



وزارة الصحة
Ministry of Health



كورونا COVID19 العائلة

وقاية
Weqaya





وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض فيروس كورونا هي:

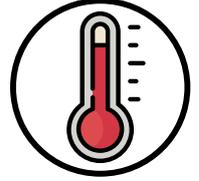


ضيق في
التنفس

كحة



ارتفاع في
درجة الحرارة



* لكن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة أنك مصاب بالمرض تشبه
الأعراض أمراض أخرى أكثر شيوعًا، مثل البرد والإنفلونزا.

إذا لم تكن:

* على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا المؤكد
* او لم تذهب إلى أحد الدول الموبوءة في آخر ١٤ يومًا

ماليزيا 

المانيا 

إيران 

الصين 

أذربيجان 

أفغانستان 

الجزائر 

الهند 

لبنان 

العراق 

سنغافورة 

باكستان 

إيطاليا 

فرنسا 

مصر 

اليابان 

كوريا الجنوبية 

ملاحظة:

يتم تحديث قائمة الدول الموبوءة دورياً

* فانه من غير المحتمل أن تكون مصاب بفيروس كورونا.
* اتصل بال رقم **937** إذا كنت تعتقد أنك مصاب بفيروس كورونا.



وزارة الصحة
Ministry of Health

الطريقة الأصح لغسل اليدين

للوفاية من فيروس كورونا



7



4



1



2



8



5



3



6

متى؟

قبل وبعد
الأكل

بعد السعال
والعطس

بعد استخدام
دورة المياه

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤ ثانية
أو الكحول المعقم لمدة ٢٠ ثانية

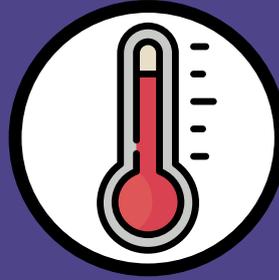
عيش
بصحة
Live Well



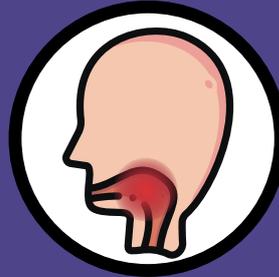
وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض الإصابة بفيروس كورونا (COVID19)

ارتفاع في درجة
حرارة الجسم



الكحة



ضيق في
التنفس



عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

آداب العطاس لتقليل العدوى



أو استخدم
المرفق
عن طريق
ثني الذراع



استخدم
المناديل
الورقية
للعطاس
أو الكحة



اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون
لمدة ٤ ثانية



تخلص منها
بأسرع وقت

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقاية من عدوى كورونا:

غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام قبل وبعد التعامل مع الطعام بعد استخدام دورات المياه



تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس



تجنب الإتصال المباشر مع شخص تظهر عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسي.



آداب العطاس لتقليل العدوى:

تخلص منها
بأسرع وقت



استخدم المناديل الورقية
للعطاس أو الكحة



أغسل اليدين
بالماء والصابون



أو استخدم
باطن الكوع





وزارة الصحة
Ministry of Health



كورونا COVID19 والطفل



وزارة الصحة
Ministry of Health

آداب العطاس لتقليل العدوى

1

استخدم
المناديل الورقية
للعطاس أو الكحة



2

تخلص منها
بأسرع وقت



3

أو استخدم
باطن الكوع



4

اغسل يديك
بالماء والصابون



عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

أوقات تحتاج بها الكمامة

الكمامة تحتاجها في حالتين

2

إذا كنت تخالط
شخص مريض

1

إذا كنت مصاب
بعدوى تنفسية مثل
(الكحة او العطاس)



عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health



الطريقة الأصح لغسل اليدين:



1
بلل يديك
بالماء



2
وزع
الصابون



3
ادعك راحتي
يدك



4
خلل بين
اصابعك



5
حركة
دائرية



6
نظف حول
الابهام



7
شطف يديك
بالماء



اغسل يديك
بالماء والصابون
لمدة ٤٠ ثانية على الأقل

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

متى يجب عليك غسل اليدين؟



قبل وبعد
الطعام



بعد السعال
والعطس



بعد لمس
الحيوانات



بعد استخدام
دورات المياه



بعد لمس
القمامة



بعد لمس الأجهزة
الإلكترونية



بعد اللعب في
الحديقة

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

طريقة لبس الكمام



3
ثم اسحب
أسفل الوجه



2
وضع المطاط
خلف الاذنين



1
ضع منتصف الشريط
المعدني على انفك



6
لإزالة الكمامة لا تلمس
الانف او الفم ولكن
اسحب طرفي المطاط
من خلف الاذنين



5
إذا أصبحت الكمامة رطبة
ومبللة فاستبدلها ولا
تستخدمها مرة أخرى.



4
تأكد انها تغطي
الانف والفم
وأسفل الوجه.



9
ولاي استفسار كلم
الصحة ٩٣٧



8
اغسل يديك بالماء
والصابون او بالمطهر
الكحولي.



