذا السبب نصح المعهد الوطني للصحة العامة و البيئة بعدم غلق المدارس.



مناعة القطيع في السياسة الهولندية الخاصة بـ19-كوفيد

تهدف السياسة الهولندية الخاصة بـ19-كوفيد إلى المحافظة على استمرارية النظام الصحي أثناء حماية المجموعات الهشة في المجتمع. اتخذت الحكومة الهولندية تدابير بعيدة المدى للوقاية من تفشي فيروس كورونا المستجد. ومع ذلك، لا توجد تدابير قادرة على إزالة الفيروس في المستقبل القريب. يتعافى أغلب المصابين بفيروس كورونا. حسب منظمة الصحة العالمية، يظهر الأشخاص أجساما مضادة في دمهم لمدة تتجاوز الشهر بعد التعافي. يعني هذا أن مناعة هولندا ضد كورونا هي طور التطوير. لا يمثل هذا هدفا في حد ذاته، بل نتيجة لكون الفيروس متواجد بهولندا. واحد من الآثار يكمن في التزايد التدريجي للأشخاص المكتسبين للمناعة ضد الفيروس مما سيؤدي في نهاية المطاف إلى مناعة القطيع مثلما هو الحال بالنسبة للإصابات الفيروسية الأخرى. بما أننا نتعامل مع فيروس حديث الظهور، تشير منظمة الصحة العالمية أنه من غير المؤكد تطوير مناعة ضد 19-كوفيد أو المدة التي ستدوم فيها المناعة. ستوفّر معلومات أشمل حول هذا الموضوع قريبا. ستواصل هولندا تعديل سياستها وفقا لأحدث النتائج.

أعتقد أنني مصاب بفيروس كورونا المستجد. ماذا يجب أن أفعل؟

لجميع الأشخاص في هولندا: ابقوا في منازلكم في حال ظهور أعراض مثل البرد و السعال و التهاب الحنجرة أو الحمى. تمثل هذه الأعراض أعراضا خفيفة. تجنبوا الاتصالات الاجتماعية. حنوا من زيارتكم للأشخاص في حالة هشاشة. لا تتصلوا بطبيبكم إلا في حال تعكّر الأعراض (حرارة تتجاوز 38 درجة مئوية و صعوبة في التنفس) و الحاجة إلى المساعدة الطبية. إذا شعرتم بالتحسن و اختفت الأعراض لمدة 24 ساعة، فقد شفيتم. لم يعد بإمكانكم نقل العدوى للآخرين.

من هم الفئات الضعيفة أو الأشخاص الذين يعانون مشاكل صحية؟

الفئات الضعيفة أو الأشخاص الذين يعانون مشاكل صحية هم الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 70 سنة أو الأشخاص الذين يعانون من:

- اضطرابات أو خلل في الجهاز التنفسي و الرئتين
- أمراض قلبية مزمنة
- داء السكري
- أمراض الكلى الحادة المؤدية إلى تصفية الدم أو زراعة الكلى
- مقاومة ضعيفة للعدوى:
- باستعمال الأدوية لأمرض المناعة الذاتية
- بعد زراعة عضو
- أمراض الدم
- المحتاجين إلى علاج في حال اضطرابات خلقية أو لاحقة في المناعة
- في حال العلاج الكيميائي و / أو العلاج الإشعاعي لمرضى السرطان
- الإصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسبة بالتشاور مع الطبيب المباشر

هل بإمكانني إجراء اختبار ذاتي بما يسمّى الاختبارات السريعة؟

المعهد الوطني للصحة العامة و البيئة واع بإتاحة الاختبارات الذاتية لفيروس كورونا. هذه الاختبارات ليست ذاتية بل اختبارات سريعة (snel-test) ليست مخصصة للاستعمال في المنزل. في مخصصة للاستعمال المهني. يمكن فقط للمختبرات المعتمدة مثل مختبرات (snel-test) المعهد الوطني للصحة العامة و البيئة استعمال الاختبارات الكفيلة بتحديد ما إذا كان المريض حاملا للفيروس. تظهر الاختبارات السريعة بطريقة أخرى ما إذا كان شخص ما باتصال مع الفيروس مؤخرا (منذ أسبوع أو أكثر). إلا أن هذه الاختبارات السريعة لا يمكنها تحديد ما إذا كان شخص ما حاملا للفيروس أثناء الاختبار أو إن كان معديا في ذلك الوقت. يمكن للناس أن تقلق دون داعٍ أو يمكن أن يكون لديها اطمئنان خاطئ.



