



KADIN EMEĞİNİ
DEĞERLENDİRME
VAKFI

برنامج تعزيز الصحة العامة على مستوى الحي بقيادة المرأة



تم إعداد مشروع "تمكين مرونة وقوة تحمل المجموعات الهشة والحساسة في تركيا خلال فترة وباء Covid 19" عبر العمل المشترك لجامعة بيلكنت وجامعة باشكنت ووقف دعم جهود المرأة وباحثون انضموا من وزارة الصحة التركية. تقع مسؤولية المعلومات الواردة في هذه المذكرة بالكامل على عاتق خبراء المشروع ولا تعكس آراء السفارة البريطانية."

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Özlem Kurt Azap** بتاريخ 21 أكتوبر/تشرين الأول 2020

الصحة في فترة انتشار كوفيد والوقاية منه – مذكرة المعلومات

نظرًا لتلوث المعلومات الذي حدث أثناء فترة COVID-19، فإن الوصول إلى المعلومات الصحيحة أمر مهم للغاية. لكي يستطيع الأشخاص الوصول إلى المعلومات الموثوقة التي يحتاجون إليها، توصي جمعية الاطباء الأتراك باستخدام مواقع وزارة الصحة التركية ومنظمة الصحة العالمية كمصادر أساسية.



الكمامة الجراحية والكمامة البسيطة والكمامة الطبية تعني نفس الشيء.

ينتقل فيروس SARS-CoV-2 المسبب لمرض COVID-19 بثلاث طرق وهي: عن طريق الرذاذ (الرذاذ الخارج من الفم والمنتشر في جميع الأرجاء)، عن طريق التلامس (لمس السطح حيث تنتقل الجزيئات من خلال سقوط الرذاذ وبذلك نجعل الفيروس أقرب إلى أجسامنا) وعن طريق الهباء الجوي (هذا نراه فقط في البيئات التجريبية، ولا نصادفه في الحياة اليومية)

يمكن أن يصل الرذاذ كأقصى حد إلى مسافة 1.5 متر بعد خروجه من الفم. لهذا السبب، من الضروري الحفاظ على مسافة بدنية لا تقل عن 1.5 متر بيننا وبين الآخرين.

Maske Nasıl Takılır?+

- 

الوجه الداخلي

الوجه الخارجي

Maskeyi takmadan önce eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.
- 

Maskenin katlı kısmı dış tarafta kalacak şekilde tutulur.
- 

Metal şerit burun köprüsünün üzerine gelecek şekilde takılır.
- 

Maskenin üst tarafındaki metal şerit burun köprüsünün üzerine hafifçe bastırılarak yerleştirilir.

انتشار استخدام الكمامة وتنظيف وتعقيم اليدين في جميع أرجاء المجتمع يزيد من احتمالية الوقاية من الفيروس.

حتى إذا تم ارتداء الكمامة، فإن خطر انتقال الفيروس مرتفع في بيئة لا يتم فيها تنظيف الأسطح جيدًا.

لهذا السبب، تعتبر نظافة اليدين واستخدام الكمامات عنصرين يكملان بعضهما البعض.

يتعرض 80 من كل 100 شخص مصاب بالمرض لأعراض خفيفة أو يصابون به بدون ظهور أي أعراض عليهم. لذلك، يجب أن ينتشر استخدام الكمامات في المجتمع بشكل أكبر.

كيف نزع الكمامة؟



1
Maske burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunulmadan çıkarılmalıdır.



2
Lastikli ise kulak arkasındaki lastiklerden, ipli ise önce ense bölgesindeki alt ipleri, sonra başın arkasındaki üst ipleri çözümlere çıkarılır.



3
Çıkarılan maske lastiklerinden veya iplerinden tutularak çöpe atılır ve çöpün sürekli kapalı kalması sağlanır.



4
Maskeyi çıkardıktan sonra eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.

يجب ارتداء الكمامة بحيث يتم تغطية الأنف والفم بالكامل، ويجب دائمًا خلعها وارتداؤها عن طريق إمساك الحبل.

يجب وبشكل قطعي عدم غسل الكمامات الجراحية أو استخدامها لأيام.

لا توجد قيود ساعات محددة لمدة استخدام الكمامات، ولكن إذا كانت الكمامة رطبة أو تعرضت للرياح المباشر (على سبيل المثال، إذا قام شخص ما بالسعال أو العطس نحوك)، فيجب عندها تغيير الكمامة. تفقد الكمامة الرطبة خاصية الفلترة.

يمكن للأشخاص الذين لا يعانون من أمراض مزمنة وليسوا في مجموعة الخطر، استخدام كمامات قماشية بدلاً من الكمامات الجراحية. يجب غسل الكمامات القماشية مرة واحدة يوميًا في الغسالة بدرجة حرارة 60-90 أو بالغسل اليدوي بالماء الساخن بالصابون.

يجب عدم مشاركة الكمامات (القماشية، الجراحية) مع شخص آخر. يجب أن تكون شخصية الاستخدام.

يمكن صنع كمامة من القماش بجمع عدة طبقات من القماش (ثلاث طبقات على الأقل) في المنزل. ولكن، في هذه الحالة، يجب الحرص على أن لا تكون أقمشة الكمامة ممزقة.

يمكن تنظيف الكمامات عبر تركها معلقة في وضوح النهار، وهناك دراسات تشير إلى أن الفيروسات الموجودة في الكمامات تموت في حال تعرضها للهواء والشمس لمدة 5 أيام. ومع ذلك، نظرًا لأن الكمامات مصممة للاستخدام في درجة حرارة الغرفة، فإن هذا التطبيق يضر بنظام فلترة الكمامة. لا ينبغي استخدام هذه الطريقة في الكمامات الجراحية، يمكن استخدام هذه الطريقة للكمامات الخاصة بتصميم مثل N95.



