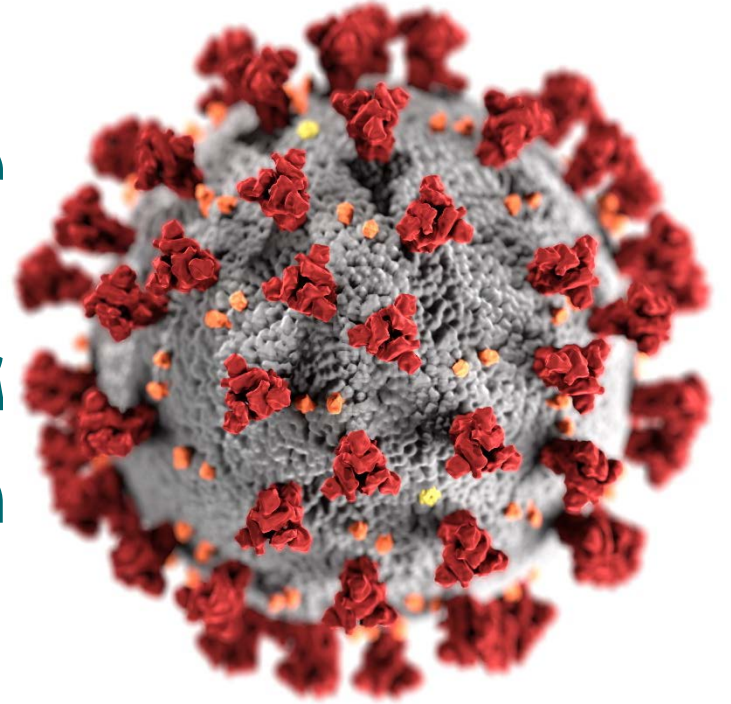


مرض فيروس كورونا 2019
(كوفيد-19)
لرجال الدين والقادة المجتمعيين
في جميع أنحاء العالم



cdc.gov/coronavirus

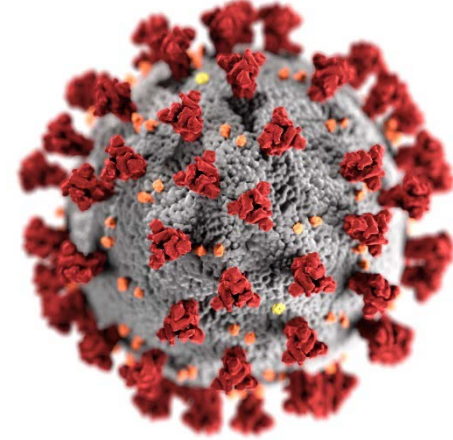
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19

الخطوة الأولى:
تعرف على الحقائق لمساعدتك
ومساعدة مجتمعك على البقاء آمنًا!



ما هو مرض كوفيد-19؟

- كوفيد-19 هو مرض جديد، ناجم عن فيروس كورونا مستجد (أو جديد) لم يسبق رؤيته في البشر
- فيروس كورونا المستجد هو فيروس جديد من عائلة فيروسات كورونا لم يتم التعرف عليه مسبقاً.
- الفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) ليس هو نفسه فيروس كورونا الذي ينتشر عادةً بين البشر ويسبب مرضاً خفيفاً، مثل نزلات البرد



كوفيد-19: كيف ينتشر؟



- يُعتقد أن الفيروس ينتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر.
 - بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض (على بُعد مسافة مترين)
 - من خلال الرذاذ التنفسي الذي يُنتج عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يتحدث
- يمكن أن يصل هذا الرذاذ إلى فم أو أنف الأشخاص القريبين أو قد يتم استنشاقه إلى الرئتين.
- قد يتسبب بعض الأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض في نشر كوفيد-19.



CDC



قد يستغرق ظهور الأعراض على الأشخاص
من يومين إلى 14 يومًا.

