



دليل العزل الصحي المنزلي

لمرضى كوفيد 19

الطبعة الثالثة
منقحة ومزودة



الدكتور
ضرغام عارف الأجودي

هذا الكتاب خلاصة للدراسات العلمية الرصينة المتعلقة بالمرض وكيفية التعامل معه في العزل والوقاية بصورة علمية وواقعية استفاد منها الكثير من الطواقم الطبية والصحية وليس المرضى فقط.

الأستاذ الدكتور سعد شاهين
رئيس جامعة البصرة

برعاية



الإصدار الرابع

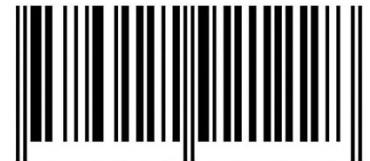


رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

(1026) لسنة 2021م

CC BY 4.0

ISBN



9789922921228

..... دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩

دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩

الطبعة الثالثة مزيدة ومنقحة

الدكتور
ضرغام عارف الأجودي

٦١٤ ,٤٦

أ ٣٩٤ الأجوذي، ضرغام عارف

دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩ /

ضرغام عارف الأجوذي - ط٣- البصرة: دار الأمل، ٢٠٢١

٥٦ص؛ ٢٤سم

م. و الحجر الصحي (كوفيد ١٩) - مرض. م. العنوان

٢٠٢١ / ١٠٢٦

المكتبة الوطنية / الفهرسة أثناء النشر

الإصدار الرابع للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

برعاية نقابة أطباء العراق - فرع البصرة

طباعة دار الأمل للطباعة والنشر والتوزيع

ISBN: 978-9922-9212-2-8

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

(1026) لسنة 2021م

رخصة المشاع الإبداعي: CC BY 4.0

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا مَرَضٍ فِيهَا

((سورة الشعراء آية ٨٠))

دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩

الإهداء

إلى كل الفدائيين في الحشد الأبيض

الذين يضحون بأغلى ما عندهم

أرواحهم

صحتهم

أسرهم

سعادتهم

من اجلنا جميعاً

حينما يكونون بقربنا

عندما يخشى ذلك أقرب الناس إلينا

حفظكم الله تعالى من كل مكروه

دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩

شكر وتقدير إلى

- الأستاذ الدكتور سعد شاهين رئيس جامعة البصرة لإشرافه ومراجعته وتدقيقه للكتاب.
- الأستاذ الدكتور عباس علي منصور استشاري السكري والغدد الصم لإشرافه ومراجعته وتدقيقه للكتاب.
- الأستاذ الدكتور عمران سكر حبيب أستاذ الصحة العامة لإشرافه ومراجعته وتدقيقه للكتاب.
- الدكتور وسام محمد علي الرديني نقيب أطباء العراق فرع البصرة لرعايته الطبعة الثالثة من الكتاب.
- الدكتور باسم عبد الكريم عبد الحسن اختصاصي طب الأطفال لمساهمته في جمع ومراجعة المصادر.
- الدكتور زهير عبد الكريم عبد الرضا اختصاصي الطب الباطني لمساهمته في مراجعة الكتاب.
- الأستاذ الدكتور مرتضى عباس فالح لدوره في التصحيح والمراجعة اللغوية.

تقديم الطبعة الثالثة

من أهداف نقابة أطباء العراق بموجب المادة (٢) أولاً وخامساً من قانون نقابة الأطباء رقم ٨١ لسنة ١٩٨٤ المعدل، الارتقاء بمهنة الطب ورفع المستوى العلمي والمهني للأعضاء، والمساهمة في نمو ورفق المجتمع، ولهذا الغرض ولنشر التوعية الصحية بين المواطنين، درجت نقابتنا في دعم الزملاء الأطباء في نشر الثقافة الطبية والتوعية الصحية. فكان لزاماً علينا السعي في توفير المادة العلمية المناسبة والتي تتماشى مع حاجة المجتمع، وبالأخص فيما يتعلق بالإجراءات التي يجب إتباعها لمواجهة جائحة كوفيد ١٩ ومن أهم هذه الإجراءات هو "دليل العزل الصحي المنزلي" للمصابين وكيفية التعامل معهم ورعايتهم ومساعدتهم بالإرشادات الطبية التي تمكنهم من التغلب على المرض.

فكان هذا الدليل في طبعته الثالثة والمحدثة يقدم سبيلاً مبسطاً وواضحاً لجميع المواطنين، وقد تمكن الزميل د. ضرغام الاجودي من بيان أهم الإجراءات الوقائية وعززها بالتعليمات الطبية التي تعتبر آخر ما توصلت إليه المنظمات الطبية الدولية، وتجسد بكل بساطة وسلاسة للمتلقى وبأسلوب موضوعي جذاب.

حيث يعد من وجهة نظرنا مرجعاً مهماً لجميع المواطنين، وقد أضاء على جوانب كثيرة كانت متروكة سابقاً، وبالإمكان اعتماده من قبل الأطباء والطواقم الطبية والصحية لتوجيه مرضاهم ومراجعهم.

د. وسام محمد علي الرديني

نقيب أطباء البصرة

الخامس من آب ٢٠٢١

دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩

مقدمة الطبعة الثالثة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين
وعلى آله وصحبه المنتجبين

لا يخفى على أحد عظم الأزمة التي سببتها جائحة كوفيد ١٩ بشكل
لم تشهد البشرية له مثيلاً منذ ١٠٠ عام ونجم عن هذه الازمة هلاك
مئات الألوف من البشر وأغلقت البلدان وحبست المليارات من البشر في
منازلهم وسط الخوف والترقب والقلق بسبب تداعيات الأزمة الصحية
على القطاعات الاخرى لا سيما الاقتصادية والأمنية والاجتماعية
والإنسانية.

وفي بلدنا الأزمة لها خصوصية إضافية كونها جاءت في وقت حرج يمر
فيه البلد بحال من عدم الاستقرار نتيجة الأزمات المتداخلة والخانقة في
ظل تركة كبيرة من الإهمال والدمار للقطاع الصحي المتهالك فنجم عن
ذلك وجود عشرات الآلاف من الإصابات التي يتم علاجها في المنازل دون
وجود دليل إرشادي للأطباء أو العاملين في القطاع الصحي أو للمرضى
يرسم لهم الخطوط الرئيسية للحفاظ على سلامتهم فاستغل هذا الفراغ
بعض المهرجين والدجالين.

ولتدارك هذا الفراغ الارشادي حاولت أن أضع هذا الدليل بشكل
مبسط اعتماداً على آخر البحوث العلمية الرصينة المنشورة لغاية شهر
تموز ٢٠٢١م فقد تتغير العديد من الحقائق والمعلومات خلال الأشهر
القادمة وكلي رجاء ان يكون نافعا بعون الله تعالى فهو القادر على ما يريد.
وفي الختام هذا الدليل الارشادي هو أيضاً محاولة لاستنهاض
المؤسسات الصحية والعلمية لاستعادة دورها في وضع دليل استرشادي
لكل حالة والحمد لله رب العالمين.

الدكتور ضرغام عارف الأجوادي

دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩

الفصل الأول

ما هو مرض كوفيد ١٩؟

مرض كوفيد ١٩ هو مرضٌ فايروسي معدٍ جديد ظهر لأول مرة نهاية عام ٢٠١٩ في مدينة "ووهان" عاصمة مقاطعة "هوبي" في جمهورية الصين الشعبية ومنها انتشر الى جميع أرجاء الأرض.

هذا المرض نتج عن فيروس جديد اسمه فيروس كورونا المستجد واسمه العلمي (SARS-COV2) وهو ينتمي الى فصيلة الفيروسات التاجية (لأنها تشبه التاج عند تصويرها بالمجهر الالكتروني)، وهي فصيلة من بين ٨٢ فصيلة للفايروسات.

ينتقل هذا الفيروس إلى الأشخاص أما بشكل مباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المصاب اثناء السعال، أو العطاس، أو الكلام أو بشكل غير مباشر من خلال ملامسة الأشياء الملوثة ومن ثم لمس الوجه أو العينين؛ لأن الفيروس يدخلُ إلى الجسمِ عن طريق الأنف، والفم، والعينين وتظهر الأعراض عادة بعد خمسة أيام لكن في بعض الحالات قد تتأخر إلى اسبوعين.

تسببَ هذا الفيروس بوفاة عدة ملايين من البشر بعد أن أصاب قرابة ٢٠٠ مليون إنسان وحجر المليارات منهم في المنازل، فضلاً عن الخسائر المالية والاقتصادية الهائلة التي تسببت بفقدان ملايين الموظفين لوظائفهم، نتيجة توقف النشاطات التجارية والاقتصادية في مختلف بقاع الأرض ونفشي الكساد الاقتصادي.

ما هي أعراض مرض كوفيد ١٩؟

يسبب مرض كوفيد ١٩ أعراضاً كثيرة ومتنوعة قد تأتي منفردة أو على شكل مجموعة من الأعراض وقد تكون بسيطة أو شديدة بشكل غير قابل للتوقع، لكننا سنذكر هنا أهم الأعراض التي يعاني منها المرضى والتي قلنا إنَّ المريض قد يعاني من بعضها فقط وليس جميعها وهي تختلف باختلاف سلالات المرض المتحورة.

- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- السُّعال
- صعوبة التنفس
- ألم المفاصل والعضلات والعظام
- تعب ونحول عام مع دوام وعدم اتزان
- الاسهال وألم البطن
- فقدان حاسة الشم، أو الذوق أو كلاهما
- الصداع
- الشعور بالقشعريرة
- احمرار أو ألم في العين
- بثور حمراء في أصابع اليد والقدم مع حكة أو ألم
- قد تكون هناك أعراض ناجمة عن مضاعفات المرض كالجلطة والذبحة الصدرية أو نزف الجهاز الهضمي

كيف يتم تشخيص مرض كوفيد ١٩؟

يتم تشخيص مرض كوفيد بشكل قطعي بواسطة أخذ مسحة من الجزء الخلفي للأنف أو البلعوم وفحصها بجهاز "النسخ العكسي لتفاعل البلمرة المتسلسل اللحظي" (RT-PCR) وهو يستعمل بشكلٍ واسعٍ في علم الأحياء الجزيئي يعمل على تضخيم العينة الصغيرة جداً من الحمض النووي للفيروس المأخوذة من المريض إلى كمية كافية للتعرف على الفيروس وتشخيصه.

وهذا الفحص هو الوحيد الذي يعد قطعياً بتشخيص الإصابة ورغم ذلك فإن الفحص لا يستطيع اكتشاف أكثر من ٧٠٪ فقط من المصابين في أحسن الحالات لذلك النتيجة السلبية ليست دلالة قاطعة على عدم الإصابة بالفيروس.

وتوجد طرقٌ أخرى للتشخيص تكون أكثر حساسية في التشخيص ولكنها غير قطعية مثل فحص الرئتين بالتصوير الطبقي بالمفراس الحلزوني الذي يظهر مقدار الأضرار التي يسببها الفيروس في الرئة. وكذلك فحص الأجسام المناعية المضادة لفيروس كورونا المستجد في الدم التي يكونها المصاب ضد الفيروس وتحتاج إلى أسبوع أو أسبوعين بعد الإصابة لتكون قابلة للقياس لذلك فهو فحص غير دقيق في تحديد عدم الإصابة أيضاً ولا ينفع في الكشف المبكر للمرض.

من هم الأكثر عرضة للإصابة الشديدة بمرض كوفيد ١٩؟

الجميع معرض للإصابة، ولكن هناك بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة وهم:

- الأشخاص بعمر أكثر من ٦٠ عامًا وذلك لضعف المناعة لديهم.
- ذوو الاحتياجات الخاصة من المعاقين والمصابين بالشلل.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة مثل الربو.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية خطيرة.
- الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة الوراثي أو المكتسب.
- مرضى السرطان لضعف مناعتهم، بسبب المرض والأدوية الكيميائية والاشعاع.
- الأشخاص الذين يعانون من السمنة الشديدة.
- مرضى السكري غير المسيطر عليه.
- مرضى الفشل الكلوي أو أمراض الكبد.
- المدخنون بسبب تلف الانسجة الرئوية نتيجة التدخين.
- المرضى الذين سبق وان أُجْرِيَ لهم زرع نخاع العظم أو زرع أحد الأعضاء.
- المرضى الذين يستعملون الأدوية المثبطة للمناعة لفترات طويلة.
- يبدو أن الأطفال أقل تعرضاً للإصابة وللمضاعفات من غيرهم خصوصاً في السلالات الأولى من الفيروس.

ما هي أنماط مرض كوفيد ١٩ ؟ (أنواع الإصابة)

كما علمنا سابقاً إن أعراض مرض كوفيد كثيرة ومتنوعة، ولا تظهر جميعها عند كل المرضى لذلك عكف العلماء على دراسة أنماط الأعراض ونشرت دراسة أجريت في بريطانيا قسمت الأنماط السريرية للإصابة بكوفيد ١٩ إلى ست مجموعات بحسب أنماط الأعراض المسجلة عند تشخيص المرض وقد اختلفت تلك الأنماط الستة في مقدار احتمالية التدهور والحاجة الى دخول المستشفى من الأقل للأكثر والمجموعات الست هي:

- **شبيه بالإنفلونزا بدون حمى:**
يتميز بالصداع وفقدان حاسة الشم، وآلام العضلات، والسعال، والتهاب الحلق، وألم في الصدر.
- **شبيه بالإنفلونزا مع الحمى:**
يتميز بالصداع وفقدان حاسة الشم والسعال والتهاب الحلق وبحة في الصوت والحمى وفقدان الشهية.
- **معوي هضمي:**
يتميز بالصداع وفقدان حاسة الشم، وفقدان الشهية، والإسهال، والتهاب الحلق، وألم في الصدر، وعدم وجود السعال.

● **المستوى الأول الشديد:**

مع الصداع والإرهاق، وفقدان حاسة الشم، والسعال، والحمى،
وبحة في الصوت، وألم في الصدر، وتعب.

● **المستوى الثاني الشديد:**

الالتباس الذهني والصداع، وفقدان حاسة الشم، وفقدان الشهية،
والسعال، والحمى، وبحة في الصوت، والتهاب الحلق، وآلام الصدر،
والتعب، والارتباك، وآلام العضلات.

● **المستوى الثالث الشديد:**

البطني الرئوي مع الصداع وفقدان حاسة الشم، وفقدان الشهية،
والسعال، والحمى، وبحة الصوت والتهاب الحلق وآلام الصدر
والتعب والارتباك وآلام العضلات وضيق في التنفس والإسهال ووجع
البطن.

وجد الباحثون في هذه الدراسة إنَّ الأنماط الثلاثة الأولى لا تحتاج إلى أي
دعم تنفسي في المستقبل للمريض.

بينما اشارت الدراسة نفسها إلى أن الأنماط الثلاثة الأخيرة تكون أكثر
خطورة ويحتاج المرضى إلى دعم تنفسي.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الأكبر سنًا ممن يعانون من زيادة الوزن
ولديهم عوامل خطورة موجودة مسبقًا مثل مرض السكري أو أمراض
الرئة أغلبهم كانوا يعانون من الأنماط الثلاثة الأخيرة.

ما هي درجات (مستويات) الإصابة بمرض كوفيد ١٩؟

توجد خمس درجات أو مستويات لشدة الإصابة وهي:

١- إصابة بدون أعراض:

٥٠٪ من الإصابات تكون بدون أعراض أو علامات سريرية فقط نتيجة المسحة تكون موجبة.

٢- إصابة بأعراض خفيفة:

يعاني فيها المريض من الحمى والسعال وآلام العضلات واحتقان البلعوم وربما سيلان الأنف والعطاس وأحياناً الغثيان وآلام البطن والتقيؤ والاسهال لكن مع عدم وجود صعوبة في التنفس.

٣- إصابة بأعراض متوسطة:

يعاني فيها المريض من الحمى والسعال الجاف المتكرر والتعب وآلام العضلات واحتقان البلعوم وربما سيلان الأنف والعطاس وأحياناً الغثيان وآلام البطن والتقيؤ والاسهال وبدون صعوبة في التنفس، لكن تصوير المفراس الحلزوني للصدر يظهر إصابات في الرئة.

٤- إصابة بأعراض شديدة:

يعاني فيها المريض من أعراض تنفسية مبكرة مثل السعال والحمى والتعب وصعوبة التنفس وقد يصاحبها الاسهال والتقيؤ وألم البطن ونقص في نسبة تشبع الدم بالأوكسجين الى أقل من ٩٣٪

٥- إصابة بأعراض حرجة:

يعاني فيها المريض من صعوبة شديدة في التنفس مع الحمى والسعال والغثيان وفشل في الجهاز التنفسي مع ضعف عضلة القلب وقد ينتهي بفشل متعدد للأعضاء.

الفصل الثاني

كيف تقي نفسك من الإصابة بمرض كوفيد ١٩؟

مرض كوفيد ١٩ يجب ان لا يستهان به؛ لأنه مرض جديد وغير معروف السلوك بشكل دقيق وقد يسبب الوفاة للمصاب بغض النظر عن عمره أو صحته فضلا عن قدرته الكبيرة على الانتشار والعدوى لذلك يجب الالتزام بالنصائح والارشادات الصحية اللازمة للوقاية وهي تتكون من عدة محاور هي:

- التلقيح ضد كوفيد ١٩
- التباعد المكاني.
- التعقيم.
- الغذاء الصحي.
- السلوك الصحي.

التلقيح ضد كوفيد ١٩

نظراً لكون الفيروس سريع العدوى والانتقال ومنتشر في كل مكان، ويسبب الوفاة بنسبة ٢-٣٪ في المصابين به لذلك أفضل طريقة للوقاية منه هي استعمال اللقاح المضاد له وتوجد أنواع كثيرة من اللقاحات لدينا في العراق ٣ أنواع منها وهي:

١- لقاح فايزر بيونتك.

٢- لقاح استرازينيكا.

٣- لقاح سينوفارم.

فالبشر يستعملون اللقاحات منذ أكثر من ١٥٠ سنة ولعدد كبير من الأمراض مثل الجدري وشلل الأطفال والحصبة والحصبة الألمانية والنكاف والتدرن والخناق والسعال الديكي والكزاز والتهاب الكبد الفيروسي والسحايا الدماغية والانفلونزا وغيرها كثير جداً.

ولكن للأسف روجت الكثير من الأكاذيب حول لقاح كوفيد ١٩ من قبل العديد من الدجالين ونشرها الجهال مما تسبب في عزوف الكثير من الناس عن اللقاح رغم أنه ضروري لحمايتهم وهو آمن جداً ولا يسبب مشاكل صحية آنية أو مستقبلية.

فالقاح لا يمنع الإصابة بالمرض لكنه يمنع الإصابة أن تكون شديدة أو قاتلة لذلك الأشخاص الملقحين لا يحتاجون الى مراجعة المستشفى أو الرقود فيها لأن اصابتهم تكون طفيفة. والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية هم أكثر حاجة للقاح من غيرهم

التباعد المكاني

نظراً لكون الفيروس سريع العدوى والانتقال، وكذلك يمتاز بفترة حضانة طويلة ومعدية (فترة الحضانة هي المدة من دخول الفيروس إلى جسم الانسان لحين ظهور أعراض المرض عليه) لذا يجب الالتزام بالإرشادات والتوصيات التالية عند الخروج من المنزل لتحقيق التباعد المكاني:

- عدم ارتياد الأماكن المزدحمة مثل الأسواق إلا للضرورة القصوى واختيار الأوقات غير المزدحمة.
- عدم ارتياد المناطق المغلقة والمزدحمة مثل القاعات والمسارح ومجالس العزاء والاعراس بتاتاً.
- عدم الخروج من المنزل بدون كمامة.
- ترك مسافة آمنة لا تقل عن متر والأفضل مترين عن بقية الأشخاص دائماً.
- عدم التواجد في الأماكن المغلقة وقليلة التهوية أكثر من ربع ساعة.
- عدم لمس الأشياء قدر الإمكان مع ضرورة غسل اليدين بعد لمسها.
- عدم المصافحة أو العناق بتاتاً.
- غسل اليدين عند العودة للمنزل بالسرعة القصوى.
- عدم زيارة المصابين أو المناطق التي تكثر فيها الإصابات.
- عدم تلبية الدعوات بكافة أنواعها.

التباعد المكاني في محل عملك

للأسف أغلب أماكن العمل تكون مزدحمة ولا تحتوي على خدمات مريحة بالإضافة إلى قلة الوعي الصحي لذلك يجب الالتزام بالإرشادات والتوصيات التالية في محل عملك:

- عدم المصافحة إطلاقاً.
- ارتداء الكمامة دوماً وإلزام الآخرين لبسها.
- عدم التجول في مكان العمل وتقليل الاختلاط مع بقية الزملاء في العمل.
- ترك مسافة آمنة لا تقل عن متر والأفضل مترين عن بقية الأشخاص.
- تهوية مكان عملك بصورة جيدة.
- وضع حاجز يضمن بعد المسافة بينك وبين المراجعين.
- عدم التواجد في الأماكن المغلقة وقليلة التهوية أكثر من ربع ساعة.
- عدم لمس الأشياء قدر الإمكان مع ضرورة غسل اليدين بعد لمسها.
- تعقيم اليدين بالكحول بعد لمس الأشياء التي لمسها غيرك قبل لمسك لها.
- غسل اليدين عند العودة للمنزل.

طرق التعقيم الفعالة

- أفضل معقم لليدين هو الغسل بالماء والصابون بشكل جيد لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية (العشرون ثانية تعادل قراءة سورة الفاتحة مرتين).
- الكحول بتركيز لا يقل عن ٧٠٪ ينفع في تعقيم اليدين خارج المنزل بعد فركهما به لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية.
- يمكن أن نعقم السطوح بالكلور المخفف بنسبة ١ قذح كلور + ٩ قذح ماء.
- تعقيم الفواكه والخضار يكون بالماء الساخن أو بالماء والصابون.
- يجب عدم خلط المعقمات مع بعضها البعض لأن بعض الأنواع تتفاعل مع بعضها وتتحول إلى مواد أو غازات سامة.
- يجب الحذر من استعمال الكحول في التعقيم؛ لأنه سريع الاشتعال فلا تقترب من النار إذا كانت يداك قد تم تعقيمها تَوّاً بالكحول، ولا تستعمل الكحول في داخل الأماكن المغلقة مثل السيارات مغلقة النوافذ.
- تعفير السطوح غير ضروري بعد مرور أربع ساعات لأن الفيروس لن ينتقل عن طريق ملامسة السطوح بعد مرور أربع ساعات من بقاءه عليها.

الغذاء الصحي

للغذاء أهمية كبيرة في بناء المناعة التي تعد الخط الدفاعي الأول والأهم في حماية الانسان من الامراض بكافة أنواعها ولذلك يجب على الانسان عموما والمصاب بمرض كوفيد ١٩ خصوصا الاستفادة من النصائح التالية:

- تناول الفواكه الطازجة كونها تحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم مثل الحمضيات والتفاح والموز وغيرها مع ملاحظة ان تناول الفاكهة أفضل من شرب عصيرها.
- تناول الخضراوات الطازجة، لأنها مصدر مهم للمعادن والفيتامينات والالياف وتحسن عملية الهضم.
- الاكثار من شرب الماء.
- الابتعاد عن الأطعمة المعلبة لأنها فاقدة لمعظم الفيتامينات وتحتوي على مواد حافظة قد تكون مضرّة بالجسم.
- الابتعاد عن تناول السكريات والنشويات قدر الإمكان؛ لأن كثرتها مضرّة.
- الابتعاد عن الدهون بكافة أنواعها؛ لأنها تسبب السمنة وأمراض القلب والشرايين.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر أو الملح بكثرة.
- الابتعاد عن الوجبات الدسمة أو الثقيلة وتناول الوجبات الخفيفة سهلة الهضم.

السلوك الصحي

- للسلوك الصحي أهمية كبرى في نجاح خططنا في الوقاية من المرض او الشفاء منه وهنا نذكر السلوكيات المضرة وغير الصحية:
- **التدخين:** يؤدي إلى تلف في الشعيرات التي تغطي الخلايا المبطننة للقصبات الهوائية والجهاز التنفسي وبالتالي تفقد قدرتها على كنس الأجسام الغريبة الداخلة إلى الرئة فيتراكم البلغم نتيجة التدخين فيؤدي إلى دخول الجراثيم إلى الرئة وتسبب الإصابة بالأمراض.
 - **الخمول:** عدم ممارسة الرياضة والكسل يؤدي إلى خمول الدورة الدموية وتراكم الدهون الضارة ومحدودية قدرة الجهاز التنفسي على تزويد الجسم بالأوكسجين لعدم اعتياده على توفير حاجة الجسم الإضافية للأوكسجين أثناء بذل المجهود العضلي.
 - **السهر:** ان عدم النوم مبكراً يؤدي إلى اختلال في عمل الهرمونات في الجسم فالجسم مصمم للعمل في النهار والراحة والنوم في الليل لذلك فإن عمليات الترميم والتصليح للجسم مصممة لتجري ليلاً، لذا فإن السهر يؤدي إلى إرباك في أعمال الصيانة التي يجريها الجسم لنفسه وكذلك تدهور في مناعته.
 - **تناول الأطعمة غير الصحية:** مثل الدهون والسكريات والمشروبات الكحولية والغازية.

- **الخوف:** يؤدي إلى الارتباك، وعدم اتخاذ القرارات الصحيحة وبالتالي ارتكاب الأخطاء، ويؤدي الخوف أيضاً إلى اختلال في إفراز الهرمونات فيصبح الانسان أقل مناعة وفريسة سهلة للأمراض.
 - **متابعة الأخبار الكاذبة:** يسبب غياب الحقيقة وبالتالي العمل بمعلومات غير صحيحة، تؤدي إلى عدم الوعي بخطورة المرض وطرق انتشاره وبالتالي الإصابة به ونقله إلى الآخرين لذلك يجب الاعتماد على المصادر الموثوقة للحصول على المعلومة مثل موقع منظمة الصحة العالمية باللغة العربية، أو موقع الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية للحصول على المعلومات الصحيحة والدقيقة من المختصين.
 - **التهاون في الالتزام بالإرشادات الصحية:** يؤدي إلى عواقب وخيمة ليس على الفرد فقط بل على المجتمع ككل، فعدم ارتداء الكمامة وعدم الحفاظ على التباعد المجتمعي، أو عدم غسل اليدين يسبب انتشار المرض وقتل الناس.
 - **العادات الاجتماعية غير الصحية:** يصر بعض الناس على التمسك ببعض العادات التي لا أصل لها مثل التقبيل عند التحية، أو إقامة الولائم في مجالس العزاء، أو إقامة الاحتفالات والأعراس في القاعات المغلقة متجاهلين خطورة هذه العادات بعد انتشار الوباء بشكل خطير.
- قال تعالى " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة " سورة البقرة آية ١٩٥ "

الفصل الثالث

العزل الطبي المنزلي

يمكن علاج الحالات عديمة الأعراض، أو الحالات البسيطة ومتوسطة الشدة في المنزل وفق شروط العزل الطبي المنزلي لمدة عشرة أيام من تاريخ بدء الاعراض بشرط ان تكون الحمى قد زالت، أما الحالات الشديدة فيجب علاجها في المستشفى.

الحالات المشمولة بالعلاج في المنزل هي:

- ١- الحالات البسيطة ومتوسطة الشدة.
- ٢- المصاب بصحة جيدة ولا يعاني من أمراض مزمنة أو خطيرة.
- ٣- ألا يعاني المصاب من سمنة مفرطة.
- ٤- ألا تكون المصابة حامل.
- ٥- توفر المكان المناسب للعزل في المنزل.
- ٦- توفر شخص قادر على تقديم الرعاية للمصاب.

ويمنع العزل الطبي المنزلي للحالات التالية:

- عدم التزام المصاب بالعزل المنزلي.
- عدم جاهزية المنزل للعزل الصحي المنزلي.
- عدم وجود من يقوم برعاية المريض.
- عند وجود أمراض مزمنة غير مسيطر عليها عند المصاب.
- نسبة تشبع الدم بالأوكسجين أقل من ٩٠٪.
- عند تطور الأعراض أو أصبحت الحالة غير مستقرة يجب نقل المريض إلى المستشفى.

مقومات علاج الحالات

البسيطة والمتوسطة الشدة في المنزل

- المكان المناسب.
- الغذاء المناسب.
- السلوك الصحي.
- الرعاية المناسبة.
- المستلزمات المناسبة.
- العلاج المناسب.
- توفر الاستشارة الطبية عند الحاجة.
- عدم الاختلاط مع الآخرين

المكان المناسب للعزل الصحي المنزلي

يفضل توفر النقاط التالية:

- تُخصص غرفة نوم منعزلة جيدة التهوية للمصاب.
- تكون دورة المياه التي يستعملها المصاب معزولة عن الأشخاص الآخرين وان لم يكن ذلك متوفراً فيجب ان يتم تعقيم دورة المياه بعد كل استعمال بما في ذلك مقابض الأبواب.
- يفضل توفير مفرغة هواء داخل الغرفة تطرح الهواء خارج المنزل كي تحافظ على ضغط الغرفة منخفض فنضمن تجدد الهواء في الغرفة دون انتشار العدوى الى المنزل.

المستلزمات المطلوبة للعزل الصحي المنزلي

يجب توفير المستلزمات التالية في غرفة العزل:

- سلة مهملات ذات غطاء محكم مع أكياس نفايات توضع داخل سلة النفايات ويتم غلق الكيس بشكل محكم عند امتلائه.
- كمادات ومواد التعقيم مثل الجل الكحولي لتعقيم اليدين، والكلور لتعقيم الأبواب ويجب عدم الافراط في استعمال هذه المواد لتفادي خطر التحسس منها أو الاختناق، لذلك يجب تهوية الغرفة جيداً.
- هاتف ومحرار الكتروني ومقياس نسبة تشبع الدم بالأوكسجين (Oximeter).
- مفرغة هواء تقوم بإخراج الهواء إلى خارج المنزل.
- قنينة أوكسجين أو جهاز توليد الأوكسجين المنزلي (Oxygen Generator) إذا كان المنزل في منطقة نائية وبعيدة عن المستشفى.

..... دليل العزل الصحي المنزلي لمرضى كوفيد ١٩



جهاز توليد الأوكسجين المنزلي (Oxygen Generator)

السلوك الصحي المناسب في العزل الطبي المنزلي

يجب الالتزام بالنقاط التالية خلال فترة العلاج في المنزل:

- يجب على المريض البقاء في غرفة العزل بعيداً عن الأشخاص الآخرين في المنزل خاصة كبار السن والمصابين بأمراض مزمنة أو النساء الحوامل واستخدام دورة مياه منفصلة إذا أمكن.
- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطاس بمنديل، والتخلص من المناديل المستخدمة في سلة المهملات وغسل اليدين فوراً بالماء والصابون.
- عدم الاختلاط بالحيوانات الأليفة لأنها قد تنقل المرض إلى الآخرين.
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو المفارش بين المصاب وبقية أفراد الأسرة.
- تنظيف جميع الأسطح كثيرة اللمس مثل الأبواب والهاتف باستخدام المعقمات الكحولية وتجنب المعقمات التي تحتوي على الكلور.
- ارتداء الكمامة من قبل المصاب عند الخروج من الغرفة إلى دورة المياه.

- على الشخص الذي يقوم برعاية المصاب ألا يدخل غرفة المريض إلا للضرورة ويستعيز عن ذلك باستعمال الهاتف.
- إذا اضطر الشخص الذي يرعى المريض الى دخول غرفة المريض فيجب عليه البقاء على بعد مترين من المصاب ويجب على كليهما لبس الكمامة.
- يوضع الطعام أمام باب الغرفة للمريض دون الحاجة لدخولها ويقوم المريض بأخذ الطعام بعد تركه.
- يحاول المريض ان يكون بوضع السجود مع أخذ نفس عميق وتكرار هذا الوضع عدة دقائق كل ساعتين قدر استطاعة المريض لأن هذا العمل مهم جدا لتنظيف الرئة من البلغم وزيادة كفاءتها.
- يمنع استقبال الضيوف منعاً باتاً.
- ولا ننسى أمراً مهماً وهو على المصاب أن يتحلى بالصبر والثبات والثقة بالله تعالى والمعنويات العالية، لأنها مهمة جداً في تعزيز المناعة والانتصار على المرض.

إرشادات صحية لأفراد الأسرة في العزل المنزلي

- يجب أن تقتصر رعاية المريض على شخص واحد فقط.
- يجب على الشخص الذي يقوم برعاية أفراد الأسرة المرضى ارتداء كمامة خلال القيام بأي عمل للمريض.
- عدم الدخول لغرفة المريض ويكون التواصل معه من خلال الهاتف وفي حالة الاضطرار البقاء على مسافة متر ونصف إلى مترين من الشخص المصاب وتجنب الاتصال الجسدي غير الضروري.
- الاهتمام بالنظافة ويشمل عدم مشاركة الأطباق التي يستخدمها المريض وتطهير الأسطح التي تتم ملامستها كثيراً مثل نقاط الكهرباء ومقابض الأبواب.
- غسل اليدين قبل وبعد لمس المريض أو أدويته أو طعامه أو حاجياته الأخرى بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية على الأقل.
- أثناء التعامل مع ملابس وأغطية الفراش الخاصة بالمصاب يجب ارتداء القفازات ذات الاستخدام الواحد وغسل اليدين على الفور بعد نزع القفازات.
- غسل الملابس وأغطية الفراش الخاصة بالمصاب بالماء الدافئ والمنظفات لأطول مدة ممكنة ثم القيام بتجفيفها باستخدام مجفف الملابس.
- من الضروري جداً تقديم الدعم النفسي للمصاب، وتشجيعه على تجاوز الأزمة وبث الروح الإيجابية فيه فهذا ضروري جداً في استقرار حالته النفسية وتقوية مناعته بشكل ملحوظ.

العلاج الدوائي للحالات البسيطة

من مرض كوفيد ١٩

يعاني المريض في الحالات البسيطة من الحمى والسعال الجاف المتكرر والتعب وآلام العضلات واحتقان البلعوم وربما سيلان الأنف والعطاس وأحيانا الغثيان وآلام البطن والتقيؤ والاسهال وبدون صعوبة في التنفس.

يمكن علاج هذه الحالات بالعزل الطبي المنزلي والتغذية الجيدة المنزلي والأدوية التالية:

- براسييتول حب ٥٠٠ ملغم ٤-٦ مرات في اليوم لحين زوال الحرارة.
- إذا كان المصاب يعاني من سوء تغذية فننصح باستعمال بعض الفيتامينات والمعادن مثل:

- الزنك بجرعة ٥٠ ملغم في اليوم.
- فيتامين دي (٥٠٠٠٠ وحدة) مرة واحدة في الأسبوع لمدة ٤ أسابيع فقط.

يجب قياس نسبة تشبع الدم بالأوكسجين أربع مرات في اليوم أو عند شعور المريض بصعوبة في التنفس أثناء فترة الحجر المنزلي. يجب قياس السكر بالدم بجهاز الفحص المنزلي يوميا حتى وإن كان غير مصاب بالسكري من قبل فإذا كانت نسبة السكر تفوق ١٤٠ ملغم يجب استشارة الطبيب.

العلاج الدوائي للحالات متوسطة الشدة

من مرض كوفيد ١٩

يعاني المريض نفس أعراض الحالات البسيطة لكن نسبة تشبع الدم بالأوكسجين أقل من ٩٤٪ وهنا يمكن علاج هذه الحالات بالعزل الطبي المنزلي والتغذية الجيدة بشرط أن يكون من الفئات المشمولة بالعزل الطبي المنزلي ويستعمل الأدوية التالية:

- براسيتول حب ٥٠٠ ملغم ٤-٦ مرات في اليوم لحين زوال الحرارة.
- إذا كان المصاب يعاني من سوء تغذية فننصح باستعمال بعض الفيتامينات والمعادن مثل:
 - الزنك بجرعة ٥٠ ملغم في اليوم.
 - فيتامين دي (٥٠٠٠٠ وحدة) مرة واحدة في الأسبوع لمدة ٤ أسابيع فقط.
- ديكساميثازون حبوب أو حقن عضلية (٦ ملغم) مرة واحدة في اليوم لمدة عشرة أيام فقط.
- يحتاج المريض إلى الأوكسجين إذا كانت نسبة تشبع الدم بالأوكسجين أقل من ٩٤٪ وينقل إلى المستشفى إذا كانت النسبة أقل من ٩٠٪.

علاج الحالات الشديدة من مرض كوفيد ١٩

تعالج الحالات الشديدة في المستشفى حتماً إذ يتلقى المريض علاجاً أكثر تخصصاً مثل:

- الأوكسجين بمقدار ٨-١٢ لتراً في الدقيقة.
- مسيلات الدم ومانعات التجلط.
- مضادات الفيروسات.
- مضادات عاصفة الساييتوكاين (Cytokine Storm).
- استعمال جهاز ضغط الهواء الإيجابي المستمر (CPAP).
- وغيرها

لكن لكي تكون هذه العلاجات فعالة يجب أن يصل المريض في الوقت المناسب إلى المستشفى وعدم تأخره في مراجعتها.

العلاج الطبيعي (الفيزيائي)

العلاج الطبيعي مهم جدا لتنظيف الرئتين من السوائل اللزجة (البلغم) التي يسببها الالتهاب الرئوي والتي تسبب انسداد الحويصلات والقصيبات الهوائية وشعور المريض بصعوبة في التنفس لذا يجب على المريض القيام بالتمارين التالية:

• يحاول المريض ان يكون بوضع السجود لعدة دقائق مع أخذ نفس عميق عدة مرات وتكرار هذا الوضع مرة كل ساعتين قدر استطاعة المريض لأنه مهم جدا لتنظيف الرئة من البلغم وزيادة كفاءتها.

- يستلقي المريض على بطنه لمدة نصف ساعة بدون وسادة.
- بعدها يستلقي المريض على جانبه الأيمن لمدة نصف ساعة.
- بعدها يجلس المريض بزاوية ٦٠-٩٠ درجة لمدة نصف ساعة.
- بعدها يستلقي المريض على جانبه الأيسر لمدة نصف ساعة.
- يستمر المريض بتكرار هذه الأوضاع بشكل مستمر دون انقطاع.
- كذلك الضرب بالكف على الصدر من الخلف مفيد للمريض.
- استعمال جهاز تمارين التنفس وهو متوفر في محال التجهيزات الطبية بسعر زهيد أو الاستعاضة عنها بنفخ البالونات بشكل دوري ومتكرر للمساعدة في فتح الحويصلات الرئوية وتقوية الحجاب الحاجز.



جهاز تمارين التنفس

كيف تستعمل الاوكسجين؟

يحتاج المريض المصاب بدرجة متوسطة للأوكسجين أحيانا ويكون مقدار الأوكسجين ٣-٦ لتر في الدقيقة (يمكن تنظيم ذلك من خلال الصمام المربوط على قنينة الأوكسجين) ويجب الانتباه إلى عدم وجود مصدر ناري قريب ويجب تهوية الغرفة جيدا لمنع اندلاع الحريق.

أما إذا كان مصدر الأوكسجين هو جهاز مولد الاوكسجين (Oxygen Generator) فيجب أن يكون الجهاز في مكان جيد التهوية بشكل مستمر لأنه يقوم بجمع الأوكسجين الموجود في الغرفة وضخه للمصاب فيجب تجديد الهواء باستمرار وإلا توقف الجهاز عن توليد الاوكسجين. لا حاجة لاستخدام الأوكسجين إذا كانت نسبة تشبع الدم بالأوكسجين أكثر من ٩٣٪ وبعض المرضى لا يحتاج إلى الأوكسجين حتى وإن كانت النسبة أقل من ذلك.

إذا كانت نسبة تشبع الدم بالأوكسجين أقل من ٩٠٪ فيجب مراجعة المستشفى فورا لغرض تزويد المريض بالأوكسجين وتغيير جرعة العلاج السابق وإضافة علاجات إضافية.

ملاحظة: قنينة الاوكسجين تكفي لساعات محدودة فقط حسب حجمها وكمية الاوكسجين التي توجه للمريض خلال الدقيقة الواحدة. جهاز مولد الاوكسجين المنزلي (Generator Oxygen) جهاز صغير يزن حوالي ٢٠ كلغم يستطيع توفير اوكسجين بمقدار ٥ - ١٠ لتر في الدقيقة بشكل مستمر لآلاف الساعات.

الفصل الرابع

كوفيد ١٩ والأطفال

عموماً لم يشكل كوفيد ١٩ خطراً جدياً على الأطفال عند بدء الجائحة ولكن مع ظهور سلالات جديدة متحورة ذات قابلية أكبر على إصابة الأطفال مقارنة مع السلالات السابقة بدأت تكثر الإصابات بين الأطفال وربما سببت بعض المشاكل الخطيرة لبعض الأطفال.

يتميز الاطفال من حيث الأعراض، إذ اغلبهم يعانون من أعراض خفيفة أو متوسطة الشدة وأن الحالات الشديدة أو الحرجة تمثل نسبة ضئيلة جداً.

إن نمط الأعراض لدى الاطفال يتراوح بين الحمى العالية والسعال الجاف غالباً مع هامش بسيط لظهور سعال مصحوب بالبلغم مع الاعياء والنحول والخمول العام وفقدان الشهية وألم العضلات كما يتميز الاطفال بعراض مهم هو الاسهال والتقيؤ وكذلك الرشح والعطاس.

عموماً يعتبر كوفيد ١٩ مرض غير خطير في الأطفال في الغالب لكن في بعض الحالات النادرة يسبب متلازمة الالتهاب متعدد الأجهزة عند الأطفال وهي متلازمة خطيرة.

قلة ظهور الأعراض على الأطفال يرفع من درجة الخطورة المجتمعية للأطفال لأنهم سوف يكونون مصادراً متنقلة تنشر الوباء بشكل صامت وخفي لذلك تم إيقاف تجمعات الأطفال في المدارس وكذلك زيارات كبار السن وذوي الأمراض المزمنة.

أعراض كوفيد ١٩ عند الأطفال

تختلف الأعراض عند الأطفال عنها في الكبار فقد يعاني الأطفال من مجموعة من الأعراض قد تظهر كلها أو بعض منها مثل:

- الحمى أو القشعريرة.
 - السعال وربما صعوبة في التنفس.
 - الاسهال مع ألم المعدة.
 - احتقان الأنف أو سيلان الأنف.
 - فقدان حاسة التذوق أو الشم.
 - التهاب الحلق.
 - وفقدان الشهية والغثيان أو القيء.
 - التعب وآلام في العضلات أو الجسم أو الصداع.
- الفئات التالية من الأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بأعراض شديدة:**

- الأطفال بعمر أقل من سنة.
- الأطفال المصابون بالربو أو أمراض الرئة المزمن.
- الأطفال المصابون بداء السكري.
- الأطفال المصابون بالأمراض الوراثية العصبية أو الأيضية.
- الأطفال المصابون بفقر الدم الوراثي المنجلي.
- الأطفال المصابون بتشوهات القلب الولادية.
- الأطفال المصابون بالعوز المناعي لأي سبب كان.
- الأطفال المصابون بالسمنة المفرطة.
- الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة.

متى يجب نقل الطفل للرعاية الصحية الطارئة أو المستشفى؟

يجب اللجوء للمستشفى أو المشورة الطبية في الحالات التالية:

- صعوبة في التنفس.
- تدهور في الوعي.
- صعوبة في إيقاظ الطفل من النوم.
- ازرقاق أو شحوب الجلد أو الشفاه أو الأظافر.
- حدوث اختلاجات أو تشنجات.

ماذا نعمل عند إصابة أحد أطفالنا أو نشك بإصابته؟

- عدم الهلع أو الارتباك والتصرف بحكمة.
- طلب استشارة طبيب الأطفال.
- تنفيذ توصيات العزل الصحي.
- السيطرة على درجة الحرارة ومنع تجاوزها لدرجة ٣٨ مئوية.
- منح حدوث الجفاف بسبب الحمى أو الاسهال والتقيؤ.
- الحفاظ على التغذية الجيدة للطفل خصوصا الحليب والشوربة.
- الدعم النفسي للطفل ومنع حدوث القلق والخوف لديه.

اجراءات علاجية دوائية حسب توصيات الطبيب مثل:

- علاج الحمى بخافض الحرارة البراسيتامول.
- علاج الاحتقان بمضادات الاحتقان الموضعية أو العامة مثل الأكتفيد.
- تجنب استعمال الشرابات المضادة للسعال.
- علاج احتقان الحنجرة بملطفات البلعوم الموضعية.

الفصل الخامس

لقاحات كوفيد ١٩

تمكن العلماء من صناعة عدة أنواع من اللقاحات لمرض كوفيد ١٩ في زمن قياسي لم يتجاوز سنة واحدة وهذا حدث تاريخي فلم يسبق أن توصل العلماء الى صناعة لقاح لمرض معين بهذه السرعة ويعود السبب في ذلك الى التقدم العلمي المذهل في الطب والطفرة التكنولوجية العملاقة خلال السنوات العشر الأخيرة وكذلك إنفاق دول العالم مبالغ طائلة جداً لدعم جهود العلماء لإيجاد لقاح بسرعة للتخلص من الأزمة الاقتصادية الكبيرة التي سببتها الجائحة.

يوجد لحد الآن أكثر من عشرة لقاحات مرخصة من قبل المنظمات الدولية المتخصصة في مجال الصحة وبلغ مجموع الإنتاج اليومي لهذه اللقاحات أكثر من ١٢ مليون جرعة يومياً حيث تتسابق الدول المتقدمة والثرية في الحصول على اللقاحات لشعوبها.

اللقاحات الموجودة آمنة وغير ضارة فقد تم تجربتها على عشرات الآلاف من المتطوعين حول العالم ولم تظهر أي مشاكل أو مخاطر في استعمالها وهي مازالت فعالة ضد جميع السلالات الموجودة من الفيروس لحد الآن.

العالم يستعمل اللقاحات منذ أكثر من ١٥٠ عاماً ضد عشرات الأمراض ولم تظهر أي مشاكل في ذلك رغم ادعاء بعض الجهلة أن اللقاحات مؤامرة ضد البشر.

اللقاح يعطى على جرعتين تفصل بينهما ثلاثة أسابيع وعادة يكتسب الانسان مناعة من الاصابة بعد الجرعة الثانية من اللقاح بأسبوعين.

ما هي الشرائح الأكثر حاجة للقاحات؟

- جميع العاملين في القطاع الصحي كونهم على تماس مباشر مع المصابين.
- أفراد الأجهزة الأمنية كونهم في اختلاط كبير مع أفراد المجتمع.
- كبار السن (أكبر من ٦٠ سنة) بسبب ضعف مناعتهم.
- ذوو الاحتياجات الخاصة مثل المعاقين والمصابين بالشلل.
- المصابون بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والعجز الكلوي وأمراض الكبد.
- المصابون بالأمراض التنفسية مثل الربو والتهاب القصبات الهوائية.
- المصابون بالأمراض السرطانية.
- المصابون بالأمراض الوراثية مثل تشوهات القلب وفقر الدم المنجلي.
- كافة الحالات التي تؤدي الى ضعف المناعة.

ما هي موانع التلقيح؟ (لغاية كتابة الطبعة الثانية)

- إذا كان الشخص مصاباً بكوفيد ١٩ عند موعد التلقيح.
- إذا كان الشخص قد أصيب خلال شهر قبل التلقيح.
- إذا كان ملامساً لمصاب مالم يتم التأكد من خلوه من الإصابة.

ولا توجد أي موانع أخرى تمنع أخذ اللقاح

الخاتمة

- هذا الكتاب ليس وصفة طبية وإنما إرشادات صحية وطبية ويجب أن يكون تحت إشراف الطبيب وليس بشكل شخصي.
- المعلومات الواردة فيه قابلة للتعديل والتغيير حسب ما يتوصل اليه العلماء فمرض كوفيد-١٩ مازال غامضاً وكل يوم تكشف حقيقة جديدة.
- في ظل تفشي الوباء في المجتمع تعامل مع الجميع على أنهم حاملون للعدوى ويمكن أن ينقلوها لك وكذلك العكس يمكن أن تكون أنت حامل للعدوى ويمكن أن تنشرها في المجتمع.
- هذا الكتاب محاولة لاستنهاض همم المؤسسات الصحية والعلمية لاستعادة دورها في وضع دليل استرشادي لكل حالة.
- نسأل الله تعالى أن ينعم على جميع عباده بالصحة والعافية.

ملحق رقم واحد أسئلة شائعة حول كوفيد ١٩

س/ لماذا بعض المصابين تكون أعراضهم بسيطة والبعض الآخر شديدة؟

ج/ لغاية الآن لم يتوصل العلماء الى السبب ولكن توجد فرضيات حول ذلك مثلاً ان السبب هو مناعة الانسان فتكون في الشباب قوية بينما في كبار السن والذين لديهم امراض مزمنة تكون ضعيفة، والفرضية الأخرى ترجح إلى أن لكمية الفيروس المتعرض لها المصاب مدخلية في شدة الإصابة ويرجح آخرون أن الأشخاص الذين تعرضوا للإصابة ببعض الفيروسات التاجية التي تسبب الزكام تكون لديهم مناعة لفيروس كورونا.

س / بعد أخذ اللقاح متى أكتسب المناعة ضد الفيروس؟

ج/ ستكتسب المناعة بعد ١٠-١٤ يوم من تاريخ أخذك للجرعة الثانية.

س/ هل اللقاحات الحالية تنفع في الحماية من كل السلالات الجديدة؟

ج/ لحد الآن اللقاحات المتوفرة تعمل بفعالية ضد السلالات الموجودة.

س / هل تمنع اللقاحات نقل العدوى للآخرين؟

ج/ كلا فالشخص الملقح يحمي نفسه من التعرض لإصابة شديدة لكنه يمكن أن ينقل العدوى للآخرين.

س / هل يوجد علاج لهذا المرض؟

ج / لأنه مرض جديد لذلك يحاول العلماء إيجاد علاج له ولكن لحد الآن لا يوجد علاج يقتل الفيروس أو يوقف تكاثره أو انتشاره وكل الأدوية المتوفرة هي تقلل من آثاره أو فترة الإصابة فقط ولكن المحاولات مستمرة لإنتاج علاج له.

س / هل الغرغرة بالماء الحار أو استنشاق البخار أو استخدام مجفف

الشعر يقلل من احتمالية الإصابة؟

ج / ليس لهذه الاعمال أي سند أو اثبات علمي بل أن بعضها قد يسبب ضرراً مثل استعمال مجفف الشعر.

س / هل التدخين يزيد من خطر الإصابة بالمرض؟

ج / التدخين يقلل من المناعة وهو عامل مساعد للإصابة بكافة أنواع الأمراض التنفسية.

س / هل ينتقل الفيروس بالهواء؟

ج / ممكن أن ينتقل الفيروس عبر الهواء إذا تواجد المصاب مع أشخاص آخرين لفترة طويلة في الأماكن المغلقة والمزدحمة وقليلة التهوية.

س / هل توجد أدوية للوقاية من الإصابة بكورونا؟

ج / لحد الآن لا توجد أية أدوية تمنع من الإصابة بكورونا.

س/ هل يجب تعقيم البيت أو المحل دائما بالكlor أو المعقمات أخرى؟
ج/ لا يجب التعقيم دائماً بهذه المواد كونها مواداً مخدشة للمسالك التنفسية، ويكون التعقيم لمكان الحجر الصحي للمريض فقط وكذلك للأماكن التي فيها زيارات لأشخاص غير مؤكد خلوهم من المرض.

س/ هل لبس الكمامة والكفوف تقي من الإصابة؟
ج/ لبس الكمامة يقلل من خطر الإصابة خصوصاً إذا التزم الطرفان بلبسها (المصاب والسليم) وكانت بينهما مسافة أكثر من متر ونصف أما لبس الكفوف فيكون فقط للكوادر الطبية والصحية وتبديلها بعد كل فحص أو إجراء العلاج.

س/ هل يجب غسل الفواكه والخضر بالكlor أو الخل أو الديثول؟
ج/ نقع الخضر والفواكه في الماء الساخن (ماء السخان ٥٠-٦٠ م) لمدة ٥ دقائق كافٍ لقتل كافة الفيروسات والبكتريا.

س/ هل يجب تعقيم المواد الغذائية المغلفة والجافة بعد جلبها من السوق؟
ج/ لا حاجة لذلك ويكفي التخلص من الاكياس وغسل اليدين بعد لمسها.

ملحق رقم اثنين

معلومات مغلوبة عن لقاحات كوفيد ١٩

المعلومة المغلوبة: لقاحات كوفيد ١٩ غير آمنة لأنها لم تكمل كل مراحل الاختبار المطلوبة للتأكد من سلامتها.

الحقيقة: لم يتم تخطي أية مرحلة من مراحل الاختبارات المطلوبة للتأكد من سلامتها وتم تجريبيها على عشرات الألوف من المتطوعين قبل إطلاقها.

المعلومة المغلوبة: ستظهر في السنوات القادمة أعراض جانبية خطيرة على الأشخاص الذين تلقوا لقاحات كوفيد ١٩.

الحقيقة: لم يحصل ذلك سابقاً مع كل أنواع اللقاحات التي تلقاها مليارات البشر خلال القرن الماضي واحتمال حصول ذلك مع لقاحات كوفيد ١٩ أمر مستبعد جداً.

المعلومة المغلوبة: لقاحات كوفيد ١٩ ستغير الحمض النووي والمادة الوراثية للأشخاص الذي تلقوا بها.

الحقيقة: هذا أمر غير صحيح ولن تتعرض المادة الوراثية لأي تغيير أبداً. المعلومة المغلوبة: لقاحات كوفيد ١٩ تحتوي على شريحة تسيطر على الأشخاص الذي تلقوا بها.

الحقيقة: هذا أمر غير صحيح ومضحك.

المعلومة المغلوبة: أخذ تخدير موضعي عند طبيب الأسنان بعد التلقيح كوفيد ١٩ يؤدي الى الوفاة.

الحقيقة: هذا أمر غير صحيح وهو إشاعة لا أصل لها.

ملحق رقم ثلاثة مصطلحات نشرتها جائحة كورونا

يتداول الناس ووسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي الكثير من المصطلحات وسنحاول هنا تعريف هذه المصطلحات بشكل مختصر قدر الامكان.

- **الفاشية:** مُصطلح وبائي وتعني زيادة مفاجئة في حدوث مرض معدٍ معين في زمانٍ ومكانٍ معينين يؤثر التفشي على مجموعةٍ صغيرةٍ ومحلية.
- **الوباء:** هو انتشار مفاجئ وسريع لمرض بين البشر في رقعة جغرافية ما فوق معدلاته المعتادة في منطقة معينة.
- **السواف:** هو انتشار مفاجئ وسريع لمرض بين الحيوانات في رقعة جغرافية فوق معدلاته المعتادة في منطقة معينة.
- **الجائحة:** هو وباءٌ ينتشر بين البشر في مساحةٍ كبيرةٍ مثل قارة أو قد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم.
- **الجارفة:** هو وباءٌ ينتشر بين الحيوانات في مساحة كبيرة مثل قارة أو قد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم.
- **الفيروس:** هو عامل بايولوجي صغير جدا لا يمكن مشاهدته إلا من خلال المجهر الالكتروني ولا يعتبر الفيروس كائناً حياً لأنه لا يتكاثر إلا بواسطة خلايا الكائنات الحية الاخرى ولا ينمو ولا يتحرك لذلك يعتبر كائناً على حافة الحياة لأنه يحمل المادة الوراثية محاطة بغلاف بروتيني أو دهني؛ فهو كالبدور لا حياة فيه.

