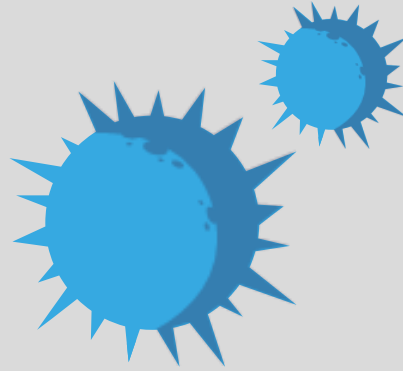




# الوقاية من فيروس كورونا المستجد (SARS-COV-2)

## دليل التوعية عن الفيروس



# طرق انتقال عدوى كورونا



1. الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء الكحة أو العطس



2. الانتقال غير المباشر ( لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو


العين)



3. المخالطة المباشرة بالمصابين


# أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد


1. ارتفاع درجة الحرارة 


2. السعال (الكحة) 

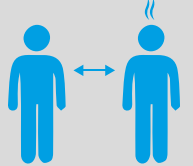
3. صعوبة في التنفس 

# كيفية الوقاية من عدوى فيروس كورونا المستجد

- 

1. غسل اليدين جيدا بالماء والصابون باستمرار
- 

2. تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي أو بثنية المرفق عند الكحة أو العطس
- 

3. تجنب الاتصال المباشر مع أي شخص تظهر عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسي مثل الكحة والعطس
- 

4. تجنب البصق في الأماكن العامة

# للمسافرين:



## ننصح المسافرين المتجهين للمناطق التي ينتشر فيها مرض كورونا المستجد (COVID-19) بـ:

- احترام التوصيات والتعليمات الصادرة عن السلطات الصحية للبلد الذي ستزورونه
- تجنب أي اتصال أو احتكاك مباشر مع أشخاص تظهر عليهم الحمى، الكحة أو أية أعراض تنفسية أخرى
- تجنب أماكن التجمعات الجماهيرية
- الالتزام الصارم بقواعد النظافة المعتادة المتمثلة في:
  - غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بصفة منتظمة؛
  - استعمال المطهر ضد الميكروبات في حالة عدم وجود الماء والصابون؛
  - تجنب لمس الأنف أو الفم في حالة عدم غسل اليدين؛
  - تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي أو بتثنية المرفق في حالة الكحة أو العطس؛
- تجنب الذهاب إلى المزارع، أسواق الحيوانات الحية، أو المجازر؛
- تجنب الاتصال المباشر مع الحيوانات (الحية والميتة)؛
- تجنب الأماكن الملوثة بالبراز والإفرازات الحيوانية؛
- تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهية جيدا؛
- مراقبة الحالة الصحية عند الإقامة وفي استشارة الطبيب في حالة ظهور الحمى أو أية أعراض تنفسية أخرى؛
- في حالة ظهور أعراض أثناء رحلة العودة إلى المغرب، يجب إشعار طاقم الطائرة على الفور واتباع التعليمات الصادرة عنه
- بعد العودة من السفر يجب من الذهاب الأماكن العامة لمدة 14 يوما

للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالرقم الاقتصادي التالي: **0801004747**

# الطريقة الصحيحة لغسل اليدين


ضع كمية كافية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد وبلل يدك بالماء  
تم اتبع المراحل التالية:

1. ادعك باطن اليد بباطن اليد الأخرى (Pomme de la main)
2. افرك راحة اليدين مع تشبيك الأصابع
3. ضع أصابع اليد اليمنى على الظهر اليد اليسرى وافرك ظهر الأصابع تم العكس
4. افرك الإبهام براحة اليد
5. افرك اظافر اليد اليمنى بحركة دائرية براحة اليد اليسرى تم العكس
6. جفف اليدين باستخدام فوطة نظيفة شخصية او من الأفضل بمنديل ورقي




# متى يجب عليك غسل اليدين؟

• بعد استخدام دورة المياه 


• قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام 


• بعد تغيير حفاضات الطفل 

• قبل تناول الطعام 

• بعد لمس الحيوانات 

• بعد السعال أو العطس 

• بعد لمس القمامة 

• قبل وبعد رعاية شخص مريض 

# نصائح هامة عند ظهور أعراض كورونا التنفسية

- هل كنت في سفر الى بلد ينتشر فيه المرض خلال أسبوعين الماضيين و ظهرت عليك اعراض تنفسية ؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فيجب:

- ارتداء قناع طبي (Chirurgical) اذا توفر

- الحد من مخالطة الاشخاص



- التوجه إلى أقرب مؤسسة استشفائية



- الاتصال بالرقم الاقتصادي:



«ألو اليقظة الوبائية 0801004747»



# آداب العطس لتقليل العدوى



• استخدم المناديل الورقية ذات الاستعمال الوحيد عند العطس

أو الكحة

• قم بتغطية الفم والأنف

• تخلص منها بأسرع وقت في سلة المهملات

• اغسل يديك بالماء والصابون

أسئلة شائعة



سؤال وجواب

الأسئلة الأكثر تداولاً



• أنا قادم من إحدى الدول التي سجلت فيها حالات لفيروس كورونا المستجد وأشتكي من ارتفاع في الحرارة و/أو أعراض تنفسية وضيق في التنفس ماذا أفعل؟

• يمكنك التوجه إلى أقرب مستشفى ولمزيد من الاستفسارات المرجو الاتصال بالرقم الاقتصادي **0801004747**



• هل ينتقل الفيروس بين البشر؟

نعم ينتقل الفيروس بين البشر من الشخص المصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق المخالطة عن قرب دون حماية.

• هل يمكن الشفاء من فيروس كورونا المستجد؟

نعم، وعدد الحالات التي شفيت بعد الإصابة تبلغ نسبتها أكثر من 90% من مجموع الحالات المسجلة.



## • ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

تشمل أعراض المرض الناتج عن فيروس كورونا المستجد: الحمى والسعال و ضيق التنفس. وأحيانا تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى أشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، والمسنين، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل السرطان وداء السكري وأمراض الرئة المزمنة.

## • هل ينتقل فيروس كورونا المستجد عبر الشاحنات القادمة من الصين؟

بناء على المعلومات المتوفرة حاليا لا يوجد خطر في البضائع المستوردة من الصين.



للمزيد من المعلومات، المرجو زيارة المواقع الإلكترونية لوزارة الصحة:

[www.sehati.gov.ma](http://www.sehati.gov.ma) و [www.sante.gov.ma](http://www.sante.gov.ma)

و صفحات مواقع التواصل الاجتماعي التابعة لها