أعراض كوفيد-19

أعراض كوفيد-19 قد تشمل

- الحمى
- السعال
- ضيق التنفس
- القشعريرة
- ألم بالعضلات
- التهاب الحلق
- فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثًا



المضاعفات المحتملة لمرض كوفيد-19

- يمكن أن تتراوح أعراض كوفيد-19 من خفيفة إلى شديدة.
- قد تؤدي حالات مرض كوفيد-19 الشديدة إلى مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي.
- يمكن أن يؤدي مرض كوفيد-19 إلى الوفاة بين الأشخاص الذين يعانون من أمراض ومضاعفات شديدة.



الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد ناجم عن كوفيد-19

الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من حالات طبية مزمنة، لا سيما إذا لم تكن خاضعة للسيطرة بشكل جيد، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من:

- أمراض الرئة المزمنة أو الربو الذي يتراوح من معتدل إلى شديد
- حالات قلب خطيرة
- ضعف في جهاز المناعة
- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم 40 أو أعلى)
- داء السكري
- أمراض الكلى المزمنة ويخضعون لغسيل الكلى
- أمراض الكبد



الخطوة الثانية:

استخدم صوتك لتغيير مسار مرض كوفيد-19،
باستخدام خيارات الوسائط الإلكترونية والرقمية
والافتراضية والراديوية وغيرها من الوسائط لإبلاغ
التجمعات والمجتمعات بالرسائل الوقائية المهمة



الالتزام بالتباعد الاجتماعي، والذي يعني التباعد الجسدي، للمساعدة في منع انتشار كوفيد-19

- اترك مسافة بينك وبين الآخرين
- يمكن أن يشمل ذلك:

– التدابير الوقائية الشخصية

- ابقَ على بُعد مترين على الأقل من الآخرين في الأماكن العامة
- ابقَ في المنزل إذا كنت قد خالطت شخصًا مصابًا بمرض كوفيد-19
- ابقَ في المنزل إذا شعرت بالمرض

– الإجراءات على مستوى المجتمع

- تأجيل التجمعات أو إلغاؤها
- غلق المدارس، مرافق رعاية الأطفال
- تشجيع الناس على العمل من المنزل إن أمكن



نشر الرسائل المتعلقة بكيفية الوقاية من مرض كوفيد-19



التزم بتدابير التباعد الجسدي واحرص على غسل يديك؛ يمكن استخدام الكتابات الدينية لدعم رسائل الوقاية للمجتمعات الدينية

- اغسل يديك بالماء والصابون كثيرًا لمدة 20 ثانية على الأقل.
 - إذا لم يتوفر الماء والصابون، فيمكنك استخدام معقم كحولي لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل
 - إذا لم يتوفر أي منهما، فاستخدم محلولاً يحتوي على الكلور (مبيض وماء)
- تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك إذا كانتا غير مغسولتين.

اصنع محلول غسل اليدين

تذكّر، استخدم محاليل غسل اليدين التي تعتمد على الكلور فقط عند عدم توافر الماء والصابون أو الغسول اليدوي الذي يعتمد على الكحول.

صنع محلول غسل اليدين من سائل مبيضات بنسبة 5%

استخدم ماء الكلور الخفيف لغسل اليدين.
اصنع ماء كلور خفيف جديد كل يوم.



تأكد من تغطية اليد. استخدم ماء الكلور الخفيف لغسل اليدين.



اخط 14 ملاعق كبيرة من سائل مبيضات بنسبة 5% في 20 لترًا من الماء للتظيف يوميًا. قلّبه جيدًا. دلو بلاستيكي يحتوي على مصلق لغسل اليدين فقط / خفيف 5.25%. لا تشربه أو تستخدمه للطهي.

صنع محلول غسل اليدين من مسحوق كلور HTH

استخدم ماء الكلور الخفيف لغسل اليدين.
اصنع ماء كلور خفيف جديد كل يوم.



استخدم ماء الكلور الخفيف لغسل اليدين.



قلّبه جيدًا، وانتظر لمدة 30 دقيقة.



