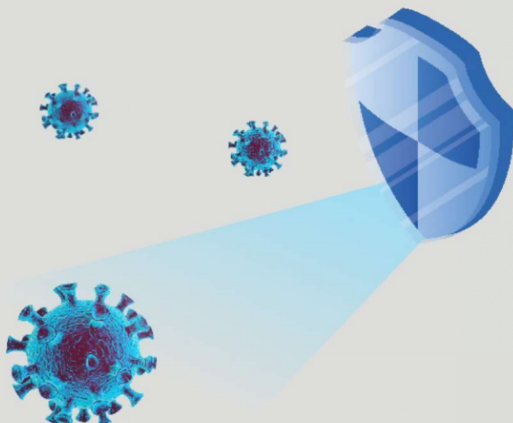


٥٠ سؤال وجواب عن الحماية والسيطرة علي الفيروس كورونا الجديد

حرر لجنة الصحة بمقاطعة شان شي
مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض

ترجمة جاو يوى تشينغ مهاده موسى (مصر)



图书在版编目 (CIP) 数据

新型冠状病毒肺炎防控 50 问: 阿拉伯文 / 陕西省卫生健康委员会, 陕西省疾病预防控制中心编; 赵悦清, (埃) 蜜哈德·穆萨 (Mehad Mousa) 译. — 西安: 西北大学出版社, 2020.3

ISBN 978-7-5604-4503-8

I. ①新… II. ①陕… ②陕… ③赵… ④蜜… III. ①日冕形病毒—病毒病—肺炎—预防(卫生)—问题解答—阿拉伯语 IV. ① R563.101-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 044368 号

西北大学学术著作出版基金资助

西北大学防治新型冠状病毒肺炎紧急科研专项引导基金资助

新型冠状病毒肺炎防控 50 问

٥٠ سؤال وجواب عن الحماية والسيطرة علي الفيروس كورونا الجديد

作者 陕西省卫生健康委员会 陕西省疾病预防控制中心

译者 赵悦清 蜜哈德·穆萨

出版统筹	桂方海 柴洁	印刷	陕西龙山海天艺术印务有限责任公司
责任编辑	李蓬 陈英焯	开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/32
封面设计	王高峰	印张	2.5
出版发行	西北大学出版社	字数	30 千字
地 址	西安市太白北路 229 号	版次	2020 年 3 月第 1 版
邮 编	710069	印次	2020 年 3 月第 1 次印刷
电 话	029-88303593	书号	ISBN 978-7-5604-4503-8
经 销	全国新华书店	定价	18.00 元

《新型冠状病毒肺炎防控 50 问》 外文多语版编译委员会

主 任 王亚杰 郭立宏

副主任 常 江 刘 峰 胡宗锋

成 员 申烨华 马朝琦 马 来 李广智 张 萍 苏 蕊

范淑蓉 薛红玲 张嘉伟 王金玲 赵悦清 刘宝英

[英]罗宾·吉尔班克 [乌兹别克]拉西莫娃·吉里多拉

[日]泉佑二 [德]克斯汀·韩 [韩]朴明珍

[埃]蜜哈德·穆萨 [意]文月桂

لجنة الترجمة للغات الأجنبية (٥٠ سؤال وجواب عن الحماية والسيطرة على الفيروس كورونا الجديد)

المدير وانغ يا جيه قوه لي هونغ

نائب المدير تشانغ جيانغ ليوفنغ هو زونغ فنغ

الأعضاء شين تشى هوا، ما جاو تشي، ما لاي، لي قوانغ تشي، تشانغ بينغ، سو روي، فان شو رونغ، شيويه هونغ لينغ، تشانغ جيا وي، وانغ جين لينغ، جاو يوي تشنغ، ليو بو ينغ، روبن جيلبانك (بريطانيا)، رخيموفا ديلدورا (أوزبكستان)، إيزومي يوجي (اليابان)، كرستين هان (المانيا)، بارك ميونج جين (كوريا الجنوبية)، مهاد موسى (مصر)، لورا ليتيري (إيطاليا).