7
وتخلص منها في
سلة المهملات

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

أسئلة شائعة

أكثر الأسئلة

على ٩٣٧

سؤال وجواب



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على ٩٣٧

سؤال وجواب

متى يجب عدم الذهاب الى المدرسة أو العمل أو الجامعة؟

- * اذا كنت في زيارة الى احد الدول المؤبوة خلال الـ ١٤ يوما الماضية
 - * اذا كنت تشتكي من ارتفاع في درجة الحرارة او السعال أو ضيق في التنفس
 - * اذا كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا المؤكد
- عدا ذلك ، يجب أن تستمر في الذهاب إلى المدرسة والجامعة والعمل بشكل طبيعي.

هل فيروس كورونا يصيب كبار السن فقط أو ممكن أن يصيب البالغين والأصغر سناً ؟

كورونا فيروس ممكن أن يصيب جميع الأعمار لكن كبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة مثل الربو، والسكري وأمراض القلب احتمال اصابتهم تكون أكبر

ننصح الجميع بكل الأعمار بإتباع أساليب الوقاية مثل آداب العطاس وغسل اليدين بالماء والصابون لتقليل انتشار الفيروسات



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على 937

سؤال وجواب

شخص من العائلة عاد للتو
من أحد الدول الموبوءة
هل يجب أن يعزل؟

- * إذا كان عائد من أحد الدول الموبوءة خلال الـ ١٤ يوماً الماضية
- * ويشتكى من ارتفاع في درجة الحرارة أو السعال أو ضيق في التنفس
- * أو كان على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا المؤكد

اتصل على 937 بأسرع وقت

هل الأكل من المطاعم
والطلبات الخارجية يسبب
العدوى من فيروس كورونا؟

لا يوجد حالياً أي دليل على أنه يمكنك التقاط فيروس كورونا من الطعام المطبوخ. لا يمكن أن تعيش الفيروسات مثل فيروس كورونا لفترة طويلة جداً خارج الجسم.

ولكن من الجيد دائماً غسل يديك بالصابون والماء أو استخدام جل معقم اليدين قبل إعداد الطعام أو تناوله.



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على 937

سؤال وجواب

**أنا حامل وأختلطت بأشخاص
قادمين من بلدان موبوّه
بفيروس كورونا ماذا أعمل؟**

* النساء الحوامل من أكثر الفئات التي يمكن أن تتعرض للإصابة بالفيروسات بشكل عام مثل فيروس كورونا إلا أن خطر الإصابة بها في المملكة العربية السعودية حتى الآن متوسط.

* ننصح باتباع تدابير النظافة والوقاية لمنع انتشار الفيروسات مثل فيروس كورونا ، مثل غسل اليدين بالماء والصابون ، وتجنب الأشخاص الذين يعانون من أي أعراض مثل العطاس والسعال.

* في حال كنت قلقة على نفسك أو جنينك أو لديك شك بالإتصال بشخص مصاب بفيروس كورونا **استشيري** **الطبيبة أو كلم 937.**

**هل هناك حاجة للإمتناع عن أو
تجنب المواصلات العامة والأماكن
المزدحمة مثل الأسواق و المعارض؟**

**الأشخاص الذين يحتاجون إلى البقاء بعيدا عن الأماكن
العامة هم الأشخاص الذين كانوا:**

* في أحد البلدان الموبوّه في آخر ١٤ يومًا

* أو من لديهم أعراض محتملة لفيروس كورونا الجديد

* أو على اتصال وثيق مع مصاب بفيروس كورونا المؤكد



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على ٩٣٧

سؤال وجواب

ماذا يجب أن أفعل إذا تم
التأكد أنني مصاب بفيروس
كورونا وأنا في المنزل ؟

مصاب في المنزل

- * لا تذهب إلى أي منشأة صحية أو مستشفى.
- * اتصل على الرقم 937

حتى يتم استلام التوجيه الصحيح يجب عليك:

١. البس كمامة طبية
٢. عدم استخدام وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة
٣. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو المناطق العامة
٤. البقاء في المنزل
٥. عزل نفسك عن الآخرين بغرفة مناسبة وأن تكون جيدة التهوية
٦. اطلب المساعدة من الآخرين إذا كنت بحاجة إلى ذلك ، ولكن حاول البقاء على بعد متر ونص على الأقل.
٧. حاول أن تتجنب الاختلاط بالزوار في منزلك
٨. عدم لمس الأسطح والأجهزة



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على ٩٣٧

سؤال وجواب

هل يؤثر COVID19 على الأطفال؟

كورونا COVID19 فيروس جديد حتى الآن لا توجد المعلومات الكافية عن كيفية تأثيره على الأطفال أو النساء الحوامل. المعروف حتى الآن أنه من الممكن أن يصيب الأشخاص في أي عمر بالفيروس ، ولكن حتى الآن لم يتم الإبلاغ عن سوى عدد قليل نسبياً من حالات COVID19 بين الأطفال. الفيروس قاتل في حالات نادرة ، وينتشر بشكل كبير بين كبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة .

ماذا علي أن أفعل إذا كان طفلي يعاني من أعراض COVID19؟

- * أعراض COVID19 مثل السعال أو الحمى يمكن أن تكون مماثلة لأعراض الأنفلونزا ، أو نزلات البرد الشائعة - التي تتكرر كثيراً.
- * استمر في اتباع ممارسات النظافة الشخصية لليدين والجهاز التنفسي مثل غسل اليدين بشكل منتظم ، والحفاظ على تحديث طفلك باللقاحات - بحيث يكون طفلك محمياً من الفيروسات والبكتيريا الأخرى التي تسبب الأمراض.
- * كما هو الحال مع التهابات الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا ، ابحث عن الرعاية مبكراً إذا كنت أنت أو طفلك تعاني من الأعراض ، وحاول تجنب الذهاب إلى الأماكن العامة (مكان العمل ، المدارس ، وسائل النقل العام) ، لمنع الانتشار إلى الآخرين.



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على ٩٣٧

سؤال وجواب

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض
المرض على أحد أفراد الأسرة ؟

- * إذا كنت أنت أو طفلك مصابًا بالحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس. **اتصل على 937**
- * للإفصاح إذا كنت قد سافرت إلى منطقة تم الإبلاغ فيها عن COVID19 ، أو إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص سافر من إحدى هذه المناطق وأعراضه التنفسية.

هل يمكن للنساء الحوامل
نقل فيروس كورونا إلى
الأجنة الذين لم يولدوا بعد؟

لا يوجد دليل كاف لتحديد ما إذا كان الفيروس ينتقل من الأم إلى طفلها أثناء الحمل ، أو التأثير المحتمل لهذا على الطفل. يجب أن تستمر النساء الحوامل في اتباع الاحتياطات المناسبة لحماية أنفسهن من التعرض للفيروس ، والتماس الرعاية الطبية في وقت مبكر يجب الإتصال على ٩٣٧ عند الشعور بأحد الأعراض مثل الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على ٩٣٧

سؤال وجواب

هل استمر بالرضاعة
الطبيعية إذا كنت مصابة
بفيروس كورونا؟

* يجب على جميع الأمهات المرضعات اللاتي لديهن أعراض الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس، **الإتصال على 937**

* يمكن للأم مواصلة الرضاعة الطبيعية، مع تطبيق جميع الاحتياطات اللازمة.

* بالنسبة للأمهات المصابات بأعراض خفيفة وتستطيع الإرضاع من الثدي ننصح برتداء الكمامة عند التعامل مع الرضيع عن قرب خاصة أثناء الرضاعة،

* وغسل اليدين قبل وبعد ملامسة الطفل وعند الرضاعة

* وتنظيف وتطهير الأسطح الملوثة

أما إذا كانت الأعراض شديدة، فينبغي تشجيعها على عصر الحليب وإعطائه للطفل عبر كوب نظيف و / أو ملعقة نظيفة - كل ذلك مع اتباع نفس أساليب الوقاية من العدوى.



وزارة الصحة
Ministry of Health

أكثر الأسئلة

على 937

سؤال
وجواب

هل يجب ان أمنع طفلي
من الذهاب الى المدرسة؟

* إذا كان طفلك يعاني من أعراض ، **اتصلي على 937** ، واتبع التعليمات والإرشادات ، كما هو الحال مع التهابات الجهاز التنفسي الأخرى مثل الأنفلونزا ، اجعل طفلك يستريح جيداً في المنزل أثناء الأعراض ، وتجنب الذهاب إلى الأماكن العامة ، لمنع انتشاره إلى الآخرين.

* إذا كان طفلك لا تظهر عليه أي أعراض مثل الحمى أو السعال - وما لم يتم إصدار أي تحذير أو نصيحة رسمية من وزارة التعليم بخصوص حضور الطلبة فمن الأفضل أن يذهب الطلبة للمدرسة.

* بدلاً من إبقاء الأطفال خارج المدرسة ، قم بتعليمهم الممارسات الجيدة للنظافة الشخصية والجهاز التنفسي للمدرسة وفي أي مكان آخر ، مثل غسل اليدين بشكل متكرر ، وتغطية السعال أو العطس بكوع أو بالمناديل الورقية ، ثم رمي الأنسجة في صندوق مفلق ، عدم لمس عيونهم أو أفواههم أو أنوفهم إذا لم يغسلوا أيديهم بشكل صحيح.

رمي المناديل
في صندوق مفلق



تغطية السعال أو العطس
بالمناديل الورقية



عدم لمس وجوههم
إذا لم يغسلوا أيديهم



تغطية السعال أو
العطس بكوع





وزارة الصحة
Ministry of Health

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش
بصحة
Live Well

هل أعجبك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد

