

## فيروس كورونا: ما أعراضه وكيف تقي نفسك منه؟

بدأ تفشي فيروس كورونا في الصين، قبل أن ينتشر إلى ما يزيد على 145 دولة في مختلف أرجاء العالم متسببا في وفاة أكثر من 7500 شخص.

ما هو المرض؟ وماذا تفعل كي تقي نفسك من الإصابة به؟

## ما هي الأعراض؟

يؤكد العلماء أن فيروس كورونا يحتاج إلى خمسة أيام في المتوسط لتظهر أعراضه التي تبدأ بحمى، متبوعة بسعال جاف، وبعد نحو أسبوع، يشعر المصاب بضيق في التنفس، مما يستدعي العلاج في المستشفى.

ونادرا ما تأتي الأعراض في صورة عطاس أو سيلان مخاط من الأنف. كما أن ظهور هذه الأعراض لا يعني بالضرورة أنك مصاب بالمرض، لأنها تشبه أعراض أنواع أخرى من الفيروسات مثل نزلات البرد والإنفلونزا.

ويمكن أن يسبب فيروس كورونا، في حالات الإصابة الشديدة، الالتهاب الرئوي، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد، وقصور وظائف عدد من أعضاء الجسم او حتى الوفاة.

ويعد كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مسبقة مثل الربو والسكري وأمراض القلب، هم الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس.

وتستمر فترة حضانة الفيروس - ما بين الإصابة وظهور الأعراض - لحوالي 14 يوما، وفقا لمنظمة الصحة العالمية، لكن بعض الباحثين يقولون إن هذه الفترة قد تستمر حتى 24 يوما.

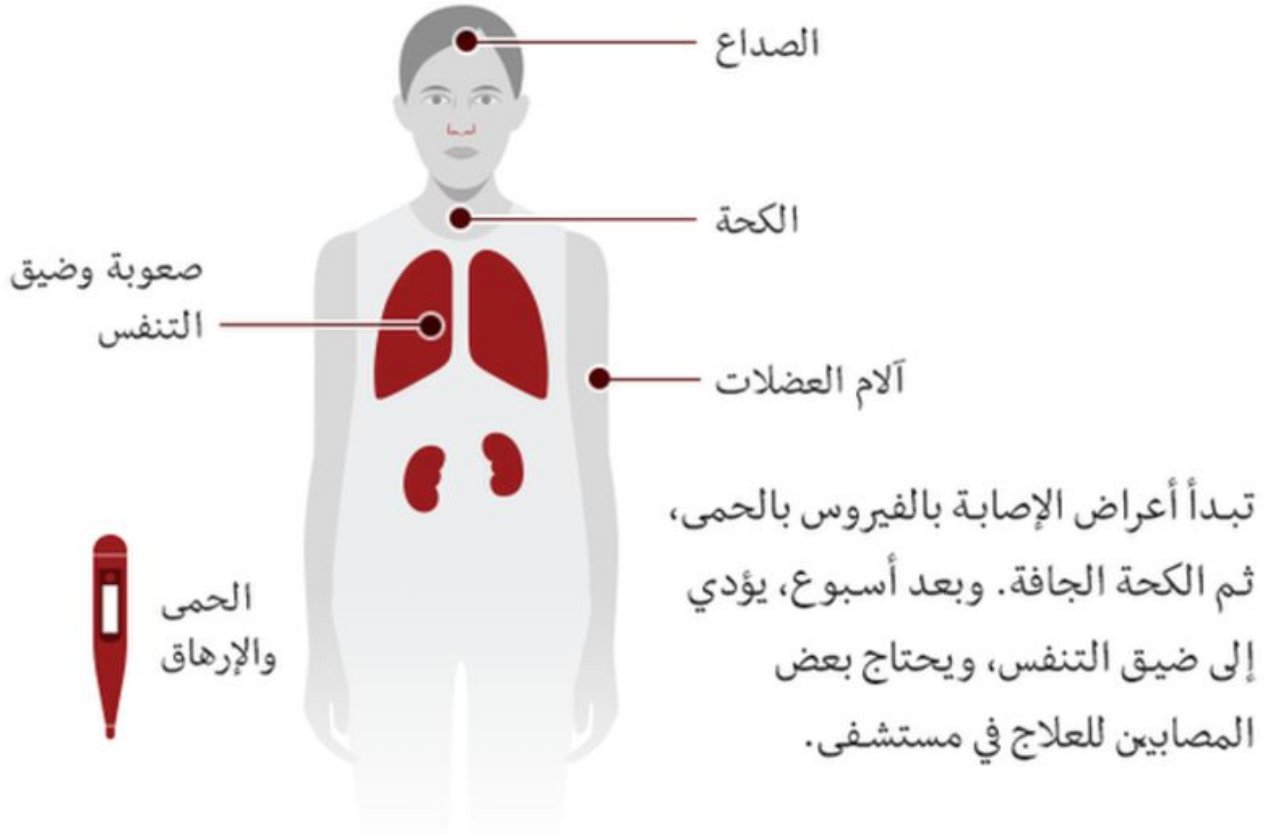
وينصح الباحثون بشدة الأشخاص الذين يمكن أن ينقلوا العدوى - سواء كانت لديهم أعراض أم لا - بعزل أنفسهم لمدة 14 يومًا لتجنب انتشار الفيروس إلى الآخرين.

## كيف أحمي نفسي من الإصابة؟

تقول منظمات الصحة العالمية إن غسل اليدين بشكل منتظم وشامل أمر بالغ الأهمية في مكافحة لتجنب العدوى بالمرض.

ولم يعرف بعد على وجه الدقة كيف ينتشر فيروس كورونا من شخص لآخر، بيد أن الفيروسات المماثلة تنتشر عبر الرذاذ، مثل ذلك الذى ينتج عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب.

## أعراض فيروس كورونا



### وتوصي منظمة الصحة العالمية بالتالي:

- غسل اليدين جيدا، فبإمكان الصابون قتل الفيروسات.
- تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال وغسل اليدين بعدها لمنع انتشار الفيروس.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم حال ملامسة اليد لسطح يُرجح وجود الفيروس عليه، إذ يمكن أن ينتقل الفيروس إلى الجسم بهذه الطريقة.
- تجنب الاقتراب من المصابين بالسعال أو العطس أو الحمى، إذ يمكن أن ينشروا جسيمات صغيرة تحتوى على الفيروس في الهواء. ويُفضل الابتعاد عنهم لمسافة متر واحد.

## كيف تحمي نفسك من خطر الإصابة بفيروس كورونا؟

الحرص على نظافة اليدين بالماء والصابون أو  
بمطهرات تحتوي على الكحول



تغطية الفم والأنف بالمناديل عند السعال /العطس أو  
بواسطة المرفق



تجنب الاختلاط بأشخاص تبدو عليهم أعراض  
الإصابة بنزلات برد وما شابهها



التأكد من طهو اللحوم والبيض بشكل جيد



تلافي الاحتكاك بالحيوانات سواء في البرية أو  
المزارع بدون الإجراءات الوقائية.