أصدرت مفتشية الرعاية الصحية و رعاية الشباب تقريرا حول هذا الموضوع. يمنع استعمال الاختبارات الممكن استخدامها في المنزل للتأكد من الإصابة بفيروس كورونا إذا لم تحظى مسبقا بتقييم من قبل هيئة معتمدة. المزيد من المعلومات على موقع مفتشية الرعاية الصحية و رعاية الشباب

أنا شريك سكن مع شخص مصاب. ماذا يجب أن أفعل؟

ابقوا في المنزل إذا كانت لديكم أعراض زكام أو سعال أو التهاب في الحنجرة أو حمى. تمثل هذه الأعراض أعراضا خفيفة. تجنبوا الاتصالات الاجتماعية. حدوا من زيارتكم للأشخاص في حالة هشاشة. لا تتصلوا بطبيبكم إلا في حال تعكر الأعراض (حرارة تتجاوز 38 درجة مئوية و صعوبة في التنفس) و الحاجة إلى المساعدة الطبية. إذا شعرتم بالتحسن و اختفت الأعراض لمدة 24 ساعة، فقد شفيتم. لم يعد بإمكانكم نقل العدوى للآخرين.

ما هي أعراض البرد الخفيفة؟

تتمثل أعراض البرد الخفيفة في الزكام، سيلان الأنف، العطس التهاب الحنجرة و السعال الخفيف و حرارة خفيفة تصل إلى 38 درجة مئوية

هل فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد) أكثر حدة من الأنفلونزا العادية؟

لا نعلم ذلك في هذه المرحلة. فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد) هو فيروس جديد. لذلك من الضروري الحصول على معلومات مدققة لتحديد مدى خطورة الفيروس. نحتاج إلى المزيد من المعلومات حول تفشي الفيروس، كذلك الشأن بالنسبة للأشخاص الذين عانوا أعراضا خفيفة أو لم يمرضوا بتاتا.

ما هي النصائح المقدمة للفئات الضعيفة أو الأشخاص الذين يعانون مشاكل صحية؟

تجنبوا قدر الإمكان الاتصال بالأشخاص الآخرين. تجنبوا التجمعات الكبيرة و النقل العمومي. الجميع مدعوون إلى الحد من زيارة الأشخاص الذين يعانون مشاكل صحية. اتبعوا التدابير الصحية و طبعا ابتعدوا عن الأشخاص المصابين.

ما هي المدة التي يجب أن تقضونها في المنزل إذا كنتم تعانون من البرد أو الحمى؟

يتوجب على الأشخاص الذين يعانون من البرد أو الحمى البقاء في المنزل. يجب عليكم أيضا الحد من اتصالاتكم الاجتماعية. لن تصبحوا ناقلين للعدوى بعد انقضاء يوم على اختفاء الأعراض. اتصلوا هاتفيا بطبيبكم إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة طبية مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الصعوبة في التنفس على سبيل المثال.

كيف تعرفون أنكم شفيتم من فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد)؟

إذا أحسستم بالتحسن و لم تعد لديكم مشاكل صحية لمدة 24 ساعة، فقد شفيتم. لم تعودوا معدين بالنسبة للآخرين.



أنا حامل، هل يجب أن أقلق بشكل خاص؟

لا. نلاحظ أن الإصابة بالفيروس تتخذ نفس المجرى بالنسبة للنساء الغير حوامل. بقدر ما نعلم، لا توجد زيادة في خطر الإجهاض أو العيوب الخلقية بسبب الإصابة بالفيروس. بالاعتماد على البيانات المتوفرة حاليا، لا يظهر اختلاف بين تأثيرات الإصابة 19-بكوفيد عند المرأة الحامل بالنسبة للطفل و الأم مقارنة بأمراض أخرى معدية يمكن أن تسبب الحمى.

