



كلية الصحة العامة العجيلات - جامعة الزاوية
Faculty of Public Health - Zawia university



وزارة التعليم العالي جامعة الزاوية كلية الصحة العامة العجيلات

الدليل الإرشادي الإلكتروني للوقاية من كورونا فايروس
Online guideline for the prevention of corona virus
إعداد نخبة من أعضاء هيئة التدريس بالكلية

د. انتصار محمد بزاقة أ. ياسين عبدالحميد أبوسريويل
أ. محمد السيد مرشد أ. نجاه سعد خشيرة
أ. خيرية عمار الباهي



تمهيد

يُعد الإرشاد الصحي أحد الركائز الأساسية في منظومة العمل الصحي و التي ينظر إليها باعتبارها مدخل من مداخل تحقيق التوعية الصحية و نشر مفاهيم الحياة السليمة و تعزيز الوعي نحو أسباب الأمراض و سبل الوقاية منها و يعرف المفهوم العام للصحة بخلو الفرد من الاضطرابات الصحية و النفسية و قد بدأ الإهتمام بمجال الإرشاد الصحي من خلال المجتمع الدراسي بجميع مراحلها (الأساسي , الثانوي , والجامعي) باعتبار أن الطلاب هم مستقبل المجتمع و هم كذلك رسل التوعية في بيوتهم مع ذويهم و لكي يحقق المجتمع مستوى مقبول من الصحة فإن ذلك يستلزم توافر قدر من التوعية الصحية و البيئية تتوفر من خلال الإرشاد الصحي و الذي تمتد خدماته لتشمل معظم المؤسسات التي يتواجد بها العديد من الأفراد الذين يحتاجون للتوعية بأهمية الحفاظ على الصحة العامة و ضرورة التخلص من الانفعالات السلبية و مشاعر القلق و التوتر و غيرها.



وتعتبر نظم الإرشاد الصحي جزء من الجهود الكبرى المبذولة لتلبية متطلبات التوعية الصحية لدى أفراد المجتمع تقاس مدى فاعلية تلك النظم بما تحققه من نتائج على مستوى التقدم الصحي في المجتمع و التي تحقق العديد من الفوائد و تشمل توافر مجتمع صحي و يضم نسبة قليلة من المرضى و يرتبط بذلك تخفيف الأعباء المالية المرتبطة بتقديم الخدمات الصحية و التي تتسم بالارتفاع المستمر و تمثل منظومة الرعاية الطبية عبء على كاهل الحكومات بما في ذلك الدول المتقدمة و ينطبق في نظم الإرشاد الصحي مقولة الوقاية خير من العلاج كما تسهم نظم الإرشاد الصحي في تحقيق التنمية المستدامة في المجتمعات من خلال توافر القوى العاملة القادرة على العمل حيث يسهم ارتفاع المستوى الصحي للأفراد في دفع عجلة الإنتاج و التنمية الاقتصادية و يتم الحرص على توافر مسؤول عن تقديم خدمات الإرشاد الصحي في مختلف المؤسسات لديه تدريبات متخصصة و قدرة على التعامل مع المواقف العاجلة بشكل سريع و مناسب كما يكون لديه صلاحيات التواصل مع المؤسسات الطبية المختصة حال الحاجة لذلك و يعبر ما سبق على الأهمية الكبيرة التي تتمتع بها نظم الإرشاد الصحي في مختلف المؤسسات.

أحصاء نظر العمل



2,958
مليار

مستخدمي
التطبيقات الصحية
على الهواتف



5,135
مليار

مستخدمي
الهواتف



3,196
مليار

مستخدمي
التطبيقات
على هواتف



4,021
مليار

مستخدمي
التلفزيون
على



7,593
مليار

مستخدمي
التلفزيون
على

وفي وضعنا اليوم وما طرأ من مستجدات خطيرة وهي جائحة كورونا " سريع العدوي , وسريع الانتشار) وحفاظاً على أرواح الناس , فقد كان لزاماً استخدام التقنيات الحديثة في التوعية والارشاد الصحي منها التعليم الإلكتروني عن بُعد باستخدام التطبيقات الإلكترونية , واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي , والاذاعات المرئية والمسموعة) , ومن ضمن مسؤوليات كلية الصحة العامة العجيلات - جامعة الزاوية فقد اجتهد اعضاء هيئة التدريس في إعداد هذا الدليل الإلكتروني , تفادياً لنشر المواد التي تعد ناقلة للعدوى منها (المطويات والملصقات والورقات المستندية) .