اخط ملاعق كبيرة من مسحوق كلور HTH في 20 لترًا من الماء كل يوم. قلّبه جيدًا. دلو بلاستيكي يحتوي على مصلق لغسل اليدين فقط / خفيف 5.25%. لا تشربه أو تستخدمه للطهي.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



لا تشرب ماء الكلور.
لا تضع ماء الكلور في الفم أو العينين.



تثقيف المجتمع حول كيفية الوقاية من مرض كوفيد-19



استخدم الخيارات المتاحة عبر الإنترنت، والخيارات الافتراضية والرقمية، وخيارات وسائل الإعلام للبقاء على اتصال ومواصلة الممارسات الدينية. كما يمكن استخدام هذه الخيارات لتثقيف التجمعات والمجموعات حول السلوكيات التي تساعد على الوقاية من مرض كوفيد-19.



- تجنب الاحتكاك بالمرضى.
- الزم البقاء في المنزل عندما تشعر بالمرض.
- احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها باستمرار.
- احرص على تغطية الأنف والفم عند السعال أو العطس بمنديل ورقي، ثم تخلص منه.
- ارتدِ غطاءً للوجه مصنوعاً من القماش (يحتوي على طبقة مزدوجة) في الأماكن العامة، خاصةً في المناطق المزدحمة.
- اتبع الإرشادات الحكومية بشأن تجنب التجمعات الجماهيرية، بما في ذلك الخدمات الدينية.

تعرف على أهمية أغطية الوجه المصنوعة من القماش

- توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بارتداء أغطية الوجه المصنوعة من القماش في الأماكن العامة.
- يمكن أن تساعد أغطية الوجه المصنوعة من القماش في منع الأشخاص الذين قد يكونوا مصابين بالفيروس دون علمهم بذلك من نشره إلى الآخرين.
- يجب أن تكون أغطية الوجه المصنوعة من القماش:
 - ملائمة بشكل مريح على الوجه
 - مثبتة برباط أو رباط أذن مطاطي
 - تتكون من عدة طبقات من القماش
 - تسمح بالتنفس بدون قيود
 - يمكن غسلها وتجفيفها دون تلف أو حدوث تغيير في شكلها

الأمور الواجب اتباعها والأمور الواجب تفاديها
مع غطاء الوجه المصنوع من القماش:

الأمور الواجب اتباعها:

- ✓ تأكد من أنك تستطيع التنفس من خلاله
- ✓ ارتديه عند الخروج في أماكن عامة
- ✓ تأكد من أنه يغطي أنفك وفمك
- ✓ اغسله بعد الاستخدام

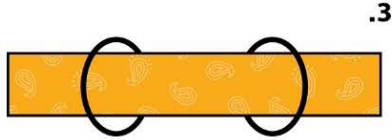
الأمور الواجب تفاديها:

- ✗ استخدامه على الأطفال دون سنتين
- ✗ استخدام الكمامات الجراحية أو معدات الوقاية الشخصية الأخرى (PPE) المخصصة للعاملين بالرعاية الصحية

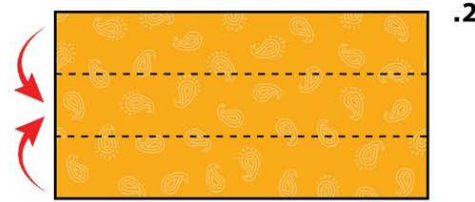
cdc.gov/coronavirus



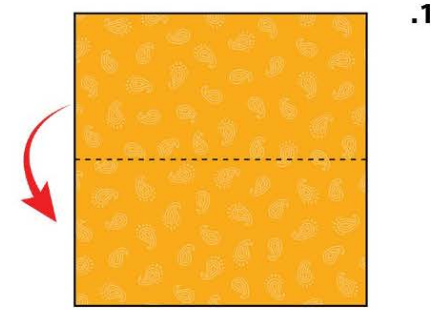
طريقة صنع غطاء للوجه من القماش بدون خياطة



.3
ضع أشرطة مطاطية أو رابطات شعر
بفارق بينهم حوالي 15 سم.