هل يمكن أن أواصل زيارة والديّ؟

كل شخص يتجاوز سنه 70 سنة و الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية صعبة معرضون للخطر بشدة في حال إصابتهم 19-بكوفيد لهذا السبب، حدّوا من الاتصال بهذه الفئات و طبعا لا تقوموا بزيارتهم إذا كانت لديكم أعراض مثل الحمى أو السعال أو البرد.

هل يمكن أن أواصل التسوّق؟

إذا لم تظهر لديكم أعراض مثل الحمى أو السعال أو البرد، يمكنكم تسوق البقالة. إذا تركتم مسافة ذراع مع الآخرين، تقل إمكانية عدوى الآخرين لكم 19-بكوفيد أو عدواكم لهم.

هل يمكن أن أواصل تمشية الكلب؟

إذا لم تظهر لديكم أعراض مثل الحمى أو السعال أو البرد، يمكنكم تمشية كلبكم. إذا تركتم مسافة ذراع مع الآخرين، تقل إمكانية عدوى الآخرين لكم 19-بكوفيد أو عدواكم لهم.

ماذا يمكنني أن أفعل للوقاية من تفشي فيروس كورونا المستجد؟

- ابقوا في المنزل إذا كانت لديكم أعراض مثل سيلان الأنف أو السعال أو التهاب الحنجرة أو الحمى. تجنّبوا الاتصالات الاجتماعية.
- إذا لم تكن لديكم أي أعراض، اعملوا من المنزل قدر الإمكان أو حاولوا توزيع ساعات عملكم.
- اعتمدوا الممارسات الصحية الجيدة:
 - اغسلوا أيديكم بانتظام بالصابون
 - السعال و العطس داخل الكوع
 - استعملوا المناديل الصحية
 - لا تتصافحوا بالأيدي

هل يمكن أن تصابوا بفيروس كورونا عبر البريد (الرسائل، الطرود)؟

إمكانية وجود الفيروس على الرسائل أو الطرود ضئيلة جدا في هولندا لكنها غير مستبعدة تماما. و إضافة إلى ذلك، إمكانية بقاء الفيروس مُعدٍ ضئيلة جدا أيضا. لا يوجد تأكيد على إصابة أشخاص عبر البريد. عموما، ننصحكم بغسل اليدين بانتظام. يحتاج الفيروس دائما إلى إنسان أو حيوان للعيش و حتى يكون قادرا على التفشي. لا يمكن للفيروس العيش خارج الجسم إلا لمدة قصيرة. هذه المدة غير معروفة بالتحديد. يمكنها أن تدوم من بضعة ساعات إلى بضعة أيام. هذا يرتبط على سبيل المثال بنوعية السطحية و الحرارة و الرطوبة.

ماذا تعني "حافظ على مسافتك" في علاقة بفيروس كورونا المستجد؟

الحفاظ على المسافة يعني ترك مسافة تتراوح بين متر واحد و مترين (مسافة ذراعين) مع الآخرين لحماية نفسك و الآخرين من الإصابة بفيروس كورونا. عند السعال أو العطس، تنتشر قطرات صغيرة من رذاذ فيروس كورونا في الهواء. يمكن للناس تنفس هذا الرذاذ و أن يصابوا بالعدوى. عندما تعطسون، نادرا ما تتجاوز هذه القطرات مترا أو مترين.



يمكنكم مواصلة الذهاب للتسوق، المشي، ركوب الدراجة و أخذ الطعام، لكن حاولوا ترك مسافة مع الآخرين. يمكنكم زيارة الموقع لرؤية ما يمكنكم فعله إضافة إلى ذلك Rijksoverheid.nl.

هل يمكن للباراسيتامول أو الإيبوبروفين أو الأدوية الأخرى المساعدة ضد فيروس كورونا المستجد؟

لا يوجد (إلى حد الآن) دواء ضد فيروس كورونا المستجد. الباراسيتامول و الإيبوبروفين لا يساعدان على الشفاء من الفيروس لكن يمكن أن تقلل من أعراض الحمى و التهاب الحنجرة و الشعور بالضيق. لا يوجد حاليا أي تأكيد أن استعمال الباراسيتامول و الإيبوبروفين (أو ديكلافيناك أو ناكسوبروكسين المسماة بالمسكنات) تدهور فعلا المرض المتسبب فيه الفيروس. الباراسيتامول محبذ لأن لديه أقل أعراض جانبية.