سنتناول في هذا الدليل التعريف بكورونا فايروس وطرق الوقاية منه وواقع قطاع الصحة الليبي كما في الشرائح التالية :



ما هو كورونا فايروس؟

فايروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفايروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فايروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فايروس كورونا كوفيد-19.

ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فايروس كورونا المُكتشف مؤخراً.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس، ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19، أو يعطس، وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يُصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الإبتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

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

تشير الدراسات التي أُجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

هل يمكن أن يُصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطيرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال، وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرّة، ولكن 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 للفاشية، ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.

كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

تدابير الحماية للجميع

يمكنك الحد من احتمال إصابتك بمرض كوفيد-19 أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة التالية :

- نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- تأكد من إتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة.
- ألزم المنزل إذا شعرت بالمرض.

إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.

لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب، وسيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

► تجنب السفر

تجنب السفر إلى هذه الأماكن قدر الإمكان، خصوصاً إذا كنت مسنّاً أو مصاباً بداء السكري أو بأحد أمراض القلب أو الرئة.

لماذا؟ لأن هناك احتمال أكبر أن تُصاب بعدوى مرض كوفيد-19 في إحدى هذه المناطق.

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

في حال بدأت تشعر بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) ورشح خفيف في الأنف، إعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا تطلّب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتدي قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

لماذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وسائر الفيروسات.

وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، لاتخف ولا تجزع التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره وكن شفافاً إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.

لماذا؟ إن اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له 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 المكان الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديداً، ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 تنتشر في هذا المكان.

وبالنسبة لمعظم الناس في معظم الأماكن، لا يزال خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 ضعيفاً. ومع ذلك، هناك بعض الأماكن في العالم (مدن أو مناطق) التي ينتشر فيها المرض حالياً. ويكون خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 أعلى لدى الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق أو يزورونها. وتتخذ الحكومات والسلطات الصحية حالياً إجراءات صارمة كلما كشف عن حالة إصابة جديدة بمرض كوفيد-19، لذا تأكد من التزامك بأي قيود تفرض محلياً على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة، فالتعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الأمراض من شأنه أن يحد من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 وانتشاره.

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

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب، ومع ذلك فإنه يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالمرض؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد-19 على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه؟

لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية، وبما أن مرض كوفيد-19 سببه فايروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه، ولا ينبغي إستعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟

في حين قد تريح بعض الأدوية الكيميائية أو التقليدية أو المنزلية من بعض أعراض كوفيد-19 أو تخففها، فليست هناك بيّنة على وجود أدوية حالياً من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه، ولا توصي المنظمة بالتطبيب الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-19 أو معالجته، غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غربية وتقليدية معاً، وستواصل المنظمة إتاحة معلومات محدّثة بهذا الشأن عندما تتوفر النتائج السريرية.

هل يوجد لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-2019؟

ليس بعد - لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفايروسات للوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه, ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات, ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

هل مرض كوفيد-19 هو نفسه مرض سارس؟

لا هناك ارتباط جيني بين الفايروس المسبب لمرض كوفيد-19 , والفايروس المسبب للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ولكنهما مختلفان , ويعد مرض السارس أكثر فتكاً من مرض كوفيد-19 ولكنه أقل عدوى منه بكثير. ولم يشهد أي مكان في العالم مرض السارس منذ عام 2003.

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 تكن مريضاً أو إذا قائماً على رعاية شخص مريض، فستكون قد أهدرت كمامة دون داع، ونظراً للنقص في إمدادات الكمامات على الصعيد العالمي، فإننا نحث الناس على التحلي بالحكمة في استخدامها.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 في تنظيف يديك بشكل متكرر وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، وترك مسافة لا تقل عن متر واحد على الأقل (3 أقدام) إلى مترين عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون، ولمزيد من المعلومات، أنظر تدابير الحماية الأساسية من فيروس كورونا المستجد.

طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

- تذكر أن استخدام الكمامة ينبغي أن يقتصر على العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية والأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.
- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ضع الكمامة على وجهك " اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك " .
- إسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- بعد الإستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو إذا بغسلهما بالماء والصابون إذا كانت متسختين بوضوح.