مقدمة

أدى الظهور المفاجئ لوباء الالتهاب الرئوي التاجي الجديد المعروف بـ "كورونا" في عامنا الحالي ٢٠٢٠. إلى تعطيل سير الإنتاج الطبيعي ونمط الحياة. ولكن تحت ظل القيادة القوية للحزب الشيوعي الصيني برئاسة الزعيم "شي جين بينج"، سيفوز الشعب في حربه ضد ذلك الوباء المُعدي.

وفي هذه الظروف الاستثنائية، تلبيةً لنداء الحزب المركزي ومجلس الدولي الأعلى بزيادة الوعي العلمي للجماهير تجاه فيروس الالتهاب الرئوي التاجي الجديد "كورونا"، وتقويةً للوعي العام تجاه الحماية، وللقضاء على حالة الذعر والتعامل مع الوباء بعقلانية؛ قام كلاً من اللجنة الصحية ومركز الوقاية والسيطرة على الأمراض بمقاطعة شان شي بتحرير هذا الكتاب (خمسون سؤال وإجابة عن كيفية الحماية من فيروس كورونا).

ينقسم الكتاب إلى أربعة أبواب ألا وهي: المعرفة بالفيروس، الحماية من الفيروس، أجوبة عن الأسئلة، عودة العمل. الكتاب على هيئة سؤال وإجابة، مُرفق به بعض الصور التوضيحية؛ حيث تُعرف طرق الحماية العلمية ونظمها. حُرر الكتاب بشكل أساسي للتركيز على المُشكلات التي تشغل الجمهور. جميع ما تم ذكره من معلومات عن الفيروس موثق من المجلس الوطني للصحة والمركز الصيني للوقاية والسيطرة على الأمراض. أملين بذلك الكتاب تقوية الوعي العام بالثقة والحماية الذاتية، وزيادة القدرة على

الوقاية من الوباء في المجتمع ككل.
واثقين إننا تحت لواء قيادة الحزب الشيوعي الصيني، وبوحدتنا علي
قلب رجل واحد، وبقوتنا في وحدتنا سنفوز حتمًا في حربنا ضد هذا
الوباء.
بسبب ضيق الوقت في الكتابة لا بد من وجود بعض الأخطاء الكتابية.
نتقبل نقد القارئين.

الفهرس

الباب الأول معلومات عن الفيروس

- ١- ماهو الفيروس التاجي؟ / 03
- ٢- ماهو الفيروس التاجي الجديد؟ / 05
- ٣- ماهي خواص الفيروس التاجي الجديد؟ / 05
- ٤- هل يمكن أن ينتقل الفيروس التاجي الجديد من انسان لآخر؟ / 06
- ٥- ماهي طرق انتقال فيروس الالتهاب الرئوي التاجي الجديد؟ / 07
- ٦- ماهي أعراض الإصابة بفيروس الالتهاب الرئوي التاجي الجديد؟ / 08
- ٧- من هم المشتبه بهم كمرضي بالفيروس؟ / 10
- ٨- ماهي كيفية التأكد من الإصابة بفيروس الالتهاب الرئوي التاجي الجديد؟ / 11
- ٩- ماهي معايير التأكد من المتصلين الوثيقين بالفيروس؟ / 12
- ١٠- لماذا يجب اجراء مراقبة أسبوعية للمتصلين الوثيقين؟ / 14
- ١١- هل يمكن التعافي من فيروس الالتهاب الرئوي التاجي الجديد؟ / 15
- ١٢- ماهي ضوابط الحجر الصحي للمصابين ومغادرتهم المستشفيات؟ / 15