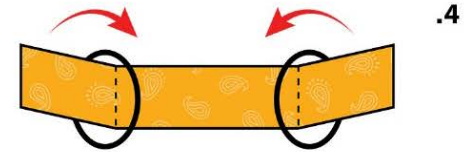
.2
قم بطي الجزء العلوي لأسفل. قم بطي
الجزء السفلي لأعلى.



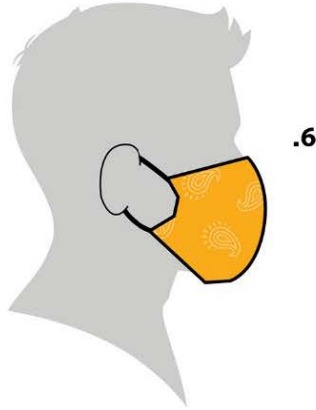
.1
قم بطي الوشاح إلى نصفين.



.5

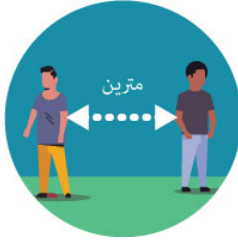


.4
قم بطي الطرفين إلى المنتصف واتّيهما.



.6

تثقيف المجتمع حول ما يجب على الناس القيام به إذا كان يظهر عليهم أعراض كوفيد-19



- ابقَ في المنزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية إن أمكن.
- - يتعافى معظم الناس في المنزل دون تلقي رعاية طبية.
- راقب الأعراض لديك واتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس.
- ابتعد عن الآخرين وابقَ في "غرفتك المخصصة للعزل" إذا أمكن.
- - اترك مسافة بينك وبين الآخرين وارْتِدِ غطاءً للوجه مصنوعاً من القماش إذا كان يجب أن تتواجد بالقرب من أشخاص آخرين.
- اغسل يديك كثيراً.
- لا تشارك الأدوات المنزلية الشخصية مع الآخرين.
- احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها باستمرار.
- لا يوجد علاج محدد لهذا المرض ولا يوجد لقاح للوقاية منه حتى الآن، لذلك يوصي الأطباء بالراحة وتناول الأدوية الخافضة للحمى (مثل الباراسيتامول).

تثقيف المجتمع حول الضغوط النفسية والتكيف

قد يكون تفشي المرض مرهقًا ويسبب انفعالات قوية لدى البالغين والأطفال.

طرق التعامل مع الضغوط النفسية

- خذ فترات راحة من مشاهدة أو قراءة أو الاستماع إلى القصص الإخبارية، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.
- اهتم بصحتك البدنية.
- خصص وقتًا للاسترخاء. حاول القيام بالأنشطة التي تستمتع بها.
- تواصل مع الآخرين. تحدث مع أشخاص تثق بهم بشأن أي مخاوف لديك والحالة التي تشعر بها.

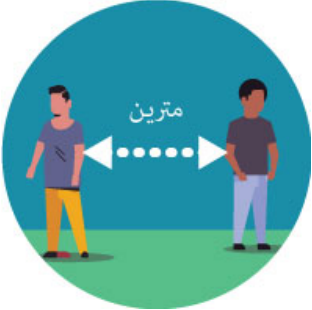
أحتاج إلى المساعدة؟ أتعرف شخصًا يحتاج إلى المساعدة؟

إذا كنت تعاني أنت أو شخص تهتم لأمره من الإرهاق ومشاعر مثل الحزن أو الاكتئاب أو القلق، أو كنت تشعر بأنك تريد إيذاء نفسك أو الآخرين

- فعليك الاتصال بخط المساعدة إن وجد
- فتواصل مع صديق موثوق به، أو أحد رجال الدين أو القادة المجتمعيين الموثوق بهم واطلب المساعدة



ما ينبغي عليك القيام به (ملخص)



الخطوة الثالثة:
عبّر عن رأيك لتغيير مسار العنف
والاعتداء على الأطفال في
مجتمعك!





