

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة الصحة والسكان واصلاح المستشفيات

### أسئلة وأجوبة حول فيروس كورونا الجديد كوفيد-19

يتم تحديث هذه الأسئلة والأجوبة بانتظام بناءً على المعرفة المتاحة و تطور الاحداث

#### الوضع الوبائي لعدوى كوفيد-19 في الجزائر

اطلع على الرابط التالي

<http://covid19.sante.gov.dz/carte/>

#### ما هو فيروس كورونا

فيروسات كورونا تنتمي الى عائلة كبيرة م ل الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوا ل والإنسا ل. وم ل المعروف أ ل عدداً م ل فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها م ل نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19.

#### ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً. هذا الفيروس لم يك ل معروف قبل تفشيه في مدينة يوها ل الصينية لاول مرة في كانو ل الأول/ ديسمبر 2019.

#### ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى، الإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى م ل الآلام والأوجاع، أو احتقا ل الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكو ل هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. في معظم الاحيا ل يكو ل المرض غير حاد و لا يعرض المريض الى خطر الموت اذ يصاب بعض الناس بالعدوى دو ل أ ل تظهر عليهم أي أعراض ودو ل أ ل يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) م ل المرض دو ل الحاجة إلى علاج خاص. بينما قد تشدد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً م ل كل 6 أشخاص يصابو ل بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون ل م ل صعوبة التنفس. الأشخاص المصابي ل بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، هم

الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة للمرض. يؤدي مرض كوفيد-19 إلى وفاة نحو 2% من الأشخاص المصابين.

ينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

### كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

يمكن لأشخاص مصابين بالمرض الانتقال إلى شخص آخر عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس. تتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، حينها يمكن لأشخاص الآخرين بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن لأشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا من المهم الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

### هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء. انظر الإجابة عن السؤال السابق: "كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟"

### هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرّة. ولكل العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

### هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد-19 عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية لتفشيته. وتعكف المنظمة العالمية للصحة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد-19 وستواصل نشر النتائج الجديدة. ولكل نظرنا إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.

## تدابير الحماية للجميع

- يمكنك الحد من احتمال إصابتك بمرض كوفيد-19 أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:
- نظف يديك جيداً بانتظام بفرعهما مطهر كحولي لليديك أو بغسلهما بالماء والصابون.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- تجنب لمس عينيك، أنفك وفمك.
- تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك ألا تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.
- إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بالرقم الأخضر 3030 ليتم توجيهكم إلى مصلحة صحية مناسبة. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.
- اطلع باستمرار على آخر المعلومات عن بؤر تفشي عدوى كوفيد-19 (المدن أو المناطق المحلية التي ينتشر فيها مرض كوفيد-19 على نطاق واسع). وتجنب السفر إلى هذه الأماكن قدر الإمكان، خصوصاً إذا كنت مسافراً أو مصاباً بداء السكري أو بأحد أمراض القلب أو الرئة.

## تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)

- اتبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع)
- في حال بدأت تشعر بالتعب، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى (37.3 درجة مئوية أو أكثر) ورشح خفيف في الأنف، اعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا تطلب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتد قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.
- لماذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بألا تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعدك على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وسائر الفيروسات.
- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب بالرقم الأخضر 3030 وأخبره أنك قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.
- لماذا؟ إن اتصالك المسبق بالرقم الأخضر 3030 سيسمح لهم بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيساعد ذلك أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وغيره من الفيروسات.

## ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد-19

يتوقف الخطر على المكا ل الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديداً، ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 تنقش في هذا المكا ل.

وبالنسبة لمعظم الناس في معظم الأماك ل، لا يزال خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 ضعيفاً. ومع ذلك، هناك بعض الأماك ل في العالم (مد ل أو مناطق) التي ينتشر فيها المرض حالياً. ويكو ل خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 أعلى لدى الأشخاص الذي ل يعيشو ل في هذه المناطق أو يزورونها.

## هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إ ل المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمك ل ل يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد م ل كل 5 أشخاص مصابو ل بهذا المرض إلى تلقّي الرعاية في المستشفى. لذا، فإ ل م ل الطبيعي أ ل يشعر الناس بالقلق إزاء عواقب التنقش السريع لمرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.

ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا المحلية. وعلى رأس هذه الإجراءات غسل اليدي ل بشكل منتظم وبعناية وإتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ثانياً، الاطلاع على مشورة السلطات الصحية المحلية .

## من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد-19 على الناس، ومع ذلك فيبدو أ ل المسني ل والأشخاص المصابو ل بأمراض مزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) هم الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات حادة و خطيرة م ل غيرهم.

## هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-19 2019 أو علاجه؟

لا. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أ ل مرض كوفيد-19 سببه فيروس، فإ ل المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية م ل مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

## هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟

لا تضع كمامة إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19 (خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يُحتمل أنه مصاب بهذا المرض. ولا يمكنك استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة. أما إذا لم تك ل مريضاً أو قائماً على رعاية شخص مريض، فستكو ل قد أهدرت كمامة دو ل داع. ونظراً للنقص في إمدادات الكمامات على الصعيد العالمي، فإ ل المنظمة تحث الناس على التحلي بالحكمة في استخدامها.

وتنصح المنظمة باستخدام الكمامات استخداماً رشيداً لتفادي إهدار الموارد الثمينة دو لداع وإساءة استخدامها (انظر الإرشادات بشأ ل استخدام الكمامات).

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والأخري ل م ل مرض كوفيد-19 في تنظيف يديك بشكل متكرر وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، وترك مسافة لا تقل ع ل متر واحد (3 أقدام) ع ل الأشخاص الذي ل يسعلو ل أو يعطسو ل. ولمزيد م ل المعلومات، انظر تدابير الحماية الأساسية م ل فيروس كورونا المستجد.

#### طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

- 1- تذكر أ ل استخدام الكمامة ينبغي أ ل يقتصر على العاملئ ل الصحيئ ل ومقدمئ الرعاية والأشخاص المصابئ ل بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.
- 2- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابو ل.
- 3- أمسك الكمامة وافحصها للتأكد م ل أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
- 4- حدد الطرف العلوي م ل الكمامة (موضع الشريط المعدني).
- 5- تأكد م ل توجيه الجانب الصحيح م ل الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- 6- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- 7- اسحب الجزء السفلي م ل الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- 8- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي م ل خلف الأذنيئ ل مبعداً الكمامة ع ل وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أ ل تكون ملوثة.
- 9- تخلص م ل الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- 10- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو إذا بغسلهما بالماء والصابو ل إذا كانت متسختيئ ل بوضوح.

#### كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة م ل الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بيئ ل يوم واحد و14 يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وستُحدَّث هذه التقديرات كلما توفر المزيد م ل البيانات.

#### هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد-19 إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة م ل الفيروسات الشائعة بيئ ل الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الأخرئ ل. وم ل الأمثلة على ذلك أ ل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-19.

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتفادي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

### هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق حيواني الأليف؟

على الرغم من تسجيل حالة إصابة كلب بعدوى كوفيد-19 في هونغ كونغ، فلا يوجد حتى اليوم دليل علمي على إمكانية انتقال عدوى كوفيد-19 من كلب أو قط أو أي حيوان أليف. فمرض كوفيد-19 ينتشر بشكل أساسي عن طريق القطيرات التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ولحماية نفسك من العدوى، نظف يديك بشكل جيد ومتكرر.

### هل يمكن للبعوض أن ينقل الفيروس؟

لا يوجد دليل على انتقال الفيروس عبر البعوض أو أي حيوان آخر. ينتقل الفيروس كوفيد-19 بين البشر عبر قطرات الجهاز التنفسي.

### كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائير فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية). إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس لحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

### هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-19؟

نعم. إلا احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 عن طريق طرد نقل وشحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدوى أشد وطأة، واتصل قبل الذهاب بالرقم الأخضر 3030 وأخبره أنك قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.

## هل يجب علي ارتداء قفازات لحماية نفسي؟

يجب ألا يقتصر استخدام القفازات على المتخصصين في الرعاية الصحية. يمكن ألا يسبب ارتداء القفازات شعورًا زائفًا بالأمان. أفضل حماية هي غسل يديك بشكل متكرر وكاف.

إذا كان علي الانتقال إلى مكان عام للحصول على خدمة أو سلعة (متاجر ، وما إلى ذلك) ، فما هي الإجراءات التي يجب مراعاتها؟

- احترام القواعد الصحية الأساسية.
- احترام مقاييس المسافات الاجتماعية (أكثر من 1 متر)

## هل يمكنني المشاركة في جنازة وفاة شخص عزيز؟

نعم ، بشرط:

- تكون بصحة جيدة لا تعاني من أي مرض مزمن ، و غير مسدل
- الامتثال لتدابير النظافة ؛
- الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل مع أشخاص آخري في جميع الاتجاهات حتى للصلاة؛
- تجنب الاتصال المباشر للترحيب ، مثل المصافحة والعناق ،
- تحديد عدد الحاضري في المقبرة