كم تستغرق فترة الحضانة لمرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و14 يوماً وتصل في بعض الأوقات إلى 21 يوم ، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وستُحدّث هذه التقديرات كلما توفر المزيد من البيانات.

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

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن 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 إتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي 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 القطط التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ولحماية نفسك من العدوى، نظف يديك بشكل جيد ومتكرر.

كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

تشير 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 وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

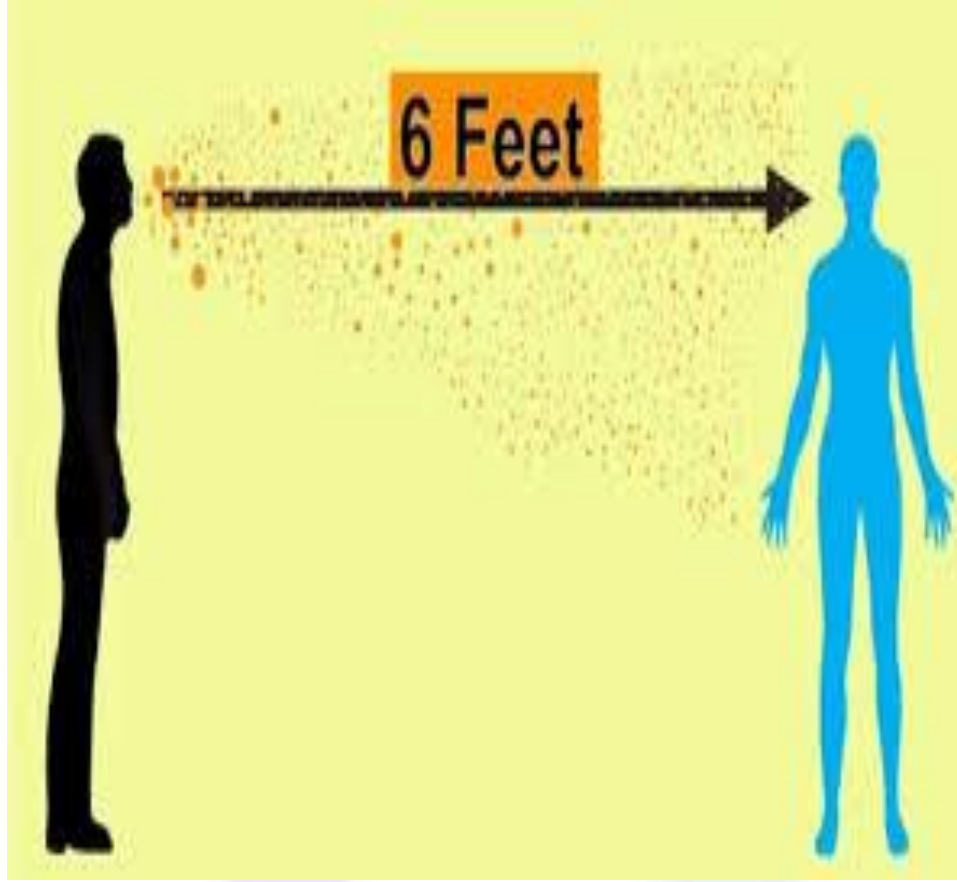
هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-19؟

نعم. إن 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 نُقل وشُحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

كيف يمكن الوقاية من هذا المرض؟

- اغسل كامل يديك لحوالي 20 ثانية بالماء والصابون، أو بكحول تنظيف اليدين مع مراعاة عدم الإفراط في استعمال الكلور والكحول لأنهما يحتويان على مواد كيميائية خطيرة تلحق الأذى الجسيم بالجهاز التنفسي.
- غطّي أنفك وفمك عند العطس والسعال بمنديل وبزاوية المرفق .
- تجنّب الاتصال اللصيق بشخص مصاب بالرشح أو لديه أعراض شبيهة بالأنفلونزا .
- مارس آداب السعال (ابتعد عن الآخرين ، غطّ أنفك وفمك عند السعال والعطس بمناديل ورقية أو ملابسك ، ونظّف يديك .
- عدم زيارة أسواق الحيوانات الحية، بما فيها أسواق اللحوم "المذبوحة".