زيادة حالات العنف الأسري المُبلغ عنها في مدينة ووهان الصينية تحدث أيضًا في أماكن أخرى حول العالم. صرّح الأمين العام للأمم المتحدة قائلاً أن "الارتفاع العالمي المخيف للعنف الأسري" مرتبط بمرض كوفيد-19، مشيرًا إلى أن "التهديد بالنسبة للعديد من النساء والفتيات يلوح في الأفق حيث يجب أن يشعروا بالأمان أكثر. في منازلهن الخاصة".

<https://www.un.org/sg/en/content/sg/statement/2020-04-05/secretary-generals-video-message-gender-based-violence-and-covid-19-scroll-down-for-french>

<https://www.sixthtone.com/news/1005253/domestic-violence-cases-surge-during-covid-19-epidemic>

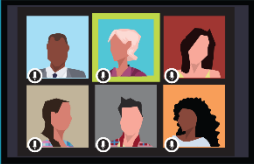
بإمكان رجال الدين والقادة المجتمعيين استخدام نفوذهم وثقتهم للمساعدة في الحفاظ على سلامة الأطفال في مجتمعاتهم

■ دعوة الحكومات لتوفير خدمات خاصة بحماية الأطفال والعنف القائم على نوع الجنس لتكون "ضرورية" وتبقى مفتوحة أثناء الإغلاق

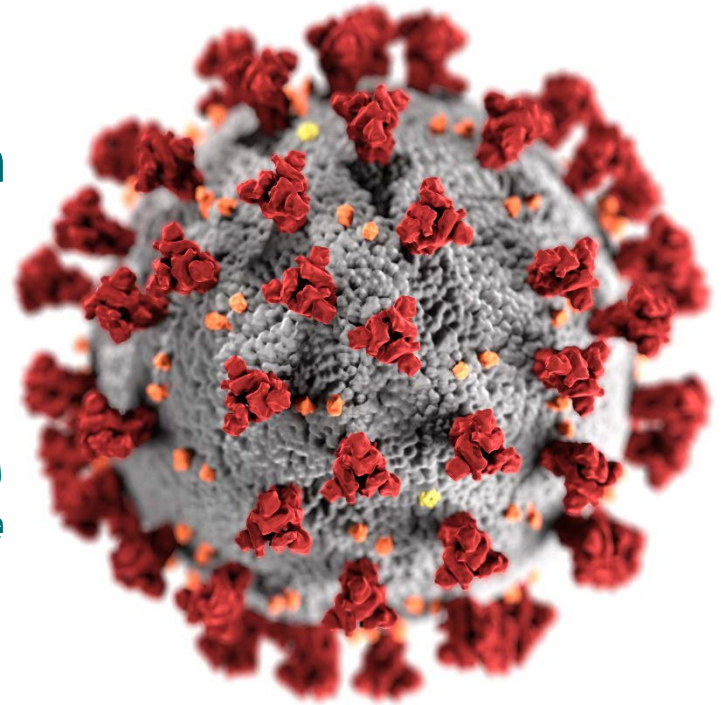
■ الاحتفاظ بقائمة محدّثة (مثل معلومات الاتصال، وساعات العمل) لجميع خدمات العنف القائم على نوع الجنس/حماية الأطفال المحلية وخطوط المساعدة الوطنية التي يمكن أن تعمل ويمكن أن تقدم المساعدة للأطفال ضحايا الاعتداء

■ البقاء على اتصال مع العائلات والأطفال عن طريق الهاتف، والمحادثات عبر تطبيق WhatsApp، والرسائل القصيرة أثناء الإغلاق، وأوامر التباعد الجسدي وما إلى ذلك، لأن العزلة قد تجعلهم أكثر عرضة للعنف الأسري

■ إذا احتاج شخص ما للمساعدة، فيجب إحالته إلى الخدمات المناسبة على الفور



شكرًا لك!



النتائج والاستنتاجات الواردة في أداة التقييم هذه خاصة بالمؤلفين ولا تمثل بالضرورة الآراء الرسمية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)



cdc.gov/coronavirus

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19