هل ينصح بارتداء أقنعة الوجه لحماية أنفسكم من فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد)؟

في هولندا، ننصح باستعمال أقنعة الوجه فقط للإطار الطبي. يمكن الإشكال في كونها لا تساعد إلا في حال استعمالتم أقنعة خاصة تغطي جيدا (الأنف و الفم). يتوجب عليكم استعمال الأقنعة بدقة بالغة و تغييرها بانتظام و هذا تقريبا مستحيل يف الاستعمال اليومي. قناع الفم (الورقي البسيط الذي يستعمله الكثير من الناس لا يحمي حامله من الفيروس. الاستعمال الخاطئ لقناع الفم يعطي إحساسا زائفا بالحماية.

هل تصبحون أقل عدوى إذا قمتم بتطهير أنفسكم و حنجرتكم بمحلول مطهر؟

لا، هذا النوع من التنظيف لا يستعمل للوقاية من العدوى أو لعلاج إصابة بفيروس كورونا. يمكن للفيروس التواجد بالأنف و/أو الحنجرة. بالتالي، لا جدوى من تنظيف الأنف و الحنجرة بشكل منفصل. يمكن لإدخال محلول مطهر عبر الأنف أن يلحق ضررا بالأغشية المخاطية يمكن لهذا أن يرفع من خطر الإصابة بالبكتيريا أو حتى زيادة تفشي فيروس كورونا.

هل يمكن أن تصابوا بفيروس كورونا عبر المنتجات أو لمس الأسطح؟ (مثل مقبض الباب، أجهزة الصراف الآلي، الدرايزين، النقود، ... إلخ)

يتفشي فيروس كورونا عبر الأشخاص. لا يمكن للفيروس العيش خارج الجسم. إمكانية الإصابة من خلال لمس المنتجات أو الأسطح ضئيلة جدا. تأكدوا من اتخاذ التدابير اللازمة المنطبقة على جميع الفيروسات التي يمكن أن تسبب الأنفلونزا أو نزلة البرد و اغسلوا أيديكم بانتظام.

هل فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد) أكثر حدة من الأنفلونزا العادية؟

لا نعلم ذلك في هذه المرحلة. فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد) هو فيروس جديد. لذلك من الضروري الحصول على معلومات مدققة لتحديد مدى خطورة الفيروس. نحتاج إلى المزيد من المعلومات حول تفشي الفيروس، كذلك الشأن بالنسبة للأشخاص الذين عانوا أعراضا خفيفة أو لم يمرضوا بتاتا.



هل يمكن لشخص لا تظهر عليه أعراض نقل فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد)؟

ينتقل فيروس كورونا المستجد عبر السعال و العطس. يبدو إلى حد الآن أن انتقال الفيروس من شخص لا تظهر عليه هذه الأعراض طفيف. ينتقل الفيروس من شخص إلى آخر عبر السعال أو العطس. كلما كان شخص أكثر مرضا، كلما زاد احتمال نقله للمرض. ينقل شخص ما الفيروس عبر السعال و العطس انطلاقا من أنفه أو حنجرته أو رئتيه. ينتقل الفيروس في الهواء من خلال رذاذ قطرات صغيرة. إذا استنشق أشخاص آخرون هذه القطرات أو نقلوها عبر أيديهم إلى فمهم أو أنفهم أو أعينهم مثلا، يمكن أن يصابوا بالفيروس. طالما لم يكن الشخص مريضا أو لا يسعل أو يعطس، لن ينتقل الفيروس.

هل يمكن أن تتجاوز فترة الحضانة 14 يوما؟

طالما كانت فترة الحضانة المقدرة مستقرة لمدة طويلة. تم تقدير فترة الحضانة استنادا على بيانات العديد من المرضى. تتراوح المدة من يومين إلى 12 يوما، تعتمد مدة 14 يوما لاعتبارات تتعلق بالسلامة. إذا أبلغ شخص ما عن فترة حضانة أطول، يمكن أن يكون هناك أيضا اتصال غير ملحوظ تم في الأثناء، مما يجعل فترة الحضانة تبدو أطول.