- **الفيروسات التاجية:** هي فصيلة من الفيروسات من أصل ٨٢ فصيلة فايروسية مثل الفيروسات النجمية والعجلية والخيطية إلخ وتضم هذه الفصائل عدة ملايين من الأنواع تم وصف خمسة آلاف نوع منها لحد الآن.
- **فيروس كورونا المستجد:** وهو فايروس من فصيلة الفايروسات التاجية تعرض إلى طفرة وراثية جعلته يصيب الجهاز التنفسي للإنسان وتعريض حياته لخطر الموت واكتشف هذا الفيروس نهاية عام ٢٠١٩ في مدينة "ووهان" عاصمة مقاطعة "هوبي" الصينية.
- **SARS COV-2:** هو الاسم العلمي لفايروس كورونا المستجد.
- **كوفيد ١٩:** هو اسم المرض الذي يسببه فايروس كورونا المستجد.
- **SARS (المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة):** وهي الاسم العلمي لمرض ظهر عام ٢٠٠٢-٢٠٠٣ في الصين يسبب التهاباً رئوياً حاداً وشديداً نتيجة الإصابة بفايروس من فصيلة كورونا وقد اختفى المرض لاحقاً بعد أن أصاب أكثر من ٨٠٠٠ وقتل ٨٠٠ انسان تقريباً.
- **MERS (متلازمة الشرق الاوسط التنفسية):** وهي الاسم العلمي لمرض ظهر عام ٢٠١٢-٢٠١٣ في السعودية يسبب التهاباً رئوياً حاداً وشديداً نتيجة الإصابة بفايروس من فصيلة كورونا وقد اختفى المرض لاحقاً بعد أن أصاب قرابة ٣٠٠٠ وقتل ٨٠٠ انسان تقريباً.
- **فترة الحضانة:** هي المدة الزمنية بين التعرض لأحد الكائنات المسببة للمرض وبين ظهور أعراض وعلامات المرض. قد تكون هذه الفترة قصيرة بقدر دقائق أو لفترة طويلة جداً كـثلاثين عاماً كما في حالة من مرض كرونزفيلد جاكوب، أما كورونا فهي تتراوح بين ٢-١٤ يوماً.

- **التباعد المكاني (المجتمعي):** وهي اجراءات غير دوائية الهدف منها منع أو إبطاء انتشار العدوى لمرض معين من خلال تقليل الاتصال بين الاشخاص.
- **الحجر الصحي:** وهو حجز الشخص في غرفة معزولة عن الاخرين لمدة محددة لغرض منع انتقال العدوى منه الى الآخرين لأنه مصاب أو محتمل الاصابة بمرض معد.
- **اللقاح:** هو مستحضر بيولوجي يقدم المناعة الفاعلة المكتسبة تجاه مرض معين وغالباً يصنع من الأشكال المضعفة أو المقتولة للجراثيم، أو من سمومه، أو أحد بروتيناته السطحية. حيث يحرض اللقاح الجهاز المناعي للجسم ليتعرف على هذا الجراثيم كمهدد له ليدمره، ويبقى لديه نسخة منه كي يستطيع الجهاز المناعي التعرف عليه ويحطمه بسهولة إذا هاجمه مستقبلاً.
- **بلازما النقاهاة:** هي بلازما غنية بالأجسام المضادة لمرض سُفي منه المريض قبل مدة قصيرة؛ تستخرج البلازما من دم - المرضى الذين تم شفاؤهم من مرض كوفيد ١٩ بعد ١٤ يوماً من شفاؤهم - بعد فصل كريات الدم الحمراء والبيضاء منه إذ يكون دمهم غني بالأجسام المضادة لفيروس كورونا وتعطى هذه البلازما الغنية بهذه الاجسام المضادة إلى المرضى الذين يعانون من أعراض شديدة فتهاجم الاجسام المضادة الفيروس وتدمره لتساعد المريض في الشفاء.
- **الملامس:** هو شخص كان في اتصال مباشر (ضمن أقل من مترين لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة) مع شخص مصاب بفيروس كورونا.

- **RT-PCR:** تفاعل البلمرة المتسلسل اللحظي هو طريقة مُستعملة بشكلٍ واسعٍ في علم الأحياء الجزيئي تعمل على إنتاجٍ سريعٍ لمليارات النسخ من عينة للحمض النووي مما يُمكن العلماء من أخذ عينةٍ صغيرةٍ جدًا من المريض وتضخيمها إلى كميةٍ كبيرةٍ تكفي لدراساتها بالتفصيل. وتستعمل هذه الطريقة للكشف عن الفيروسات.
- **Rapid Serology Test:** نوع من التحاليل يعمل على كشف الاجسام المضادة التي يكونها الانسان ضد مرض معين أي ان التحليل يبحث عن الاجسام المضادة للمرض في دم الانسان فان وجدها كان ذلك دليلا على اصابته بالمرض.
- **الاصابات الصامتة: (Asymptomatic Cases)** اصابة الشخص بالمرض ولكن بدون ظهور أي أعراض مرضية عليه وتعتبر هذه الاصابات خطرة كون المصاب ينشر العدوى دون أن يشعر ودون أن ينتبه الملامسون له بضرورة تَوَقِيهِمْ منه.
- **الجيش الأبيض:** تسمية تطلق على كل العاملين في القطاع الصحي كونهم يتعرضون لخطر الموت بسبب عملهم لحماية الناس من خطر داهم يهدد حياتهم.
- **خط الصد الأول:** تسمية تطلق على كل شخص في تماس مباشر مع مرضى كوفيد ١٩ ويعمل على تقديم خدمة للمريض.
- **نانومتر:** وحدة لقياس طول الأجسام الصغيرة ويساوي المليمتر الواحد مليون نانومتر ويبلغ قطر فيروس كورونا ٣٠٠ نانومتر.
- **آتو غرام:** هو وحدة قياس تساوي جزء واحد من مليون ترليون جزء من الغرام (وزن فيروس كورونا المستجد حوالي ٠,٨٥ من الآتوغرام).

المصادر الأجنبية

1	Handbook of COVID-19 prevention and treatment	Zhejiang university
2	Corona virus public information booklet	Government of Ireland
3	2020Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19	WWW.OSHA.ORG
4	COVID-19	BMJ Best practice
5	Coronavirus: No-Panic Help guide	www.1mg.com
6	The essential guide for corona virus	Mark Bradley
7	COVID 19 management guidelines	Royal college of physicians
8	Coronavirus (COVID-19)	CDC
9	Coronavirus disease (COVID-19) pandemic	WHO
10	Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)	FDA

المصادر العربية

اللجنة الوطنية الصينية للصحة	الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد	١
المستقبل الرقمي في الصين	دليل الوقاية من فيروس كورونا المستجد	٢
د. أحمد الرحل	الدليل الوقائي والعلاجي للمصابين بكوفيد ١٩	٣
الهيئة الصحية الإسلامية	دليلك في المنزل للوقاية من فيروس كورونا المستجد	٤
وزارة الصحة العراقية	بروتوكولات وزارة الصحة العراقية	٥
الاونروا	فيروس كورونا المستجد: دليل توعوي صحي شامل	٦
وزارة الصحة السعودية	الدليل الإرشادي الحجر الصحي العزل الطبي المنزلي	٧
الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية	مجلة سلامتك الصحية	٨

المحتويات

- الفصل الأول: تعرف على مرض كوفيد ١٩.
- ما هو مرض كوفيد-١٩ ؟
- ما هي اعراضه؟
- كيف يتم تشخيصه؟
- من هم الأكثر عرضة للإصابة به أو لمضاعفاته؟
- ما هي أنماط مرض كوفيد-١٩ ؟
- ما هي درجات الإصابة به؟
- الفصل الثاني: كيف تقي نفسك من الإصابة بمرض كوفيد-١٩ ؟
- التلقيح ضد مرض كوفيد ١٩
- التباعد الاجتماعي.
- التعقيم الفعال.
- الغذاء الصحي.
- السلوك الصحي.
- الفصل الثالث: العلاج المنزلي للحالات البسيطة والمتوسطة.
- المكان المناسب.
- المستلزمات المناسبة.
- السلوك الصحي السليم.
- إرشادات لبقية أفراد الأسرة.
- علاج الحالات البسيطة.
- علاج الحالات المتوسطة.
- علاج الحالات الشديدة.
- العلاج الطبيعي (الفيزيائي)
- الاوكسجين.
- الفصل الرابع: كوفيد ١٩ والأطفال.
- الفصل الخامس: لقاحات كوفيد ١٩
- الخاتمة.
- الملحق رقم واحد (أسئلة شائعة عن كوفيد ١٩).
- الملحق رقم اثنين (معلومات مغلوبة عن لقاحات كوفيد ١٩).
- الملحق رقم ثلاثة (مصطلحات نشرتها جائحة كوفيد ١٩).