



فيروس كورونا والإنفلونزا

أهم المعلومات المتعلقة بصحتك



القراءة تنفع صحتك

تجد معلومات تفصيلية عن فيروس
كورونا على الإنترنت أسفل الرابط

www.apotheken-umschau.de

إذا شعرت بالمرض واشتبهت في
إصابتك بفيروس كورونا،
فاتصل هاتفياً بالطبيب العام التابع لك
(يرجى عدم الجلوس في غرفة الانتظار)
أو بمكتب الصحة المختص التابع لك
أو بخدمة المناوبة الطبية
عبر رقم الهاتف **116 117**

في حالة الطوارئ يمكنك الاتصال
بخدمة الإسعاف بشكل موحد ومجاني
في جميع أنحاء أوروبا من الهاتف الأرضي
ومن أي شبكة اتصال لاسلكية
عبر رقم الهاتف **112**.

ختم صيدليتك



القراءة تنفع صحتك

نظافة اليدين: فعالة ضد الكورونا
وغيره من الفيروسات

الخطوة 1

ضع يديك أسفل الماء المتدفق، وبللها
حتى المعصم. لا تشكل درجة حرارة
الماء أي فارق في ذلك.



الخطوة 2

اغسل يديك بالصابون في جميع
المواضع بعناية.



الخطوة 3

نظف أطراف الأصابع
والإبهام أيضاً بشكل ملائم.
فعالاً ما تستقر هناك الكثير
من الجراثيم.

الخطوة 4

ذلك يديك جيداً بحيث يصل
الصابون أيضاً إلى
ما بين الأصابع.



الخطوة 5

اغسل يديك بالصابون جيداً ثم
جففهما بعناية. دلكهما بكرم
بعد ذلك إن أمكن.



30 ثانية

يستغرق الغسل الجيد لليدين حوالي
30 ثانية (كما لو كنت ستدندن
"عيد ميلاد سعيد" مرتين).

كيف ينتقل مسبب العدوى؟

ينتقل في المقام الأول عبر مجرى التنفس من خلال الرذاذ المتطاير. على غرار فيروسات البرد أو الإنفلونزا تنتوزع الجراثيم بشكل أساسي على سوائل جسم المصابين بالعدوى، على سبيل المثال على اللعاب أو مخاط الأنف. يمكن أن تنتقل العدوى بالتلامس. عبر الأسطح المكشوفة أو مواضع التلامس الملوثة. لذلك تجنب - على سبيل المثال - لمس العينين بأيدي غير مغسولة.

كيف أستطيع حماية نفسي من العدوى؟

يتمثل إجراء الوقاية الأهم في: **الغسل الجيد والمعتاد لليدين**، إذ تنتقل الفيروسات في العادة عبر اليدين إلى الوجه ومن ثم إلى الجسم.



تجنب السلام باليد والملاصقات الجسدية.



احرص قدر الإمكان على وجود **مسافة بينك وبين الآخرين**، يفضل أن تكون المسافة مترين على الأقل. كما يُنصح **بتجنب التجمعات الكبيرة نسبياً** في الأماكن المتقشي فيها الفيروس.



يمكنك طلب المشورة في هذا الصدد لدى الصيدلية التي تتعامل معها.

كيف أعرف أنني مصاب؟

يشبه الطور المرضي عند معظم الناس الطور المرضي لنزلة برد **حادّة نسبياً**. لكنه قد يتسبب في التهاب رئوي كذلك.

تتمثل الأعراض المعتادة في:

- سعال جاف
- حمى
- ضيق تنفس

يمكن أن تستمر الأعراض - بحسب المعلومات المتوفرة حالياً - حتى 27 يوماً بدايةً من الإصابة بالعدوى حتى ظهور الشكاوى الأولية. أيضاً في هذه الفترة يحتمل أن يكون المريض نفسه مصدراً للعدوى. يتفاقم المرض - بحسب المعلومات المتوفرة حالياً - لدى كبار السن والمرضى المصابين بأمراض سابقة. في المقابل لا يبدو الأطفال وغيرهم من البالغين الأصحاء عرضةً للمرض بدرجة بالغة.

كيف تتم معالجة العدوى؟

في الوقت الراهن لا يوجد أي تطعيم ضد فيروس كورونا ولا حتى أدوية بعينها لها مفعول مضاد للفيروس. لكن يستطيع الأطباء تخفيف حدة الأعراض. قد يصف الأطباء للمرضى مضادات حيوية لمعالجة الجراثيم الأخرى المعدية. كما يمكنهم تسهيل مسألة التنفس على المريض باستخدام الأكسجين. في هذه الحالة تجري معالجة المرضى في المستشفى.

يعتبر التطعيم مفيداً في هذه الأونة أيضاً للوقاية من البرد (الإنفلونزا). تتصح الجهات الرسمية بالتطعيم لكافة الناس بدايةً من سن 60 عاماً ولفئات معينة معرضة للمخاطر. سيرحب طبيبك أو الصيدلي بتقديم المشورة إليك.



كيف أستطيع حماية غيري من العدوى؟

الشخص المحتمل إصابته بالعدوى يقي نفسه وغيره بأن يستخدم دائماً **منديل جيب عند العطس والسعال**، على أن يتخلص من منديل الجيب على الفور، ويفضل إلقاؤه في سلة مهملات ذات غطاء. عند الضرورة أيضاً **بالسعال والعطس في ثنية المرفق**. احرص على غسل اليدين دائماً بعد تنظيف الأنف.



ماذا عن تعقيم اليدين وارتداء الكمامة؟

كلاهما قد يكون ضرورياً ومفيداً في المستشفيات وعيادات الأطباء. حالياً لا يرى الأطباء ضرورةً لذلك بالنسبة لعامة الشعب. إذا تغير الوضع أو إذا طرأ أمر مغاير بالنسبة لك فسيخبرك طبيبك أو الصيدلي الذي تتعامل معه بذلك.



القراءة تنفع صحتك

تجد معلومات تفصيلية عن فيروس كورونا على الإنترنت أسفل الرابط

www.apotheken-umschau.de