الباب الثاني طرق الحماية

- ١٣- كيف يمكن لأفراد الأسرة العادية القيام بحماية صحية؟ / 19

- ١٤- كيف يمكن للأفراد الذاهبين للخارج أخذ تدابير الحماية الصحية؟ /22
- ١٥- كيف للعازلين أنفسهم بالمنازل عمل حماية صحية؟ /25
- ١٦- كيف يحمي العاملين بمجال الصحة أنفسهم صحياً؟ /29
- ١٧- كيفية الوقاية في الأماكن العامة؟ /32
- ١٨- كيفية تنظيف وتعقيم وسائل المواصلات العامة؟ /34
- ١٩- كيف يمكن للأسر العادية أن تقوم بالحماية الصحية؟ /36
- ٢٠- كيفية اختيار القناع الصحيح؟ /37
- ٢١- كيفية ارتداء قناع الجراحة الطبي؟ /39
- ٢٢- ماهي الكيفية الصحيحة لارتداء أقنعة الوجه في الأماكن العامة؟ /40
- ٢٣- ما الأقنعة المناسبة للأطفال؟ ما يجب علينا ملاحظته؟ /41
- ٢٤- ما يجب علي كبار السن الانتباه له في مواجهة الوباء؟ /42
- ٢٥- كيفية التخلص من القناع بعد استخدامه؟ /43
- ٢٦- كيفية غسل اليدين الصحيحة؟ /45

الفصل الثالث سؤال وجواب

- ٢٧- ما هي الأعراض التي تحتاج إلى العلاج الطبي؟ /49
- ٢٨- ماذا تفعل إذا شككت في إصابتك بمرض كورونا الجديد؟ /49
- ٢٩- ماذا تفعل إذا شككت في إصابة الناس من حولك بمرض كورونا الجديد؟ /50
- ٣٠- ما هي تدابير التطهير التي ينبغي اتخاذها إذا وجد مصاب بمرض كورونا الجديد في المنزل؟ /51

- ٣١- هل تحتاج السيارات الخاصة إلى التطهير؟ 51/
- ٣٢- هل هناك أي أدوية ولقاحات محددة لعلاج مرض كورونا الجديد؟ 52/
- ٣٣- هل ينفع شرب جذور إنديجوود للوقاية من مرض كورونا الجديد؟ 53/
- ٣٤- هل تناول فيتامين سي يقي من الإصابة بفيروس كورونا الجديد؟ 53/
- ٣٥- هل يمكن للأدوية المضادة للفيروسات (مثل أوسيلتاميفير وريبافيرين) علاج مرض كورونا الجديد؟ 54/
- ٣٦- هل جميع المصابين من كبار السن ولا يُصاب به الأطفال وصغار السن والشباب؟ 54/
- ٣٧- هل يمكن ارتداء أقنعة متعددة الطبقات للوقاية من مرض كورونا الجديد؟ 55/
- ٣٨- هل يمكن لاستخدام "أبو فاس" تحت الأنف أن يساعد للوقاية من مرض كورونا الجديد؟ 55/
- ٣٩- هل تناول المضادات الحيوية يقي من فيروس كورونا الجديد؟ 56/
- ٤٠- هل هناك طريقة للوقاية من مرض كورونا الجديد في الطب الصيني التقليدي؟ 56/

الفصل الرابع العودة إلى العمل

- ٤١- كيف تحمي نفسك عند العودة بالمواصلات العامة؟ 61/
- ٤٢- كيف تحمي نفسك في الطريق للعمل؟ 62/
- ٤٣- كيف تحمي نفسك في مكاتب العمل؟ 63/

- ٤٤- كيف تحمي نفسك في المناطق عالية الخطورة؟/ 65
- ٤٥- كيف تحمي نفسك عند تناول الطعام في مطعم الشركة؟/ 66
- ٤٦- كيف تحمي نفسك في المؤتمرات؟/ 66
- ٤٧- كيفية تطهير المكاتب؟/ 67
- ٤٨- كيف تحمي نفسك في رحلات العمل؟/ 67
- ٤٩- ماذا تفعل إذا اكتشف مصاب اشتباه بالفيروس أو مصاب المؤكد في مكان العمل؟/ 68
- ٥٠- كيف يقوم الموظفون العائدين بإجراء التكيف النفسي لمواجهة مرض كورونا الجديد؟/ 69

