

دعم خطة الاستجابة الوطنية لـ COVID-19 لحماية الفئات الأكثر ضعفاً

الهدف العام للمشروع هو دعم النظام الصحي الوطني حتى يتمكن من الاستجابة بشكل مناسب لوباء COVID-19 ، مع حماية وتعزيز مرونة السكان الأكثر ضعفاً في البلاد. وتشمل أنشطة الإعلام والتوعية ، وكذلك الكشف الطبي ومتابعة الحالات الأكثر تعقيدا في محاولة لتوفير تغطية صحية شاملة. بالإضافة إلى تقديم الخدمات الطبية ، يوفر البرنامج أيضاً المساعدة النفسية والاجتماعية (بما في ذلك الإسعافات الأولية النفسية / PFA) التي يقدمها المتخصصون ؛ فهي تراعي الفوارق بين الجنسين وتعزز نهج "عدم الإضرار" بشكل أكثر عمومية.

يستند هذا الكتيب إلى إرشادات منظمة الصحة العالمية والوكالة الوطنية للصحة العامة.

يتم تمويل برنامج "دعم خطة الاستجابة الوطنية لـ COVID-19 لحماية الفئات الأكثر ضعفاً" من قبل السفارة السويسرية (Swiss Development Cooperation SDC) من خلال منظمة أطباء العالم في سويسرا وتنفيذه من طرف منظمة أطباء العالم باليونان.



أطباء العالم

حيث يوجد الناس

Athens: 12 Sappous Str, 105 53, T: +30.210.32.13.150
Thessaloniki: 29A Ptolemeon Str., 546 30, T: +30.2310.56.66.41
Kavala: 13 Karanou Str, 65 302, T: +30.2510.227.224

info@mdmgreece.gr
www.mdmgreece.gr

©Doctors of the World - Greece



كوفيد-19 أنا على علم أنا محمي

تحمي نفسك ومن حولك



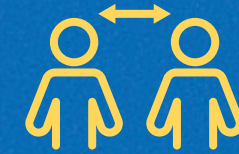
عند العطس أو السعال ، استخدم دائماً منديلاً أو مرفقك



اغسل يديك كثيراً وبشكل كامل بالصابون أو محلول الكحول



تجنب المصافحة والتلامس مع وجهك



حافظ دائماً على مسافة متر واحد من حولك



إذا شعرت بتوعلك ابق في السرير



تجنب وصم المرضى بالعار

ثق فقط في الخبراء والعلماء لمعلوماتك

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Direction du développement
et de la coopération DDC



الأسئلة المتداولة حول مرض كوفيد-19

ما هو فيروس كورونا الجديد؟

ينتمي إلى مجموعة من الفيروسات التي تسبب عادة التهاب الجهاز التنفسي لكل من الإنسان والحيوان. وفيروس كورونا الجديد هو سلالة جديدة تم اكتشافها لأول مرة في منطقة ووهان بالصين.

ما مدى خطورة كوفيد-19؟

يمكن أن تسبب عدوى COVID-19 مجموعة واسعة من الأعراض في الجهاز التنفسي والحمى كذلك و نادرا ما يؤدي إلى الموت. واما كبار السن والذين لديهم الأمراض الكامنة يكونون أكثر عرضة لظهور المرض الشديد. كما انه في الوقت الحاضر لا يوجد لقاح او علاج للمرض.

كيف ينتقل؟

ينتقل بشكل أساسي من شخص لآخر من خلال الاتصال المباشر بشخص مريض عن طريق القطرات عندما يسعل المريض أو يعطس أو من خلال القطرات و اللعاب التي تخرج من الأنف. ويمكن انتقال العدوى كذلك حتى من الأشخاص المصابين بالفيروس والذين لم تظهر علي بعد أعراض شديدة

كيف يظهر مرض كوفيد-19؟

بمجرد اتصال الشخص بالفيروس ، قد تظهر عليه أعراض من اليوم الثاني إلى اليوم الرابع عشر. تشمل الأعراض صعوبة التنفس والحمى السعال والتعب وسيلان الأنف. وفي الحالات الشديدة يمكن أن يسبب الالتهاب الرئوي.