BBC

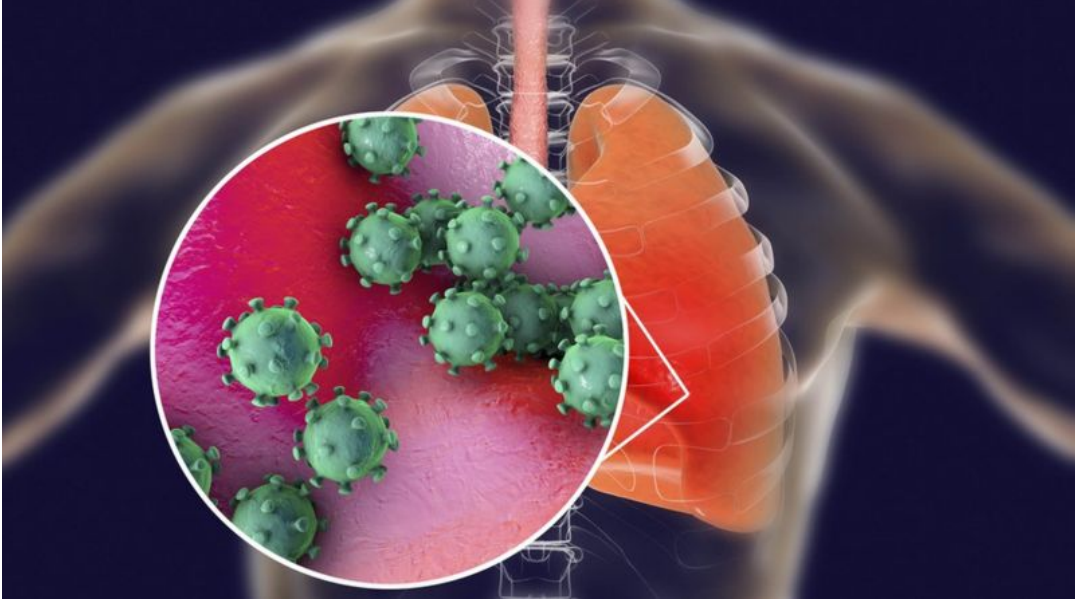
المصدر: منظمة الصحة العالمية

## ماهي سرعة انتشار الفيروس؟

يتم الإبلاغ يوميا عن مئات الحالات الجديدة في شتى أرجاء العالم، وثمة اعتقاد بأن الوكالات الصحية غير مدركة على الأرجح للعديد من الحالات.

وكان الفيروس قد بدأ انتشاره في الصين، وسرعان ما انتشر في دول أخرى مثل كوريا الجنوبية وإيطاليا وإيران. ومؤخرا سجلت حالات إصابة في العديد من الدول العربية .

ومع سرعة انتشار البرد والأنفلونزا في الشتاء، يأمل البعض في انحسار الوباء مع تحول الفصول .



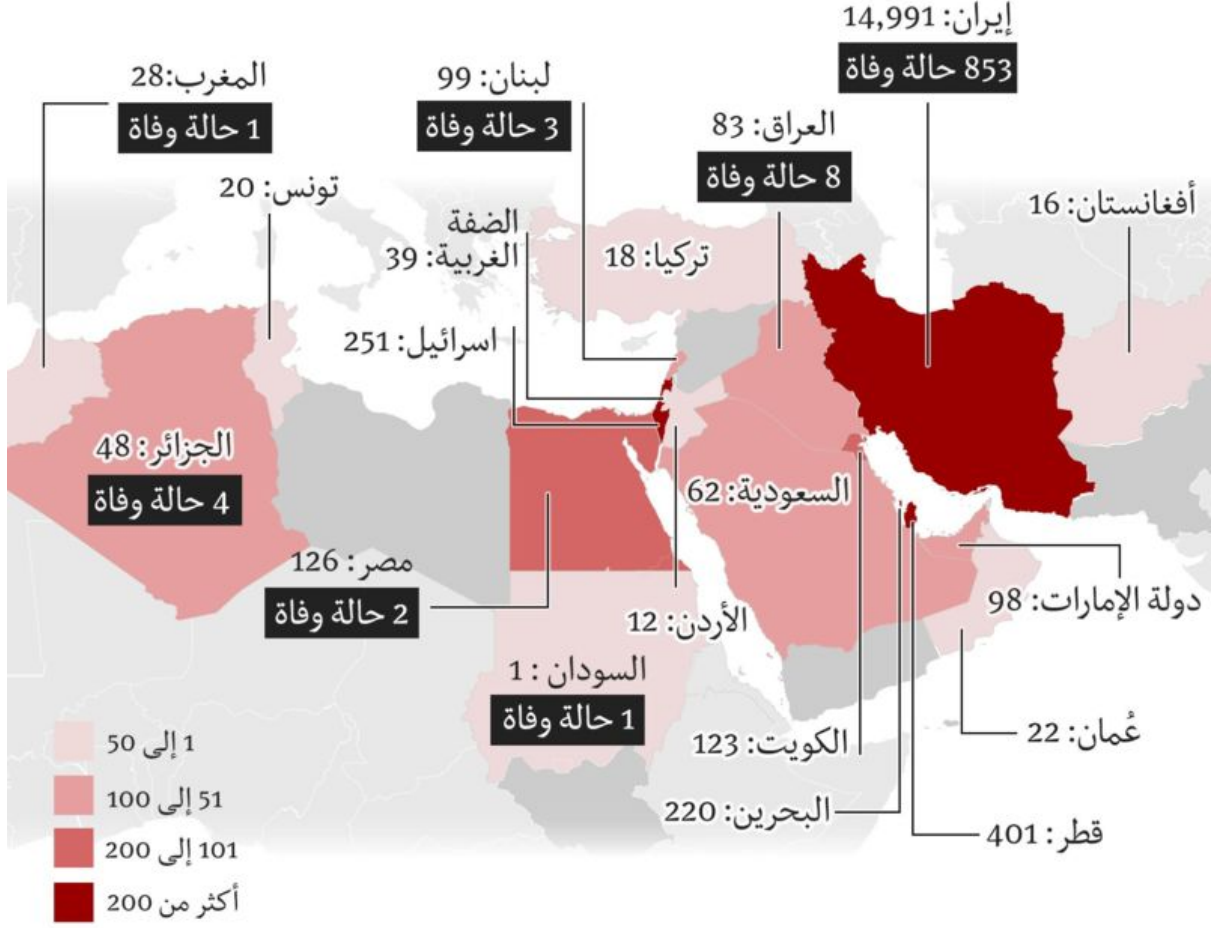
### ما مدى خطورة الفيروس وهل ستتحسن حالتي الصحية؟