هل يمكن لفيروس كورونا المستجد التفشي عبر النقود؟

خطر إصابة الأشخاص عبر النقود ضعيف جدا. من المرجح أن هذا العامل يلعب دورا صغيرا جدا في تفشي المرض في الصين. رغم ذلك، تتخذ الحكومة في الصين جميع التدابير الكفيلة بالوقاية من التفشي و هذا الإجراء أيضا بصدد الأخذ بعين الاعتبار. بالنسبة للطرود القادمة من الصين، فهي في مرحلة الشحن منذ عدة أيام. إذا كانت ملوثة بفيروس كورونا المستجد، لا يمكن للفيروس العيش خلال الرحلة. لذا يعتبر طلب الطرود من الصين أمرا آمنا. بما أن فيروس كورونا المستجد يمكن أن ينتقل عبر الأيدي الملوثة، يعتبر غسل الأيدي بانتظام إجراء جيدا للوقاية من تفشي المرض.

لكم يمكن لفيروس كورونا المستجد العيش خارج الجسم؟

يحتاج الفيروس دائما إلى إنسانا أو حيوانا للعيش و التكاثر. لا يمكن للفيروس العيش خارج الجسم إلا لمدة قصيرة. لا نعلم إلى حد الآن هذه المدة بالتحديد.

ما هي مدة التعافي بعد الإصابة؟

يرتبط هذا بحدّة الأعراض. يتعافى الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض خفيفة بسرعة أكبر (بعد عدة أيام). يحتاج الأشخاص المودعون (المستشفيات عموما فترة أكبر للتعافي (أحيانا أسابيع).

ما هو الاسم الرسمي لفيروس كورونا المستجد؟

توجد العديد من فيروسات كورونا – فيروسات تأخذ شكل التاج (تعني كورونا التاج باللاتينية). الأمثلة المعروفة هي متلازمة فيروس كورونا في ديسمبر 2019، تفشي فيروس كورونا مستجد انطلاقا من SARS و متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد MERS التنفسية الشرق أوسطية بتسمية هذا الفيروس سارس – كوف – 2. تم اختيار هذا الاسم نظرا لانتماء (ICTV) الصين. و قد قامت اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات هذا الفيروس لعائلة سارس من فيروسات الكورونا. تعني كلمة سارس متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد. يمكن لهذا الفيروس أن يسبب لكم الإصابة بمرض يسمى رسميا 19-كوفيد. تم اختيار هذا الاسم من طرف منظمة الصحة العالمية. إضافة العدد '19' ترمز إلى سنة 2019 التي تم فيها اكتشاف الفيروس لأول مرة.



ماذا يمكن أن يقال حول درجة العدوى خلال فترة الحضانة؟

ينتقل فيروس كورونا المستجد عبر السعال و العطس. إلى حد الآن، يبدو أن انتقال الفيروس محدود جدا خلال فترة الحضانة أي قبل ظهور الأعراض. مع ذلك، المعلوم أن الشخص الأكثر مرضا هو الأكثر نقلا للفيروس.

ما هي أعراض فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد)؟

الأعراض هي الحمى مع أعراض تنفسية مثل السعال و ضيق التنفس و الالتهاب الرئوي.

ما مدى خطورة فيروس كورونا المستجد (19-كوفيد)؟

ما نعلمه هو أنه بين جميع المرضى المؤكد إصابتهم بفيروس كورونا المستجد، حوالي 17% يعانون من أعراض حادة. يمكن أن تتغير هذه النسبة في الأشهر القادمة. من المرجح أننا نحدد حاليا المرضى الذين يعانون نسبيا من الأعراض الأكثر حدة فقط. قرابة 2% من المرضى يتوفون بسبب فيروس كورونا المستجد. هؤلاء الأشخاص هم بالأساس الأشخاص المسنين و الذين يعانون من أمراض أخرى.

هل يوجد علاج لفيروس كورونا المستجد (19-كوفيد)؟

لا يوجد علاج محدد لفيروس كورونا المستجد. علاج المرضى في حالة حرجة يتمثل في مقاومة الأعراض. مثلا، يمكن للأطباء تقديم الأكسجين الإضافي للمرضى الذين يعانون ضيقا في التنفس.