التباعد الاجتماعي وقاية من فيروس كورونا شديد العدوى سريع الانتشار



التباعد الاجتماعي هو الابتعاد عن التجمعات والأماكن المزدحمة وإذا اضطررت للخروج من بيتك حافظ على مسافة متر على الأقل ممن حولك من الناس هذا حسب إرشادات فريق عمل التوعية من كلية الصحة العامة العجالات وإرشادات منظمة الصحة العالمية على الجميع الاحتفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد أو ثلاث أقدام من شخص يعاني من السعال أو العطس بالإضافة إلى منع التجمعات بقدر الإمكان حتى لا تكون فرصة لنقل الفيروس .

أهم نصائح التباعد الاجتماعي للوقاية من فايروس كورونا كوفيد 19 شديد العدوى

كيف تتلزم؟

Social distancing

التباعد الاجتماعي



- ▶ عدم مخالطة الأشخاص الذين يعانون من بعض الأعراض المرضية، مثل السعال، والرشح، والعطس، والحمى، وضيق التنفس.
- ▶ تجنب زيارة كبار السن للمحافظة على سلامتهم.
- ▶ تباعد الأشخاص لمسافة متر إلى مترين للوقاية.
- ▶ منع التجمعات والاجتماعات قدر الإمكان تجنباً لانتشار العدوى.
- ▶ البقاء في المنزل تحت شعار "إلزم بيتك".
- ▶ التباعد يعد من أسرع الطرق للحد من تفشي فيروس كورونا.
- ▶ ونظراً لأن كوفيد-19 سريع الانتشار فالخطوة الأولى لمحاربته ووقف انتقاله أو الحد منه والحل الأمثل في الوقت الحالي هو التباعد الاجتماعي لتقليل العدوى قدر الإمكان ويمكن استغلال الانترنت وتطبيقات تقنية المعلومات للتواصل الإلكتروني عن بعد.

شروط تطبيق التباعد الاجتماعي



البقاء في
المنازل

فيروس
كورونا

فالهدف من التباعد ليس القضاء على فايروس كوفيد-19 وإنما إجراء احترازي للحد من انتشاره لان الفيروس إن لم يجد مكان يلجأ إليه سينتهي ويزول

تشخيص COVID-19؟

يتم تشخيص العدوى بـ COVID-19 بالعثور على دليل يثبت وجود الفيروس في عيّنات تنفسية كأخذ مسحات من مؤخرة الأنف والحلق أو سائل من الرئتين. ويتم فحص الكشف عن وجود nCoV -2019 في المختبرات الصحية الحكومية.



الأطعمة التي تعزز جهاز المناعة لمقاومة للفيروسات

كيف يمكن تقوية جهاز المناعة في الجسم ؟

يعمل جهاز المناعة في الجسم كبرامج الحماية من الفيروسات في أجهزة الكمبيوتر الحديثة، إذ يمكنه محاربة الفيروسات والميكروبات والفطريات في الجسم. لكنه يحتاج إلى عناية دائمة ليستمر في عمله بشكل جيد، وفي ما يلي نصائح مفيدة لتقوية جهاز المناعة في الجسم:

يقول خبراء التغذية، إن الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، بما فيها الباذنجان، والقرع، والجزر، والتوت، والمشمش والكيوي والافوكادو البرتقال والليمون والجوافة والنبق والفلفل الأخضر والثوم، والبصل، ضرورية لبناء الجهاز المناعي الذي يحارب الفيروسات ولكن يجب عدم الإفراط في تناولها إنما بانتظام وبمقدار محدد .

وتحتوي هذه الأطعمة على الفيتامينات «A» و«B» و«C» التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض، وتساعد في مكافحة الالتهابات.

وكذلك تناول هذه الأطعمة مثل الكركم والأطعمة الغنية بالزنك مثل الأسماك، والمحار، واللحوم الحمراء، ولحم الضأن، والسبانخ، والبقوليات، والمكسرات. فإن لها تأثيراً قوياً في مكافحة الأمراض وتقوية جهاز المناعة .

- النوم الكافي: جهاز المناعة القوي يحتاج إلى فترة راحة جسدية لإعادة نشاطه. وعند قلة النوم يفقد جهاز المناعة جزءاً من كفاءته ويصبح عرضة للفيروسات، وأثبتت دراسات حديثة أن الجسم ينتج نصف عدد الأجسام المضادة، التي تقي الجسم من الأمراض والفيروسات، عند قلة النوم. ويطلب الخبراء بأن يخلد الإنسان للنوم لفترة لا تقل عن ست ساعات في اليوم.