ما هي الإجراءات الوقائية:

- نظافة اليدين: غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون أو بدلاً من ذلك بمحلول كحولي. كما ان استخدام القفازات ليس بديلاً عن غسل اليدين.
- المراعاة الدقيقة لتدابير النظافة: تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس لكي لا تنتشر الانسجة ، وتجنب ملامسة اليدين للفم ، الأنف والعينين لمنع انتشار الجراثيم
- تجنب الاتصال بالمرضى الذين يعانون من أعراض تنفسية

كل من لديه الاعراض المثلثة في كل من سعال او سيلان او حرارة ،وكذاك ضيق التنفس فليتصل بالرقم

1135

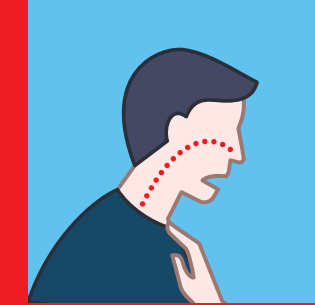
دواعي الإستعمال



حمى



السعال



صعوبة في التنفس



التهاب الحلق



صداع

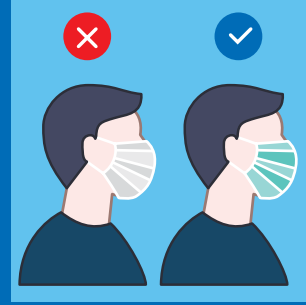


وفقاً لمنظمة الصحة العالمية ، فإن 80% من المرضى المصابين بعدوى COVID-19 يصابون بمرض خفيف بينما 20% من المرضى قد يصابون بالتهاب رئوي مع ضيق في التنفس ويحتاجون إلى دخول المستشفى. الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة (أمراض القلب ، أمراض الجهاز التنفسي المزمنة ، السكري ، قلت المناعة) والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بأمراض خطيرة ومضاعفات. يصاب غالبية الأطفال المصابين بعدوى COVID-19 بمرض خفيف

ارتدِ القناع الذي يمكن التخلص منه بشكل صحيح



اغسل يديك جيدًا قبل ارتداء القناع بالماء والصابون



تأكد من مواجهة الجانب الصحيح من القناع للخارج



حدد موقع اللوحة المعدنية وضعها على أنفك



امسك القناع من الأربطة ومررها خلف أذنك



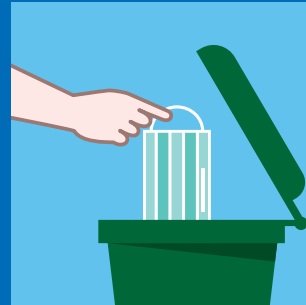
غطي أنفك وفمك وذقنك بالقناع



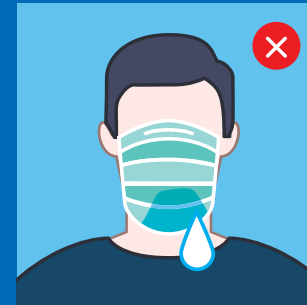
اضغطي على اللوح المعدني لتطبيقه على أنفك دون ترك فجوات على الخدين



قم بإزالة القناع عن طريق الإمساك به من الأربطة بيد نظيفة



تخلصي من القناع في دلو يغلق. لا ترمي القناع لأسفل



استبدل القناع إذا كان رطبًا ولا تستخدمه مرة أخرى

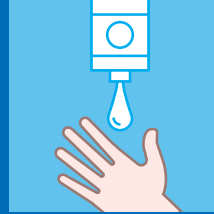
ابق دائمًا على مسافة متر واحد من من حولك ، حتى عند ارتداء قناع

اغسل يديك جيدًا

40" - 60"



بلل يديك بالماء النظيف



أضف الصابون



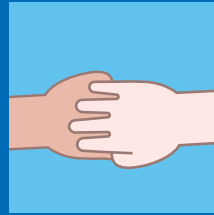
افركي راحة يدك



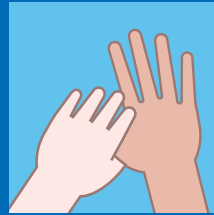
افركي راحة اليد بالسطح الظهري لليد



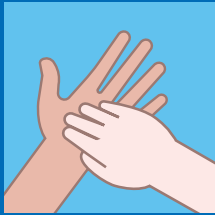
بين الأصابع



خلف الأصابع



الابهام



أطراف الأصابع



اشطف يديك جيدًا بالماء



جفف يديك بمنشفة ورقية



أغلق الصنبور بنفس المنشفة



يديك نظيفتان الآن

ادارة الاجهاد



أثناء غسل يديك ، خذ نفسًا عميقًا



تمرن بانتظام وأداء تمارين بسيطة



تناول طعامًا صحيًا لتقوية جهاز المناعة



اعتدال الوقت الذي تشاهد فيه الأخبار