الكلور مطهر قوي للغاية. يمكن التعقيم به في أماكن مثل المراحيض والحمام، باستخدام طريقة 1/10 (كوب شاي صغير من الكلور لكل لتر من الماء)، وعلى الأسطح الأخرى باستخدام طريقة 1/100 (كوب شاي صغير من الكلور لكل 10 لترات من الماء أو نصف كوب شاي صغير من الكلور لكل 5 لترات من الماء).

الرعاية المنزلية لمرضى كوفيد-19 / المرضى المحتملين:

- يجب عدم قبول الزوار في المنزل.
- يجب على المرضى/المحتمل أن يكونوا مرضى تناول أدويتهم بانتظام مع استهلاك الكثير من السوائل.
- إذا ساءت حالة المريض / المريض المحتمل ، يجب إبلاغ 112.
- إذا أمكن، يجب عزل المريض في غرفة منفصلة؛
- إذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب الحفاظ على مسافة بدنية تتراوح بين 1.5 و 2 متر
- ويجب تهوية الغرفة التي يوجد بها المريض بشكل متكرر
- ويجب تنظيف الأسطح بنسبة 1/100 من الكلور.
- يجب على المريض استخدام كمادة طبية وتغييرها عندما تصبح رطبة .
- إذا كان هناك أشخاص مصنفين في فئة الخطر في المنزل، فيجب عليهم الابتعاد عن المريض/المريض المحتمل.
- إذا بدأ الشخص ممن هو ضمن دائرة الخطر في إظهار الأعراض، يجب استدعاء الطبيب.
- يجب تنظيف المناطق المشتركة في المنزل بالكلور مرة واحدة في اليوم.
- ولكن، عند حدوث حالات مثل التقيء والإسهال، يجب تنظيفها كل مرة تحدث فيها.
- يجب فصل المريض وجميع أشياءه (مثل المناشف وأدوات المطبخ).
- يجب غسل أشياء المريض بما لا يقل عن 60 درجة.
- أثناء غسل اليدين، يجب غسلها بالصابون وشطفها وتجفيفها تمامًا.
- يجب استخدام المناديل الورقية في حالات مثل السعال والعطس.
- يجب التخلص من المنديل بعد الاستخدام مباشرة.
- في حالة العطس المفاجئ، يجب أن يعطس الشخص إلى داخل الذراع.
- يجب جمع المناديل والكمادات المستعملة في كيس منفصل بالمنزل، ثم رميه بعيداً.

المعلومات الشائعة الخاطئة حول COVID-19

- استخدام القفازات لا يحمي من الفيروس، ولا داعي لاستخدامها.
- يجب أن يتواجد الفيروس على أيدينا حتى نصاب بالمرض
- ولهذا، إذا جاء الرذاذ على أذرعنا أو أكتافنا أو ظهرنا، فإننا لا نصاب بالفيروس.
- لقاح الإنفلونزا لا يحمي الأشخاص من الإصابة بـ COVID-19.
- استخدام كمادتين فوق بعضها البعض لا يزيد من الحماية.
- المستلزمات الطبية مثل الأقنعة الواقية ضرورية للأشخاص الذين يعملون على مقربة من الناس بأكثر من متر واحد (مثل حراس الأمن والعاملين في مجال الصحة العاملين في المتاجر)

المعلومات الشائعة الخاطئة حول COVID-19

- لا يحتاج الأشخاص المصابون والمتمثلون للشفاء إلى إعادة الفحص؛ يمكن للأشخاص العودة إلى حياتهم الطبيعية بعد 10 أيام إذا كانت حالتهم المرضية خفيفة، و 14 يومًا إذا كانت حالتهم المرضية متوسطة الشدة، و20 يومًا إذا كانت حالتهم المرضية شديدة.
- لا توجد معلومات تفيد بأن الفيروس ينتشر بشكل مختلف في الطقس البارد / الحار، ولكن لأنه من الصعب تهوية البيئة في الطقس البارد، هناك فرصة لانتشار الفيروس بسهولة أكبر.
- لا يقلل استخدام المضادات الحيوية من خطر الإصابة بـ COVID-19.
- لا ينتقل مرض كوفيد-19 عن طريق الطعام لأن الفيروس ينتقل عن طريق الجهاز التنفسي وليس الجهاز الهضمي. لهذا السبب لا تنتقل الفيروسات من الفواكه والخضروات، ما يجب فعله هو غسل أيدينا بالصابون بعد غسل الأطعمة بشكل طبيعي قبل استخدامها.
- الاختبارات التي تقيس ما إذا كان شخص ما قد أصيب بالفيروس سابقًا أم لا، لا تزال في المرحلة التجريبية، والاختبارات المتوفرة في السوق تؤدي فقط إلى حدوث ارتباك.
- من المتوقع أن الشخص الذي نجا من الفيروس لن يصاب بالفيروس مرة أخرى في الأشهر الثلاثة التالية بعد شفائه.
- لا ينصح أبداً للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات باستخدام الكمادات. يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-12 عامًا استخدامها فقط تحت إشراف والديهم وفي حالات معينة.
- نظرًا لعدم وضوح المدة التي سيستغرقها الوباء، ينبغي إجراء الفحوصات الصحية الإلزامية دون تأخير.

مواقع الانترنت التي يمكنكم الوصول إلى المعلومات الصحيحة منها:

<http://www.hekimlik.org/koronavirus/>

<https://covid19.saglik.gov.tr>

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>