القدمان الباردتان تضعفان جهاز المناعة: تسبب القدمان الباردتان أعراض مرضية للإنسان , وتؤثر على كفاءة جهاز المناعة، لأن الجسم يتفاعل بصورة سريعة مع برودة القدمين , ويعطي إيعازات مختلفة لتفادي ذلك. وبعض هذه الإيعازات تقوم على تقليل تدفق الدم في الجلد والأغشية المخاطية، ما يسبب قلة تدفق الدم في الأنف والفم وبرودتهما , وتفقد بذلك الأغشية المخاطية قابليتها على التقاط الفيروسات والميكروبات، التي يمكنها البقاء والعيش في الأغشية المخاطية

ومن ثم الدخول إلى جسم الإنسان، ونتيجة لذلك تبدأ أعراض السعال والزكام وأوجاع الرقبة، فالحل هنا يكمن في تغطية القدمين بصورة جيدة وعدم تركهما للتعرض للبرد.

الرياضة تقوي عمل جهاز المناعة : الرياضة مهمة لصحة الإنسان ومهمة أيضاً لتقوية جهاز المناعة. لكن ممارسة الرياضة بصورة مبالغ بها تقلل من كفاءة جهاز المناعة أيضاً , وتجعل الجسم عرضة للفيروسات والميكروبات ولذلك يُنصح بأخذ نوبات من الراحة عند الشعور بالتعب أثناء ممارسة الرياضة وايضاً شرب الماء باستمرار .



التوتر عدو جهاز المناعة: قد يكون التوتر هو العدو الكبير لجهاز المناعة في الطبيعة بعد الفيروسات والميكروبات، إذ يعمل الجسم على إنتاج كميات كبيرة من هرمون التوتر "كورتيزول Cortisol" أثناء نوبات التوتر، والذي يعمل على تحضير الجسم لخطر ما، كالتحضير للهروب، أو القتال، وفي هذه الحالة يعطي الدماغ إيعازات بتقليل عمل الأجهزة الأخرى في الجسم، ومن بينها جهاز المناعة.

لذلك يكون من يعاني من التوتر المستمر في العمل أو في الحياة العامة أكثر عرضة للأمراض من الآخرين.

الكحول تفتح أبواب الجسم للفيروسات: توصل باحثون إلى أن الكحول يعيق عمل بعض خلايا المناعة في الجسم. وعند تناول المستمر أو إدمان الكحول تفقد هذه الخلايا قابلية مقاومة الفيروسات والميكروبات. ويمكن للجسم حين ذلك التعرض لنوبات برد مستمرة أو حتى الإصابة بفيروسات خطيرة بسبب قلة كفاءة جهاز المناعة.

التدخين يرهق جهاز المناعة: النيكوتين يعمل على إرهاق جهاز المناعة ويؤثر على عمله بصورة سلبية والدخان الذي ينتج عبر النيكوتين ويدخل الرئتين يسبب أعراض جانبية ويجعل جهاز المناعة يتفاعل معها , وعندها يتوقف عمل الأغشية المخاطية في القصبات الهوائية ويمكن للبكتيريا والفيروسات العبور دون حماية عبرها ويصبح الجسم عرضة أكثر للعدوى .



وبعد التعريف بالفايروس وطرق الوقاية منه نستعرض الآن واقع الصحة الليبية : تقديم :

تحتل الأنظمة الصحية في عالمنا اليوم مكان الصدارة من حيث أهميتها في حفظ وتعزيز صحة الناس طيلة حياتهم ، بل في التحضير لاستقبالهم ضمن مجتمع تسوده معالم الصحة والعافية ، والتهيئة لمعيشتهم ضمن أسرة يخيم عليها السعادة والرفاهية ، ومرافقتهم في دورة حياتهم أطفالاً ويافعين وبالغين وكهولاً وشيوخاً ، ثم ضمان تسليمهم لمرافق الحياة الصحية إلى الأجيال التي تليهم .

والحديث عن الأنظمة وإدارتها حديث ذو شجون ، إذ تعاني بلداننا من جميع ما يمكن تصوره من صعوبات ومشكلات ، بدأ من نقطة التماس الرعاية الأولية مع العامل الصحي المنفرد في المرافق النائية وانتهاء بالرعاية الثلاثية المتقدمة ، وفي أكثر نظمها تعقيداً وتقنية . ولئن كان جهدنا قد تأخر كثيراً في هذا المضمار حتى وطأت أقدامنا عتبات الألفية الثالثة ، فإننا نحث الخطى اليوم ، ونسرع في المسير نحو بناء نظم إدارية وصحية راسخة وذات هيكلية متينة ، تستفيد من التجارب التي خاضتها الدول والمجتمعات الأخرى ، وتأخذ في حسابها خصوصيات الواقع المحلي ، وتوائم كل ذلك مع الاستشرافات المستقبلية ، ومع مقتضيات التطور الدولي والعالمي ، والاتجاهات السائدة لتخطي الحدود الوطنية والإقليمية (العولمة)

(د. حسين الجزائري, المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لدول شرق المتوسط) .