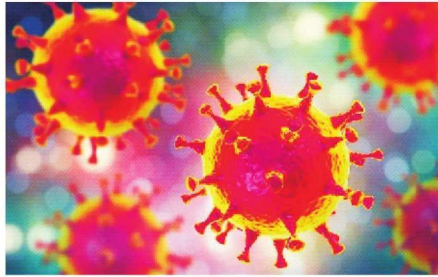
الباب الأول

معلومات عن الفيروس

١- ما هو الفيروس التاجي؟

الفيروس التاجي هو فيروس لا ينفصل عن سلسلة الحمض النووي لفيروس كورونا، حيث ينتمي للفيروسات التاجية. ويسمي بالفيروس التاجي لأنه يظهر أسفل الميكروسكوب على هيئة تيجان، وهو أحد من الفيروسات الموجودة في الطبيعة بصورة كبيرة.¹ الفيروس التاجي يصيب البشر وله درجات حيث يبدأ بنزلات البرد العادية ويمكن أن يصل إلى الالتهاب الرئوي الحاد وغيرهم من الأعراض السريرية المختلفة. حتى أنه قد يؤدي إلى امراض الجهاز الهضمي والجهاز العصبي.

باستثناء انتقاله كعدوي للبشر يمكن أيضاً أن يصيب الحيوانات مثل: (الفئران، القطط، الكلاب، البقر، الخفافيش) وغيرهم من الثدييات والطيور.



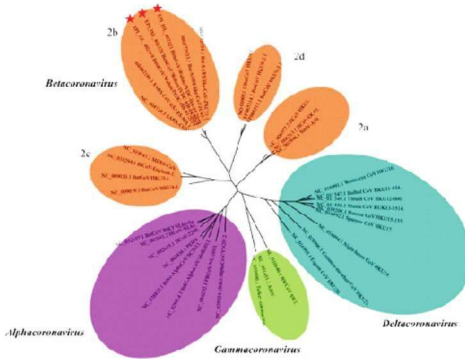
¹برنامج علاج فيروس الالتهاب الرئوي الجديد. [J] النسخة التجريبية الثالثة. مركز تيان جين للأدوية، ٢٠٢٠ (١) : ٣-١.

قبل الان عُرف علمياً أن الفيروسات التاجية التي يمكن أن تصيب البشر أربعة أنواع من بين ستة أنواع¹ وهي:

($^1\backslash\text{HCoV-HKu}63\backslash\text{HCoV-NL}43\text{E}\backslash\text{HCoV-OC}229\text{HCoV-}$)
ورؤيتها بين البشر بنسب بسيطة أمر عادي.

وفي العادة تتسبب في ظهور أعراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد. أما عن النوعين الآخرين يسببا أنواع أخرى من المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كالسارس، ومتلازمة الجهاز التنفسي الشرق الأوسط والتي تُعرف باسم SARS-CoV
أما النوع السابع فهو المنتشر حالياً بمدينة ووخان ومعروف باسم فيروس الالتهاب الرئوي التاجي الجديد.

MERS-CoV.

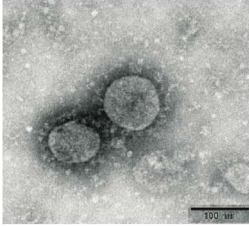


¹سون شو فانف، وانغ أي أي ، ليو لو شو وغيرهم . (تلخيص الفيروس التاجي). [J].
الحجر الصحي للحيوانات. ٢٠١٣ (٦) : ٧٤-٧٧

٢- ماهو الفيروس التاجي الجديد؟

الفيروس التاجي الجديد، نوع من عائلة الفيروسات التاجية، لم يكتشف سابقاً داخل جسم إنسان، تم اكتشافه في الجهاز التنفسي لحالة أصيب به في مدينة وو خان عام ٢٠١٩ (SARS-CoV-٢).

اسم أطلقته منظمة الصحة العالمية "nCoV-٢٠١٩" وفي الحادي



عشر من فبراير لعام ٢٠٢٠، وأسمته اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات بأنه نوع جديد من الفيروسات التاجية "سارس- كورونا فيروس ٢".
SARS-CoV-٢.

٣- ماهي خصائص النوع الجديد من الفيروس التاجي؟

الفيروس التاجي الجديد ينتمي إلى بيتا الفيروسات التاجية، فهو فيروس مغلّف يحتوي على حبيبات مستديرة أو بيضاوية غالباً ما تكون مختلفة الأشكال، يبلغ قطره من ٦٠ حتى ١٤٠ نانومتر.
تسلسله الأساسي يختلف عن تسلسل، حيث ينتمي إلى مجموعات فرعية مختلفة. (SARS-CoV)\(MERS-CoV)
أوضحت الدراسات أن نسبة التطابق بين الفيروس الجديد وفيروس سارس

الوطواط (bat-SL-CoVZC45) تبلغ أكثر من ٨٥%.
 بناء على الدراسات البحثية تبين أن فيروس كورونا الجديد حساس
 تجاه الأشعة فوق البنفسجية والحرارة، SARS-CoV \ MERS-CoV.
 كما يمكن الإبطاء من فاعلية الفيروس تحت حرارة ٥٦ مئوية، أو
 باستخدام الالسيك اسيد، وكذلك الكحول الايثيلي، وما يحتوي علي مطهر
 الكلور وغيره من مذيبيات الدهون، ولكن مادة الكلور لا يمكن أن تقضي
 على الفيروس تماماً.

٤- هل يمكن أن ينتقل الفيروس التاجي الجديد من انسان لآخر؟

طبقاً للعلاقة بين حالات الإصابة في المستشفيات وبين الحالات التي تم
 حصرها، تم التأكد أن الفيروس يمكن أن ينتقل من انسان لآخر، ومصدر
 انتقال العدوي بشكل أساسي يمكن في الذين تأكد اصابتهم بالفيروس
 وكذلك هؤلاء الذين مازال الفيروس في أجسادهم في فترة الحضانة.
 فحامل المرض دون أن تظهر عليهم أعراضه يمكن أن يكونوا أيضاً
 مصدراً لنقل العدوي؛ وبذلك فعامة الناس عُرضه لهذا الفيروس. فإذا لم

³ Wenjie Tan, Xiang Zhao ,Xuejun Ma ,et al. A Novel Coronavirus Genome Identified in a Cluster of Pneumonia Cases—Wuhan, ٦٢-٦١: ٢٤, ٢٠٢٠ [J] China CDC Weekly, ٢٠٢٠-٢٠١٩ China

تُتخذ التدابير الوقائية تقول النظريات أن مُصاب فعلي واحد بالعدوي يمكن أن ينقل العدوي لأثنين أو ثلاثة آخرين.^{5 4}

٥- ما طرق انتقال فيروس الالتهاب الرئوي التاجي الجديد؟

في الوقت الحاضر تم تحديد طرق انتقال فيروس كورونا ويتم بشكل أساسي عن طريق (الرزاذ المنقول من الجهاز التنفسي، العطس والسعال) وما إلى ذلك.

كما يمكن انتقال الفيروس في حالة التعرض لفترات طويلة لكمية كبيرة من الضبوب "الهباء الجوي".

كلا من "لي لان جوان" و"جون نان شان" بالفريق الطبي الأكاديمي بالمركز الصيني للوقاية والسيطرة على الأوبئة أعلننا على حدي انه تم



⁴ WHO ٢٠٢٠, posting date. Statement on the Second meeting of the International Health Regulations (٢٠٠٥) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (٢٠١٩-nCoV) .

⁵ Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia [J] . The New England Journal of Medicine (NEJM) .