ومن جهة أخرى أشارت (المنظمة الليبية للسياسات والاستراتيجيات , 2016) التحديات التي تواجه قطاع الصحة في ليبيا حيث يشكل واقع الرعاية الصحية والتأمين الصحي في ليبيا ملفاً صعباً تعترضه الكثير من التحديات والمشاكل ، ويمكن تلخيص أهم التحديات فيما يلي :

▶ تهالك البنية التحتية لقطاع الصحة والذي يظهر في اختلال قاعدة الخدمات الصحية من ناحية عدد الوحدات الصحية وعد الأطقم الفنية والتجهيزات اللازمة .

▶ غياب الرؤية والافتقار إلى استراتيجيات ملائمة للنهوض بالقطاع ومعالجة اختناقاته الرئيسية وسد الفجوة بين القطاع وبين المستفيدين من خدماته.

▶ إشكال التمويل والإدارة المالية الجيدة لمخصصات القطاع بالشكل الذي يمنع الهدر ويضمن فعالية التمويل .

▶ ثقافة الفساد المتفشي في القطاع والذي يجعله من أكثر القطاعات هدراً للأموال واستنزافاً للمال العام وفساداً في منظومته الإدارية.

▶ ترهل القطاع وكبر حجمه من ناحية إعداد العاملين فيه إذ يشكل قطاع الصحة أكبر القطاعات الخدمية من ناحية العمالة بعد قطاع التعليم الأمر الذي ينعكس سلباً على قدرات القطاع في تقديم الخدمة الجيدة للمواطنين .

- ▶ غياب أدنى درجات التنسيق بين وحدات القطاع العام في المدينة الواحدة وبين المدن وأيضاً بين القطاع الحكومي والقطاع الخاص ، وليست العيادات الخاصة بحال أفضل من المستشفيات العامة ، إذ ينقها هي الأخرى المعدات والتقنيات الحديثة .
- ▶ تراكمات الحرب والتي ضاعفت من العبء المالي والفني على قطاع الصحة ويبرز في مقدمة التركة ملف الجرحى الذي استنزف أموال طائلة من مخصصات القطاع أو تلك الأموال المخصصة من ميزانية الطوارئ والتي كان يمكن أن وتوجه الإصلاح القطاع وتطويره .
- ▶ أدى تراجع أداء القطاع بدرجة كبيرة إلى مضاعفة تخوف الرأي العام وتأكيد عدم ثقته في الخدمات الطبية التي يقدمها . ويشكل فقدان الثقة في قطاع الصحة تحدي كبير إذا يتطلب جهداً مضاعفاً ووقتاً غير قصير حتى تستعاد ثقة الرأي العام فيه .
- ▶ تداعيات الانقسام السياسي والجغرافي على مؤسسات القطاع والوحدات الطبية التابعة له والتي يمكن أن يفضي إلى تفكك المؤسسات الصحية وضعف أو فقدان سيطرتها وقدرتها على إيصال الخدمات الصحية إلى مختلف أنحاء البلاد. وهو تحدي واقع قابل لتطور بشكل سلبي جداً.

ومن خلال ما سبق من إشكاليات يمكن أن نستعرض
التساؤل التالي :



كلية الصحة العامة العجيلات - جامعة الزاوية
Faculty of Public Health - Zawia university

هل قطاع الصحة الليبي قادر
الآن على مواجهة وباء
كورونا covid-19 ؟



المراجع

- ▶ منشورات منظمة الصحة العالمية 2019-2020 .
- ▶ الأكاديمية العربية البريطانية , 2017 .
- ▶ المنظمة الليبية للسياسات والاستراتيجيات , 2016 .
- ▶ www.DW.com

ملاحظة : يمنع سحب هذا الدليل ورقياً وينشر الكترونياً فقط

جميع الحقوق محفوظة لكلية الصحة العامة -العجيلات -مارس /2020