تقول منظمة الصحة العالمية وفقا لبيانات 56 ألف مريض، إن أربعة من كل خمسة أشخاص من المصابين بفيروس كورونا تظهر عليهم أعراض طفيفة فقط، وتضيف:

- 80 في المئة يصابون بأعراض طفيفة.
- 14 في المئة يصابون بأعراض قوية.
- 6 في المئة يمرضون بشكل خطير.

## حالات الإصابة بفيروس كورونا في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

الحالات المبلغ عنها: 16,738 | الوفيات: 875 | 16 مارس، 11:00 غرينتش



BBC

المصدر: جونز هوبكينز، ووكالة الأنباء الإيرانية (إيرنا) وبحوث بي بي سي في الساعة 11:00 غرينتش 16 مارس

وتبدو نسبة الوفاة بسبب المرض منخفضة (بين واحد واثنين في المئة)، لكن هذه النسب غير مؤكدة.

ويخضع الآلاف للعلاج حتى الآن، وقد يموت بعضهم. لذا من المحتمل أن ترتفع نسبة الوفيات.

لكن من غير المعروف حتى الآن عدد حالات الإصابة الطفيفة التي لم يُبلغ عنها، لذا يحتمل أيضا أن تقل نسبة الوفيات.

وللنظر في الأمر بصورة أشمل، يُصاب نحو مليار شخص بالأنفلونزا سنويا، ويموت منهم ما بين 290 و650 ألفا. حيث تختلف شدة الأنفلونزا من عام لآخر.

## هل يمكن علاج فيروس كورونا والشفاء منه؟

يعتمد العلاج حتى الآن على إجراءات أساسية، وهي إبقاء جسم المريض قادراً على أداء عمليات الجسم الحيوية للجسم، على سبيل المثال وضع المريض على جهاز المساعدة في التنفس لحين اكتمال قدرة الجهاز المناعي لديه على مقاومة الفيروس.

ويستمر العمل على تطوير لقاح مضاد للفيروس، ويأمل الباحثون أن تبدأ تجربته على البشر قبل نهاية العام.

كما تختبر المستشفيات فعالية العقاقير المضادة للفيروسات كي ترى مدى تأثيرها في علاج هذا الفيروس.

## كيف بدأ الفيروس؟

الفيروس ليس "جديداً" (كان يصيب الحيوانات)، لكنه جديد بالنسبة للبشر بعد أن أصبح بإمكانه الانتقال بين أنواع مختلفة من الكائنات.

ويرتبط الكثير من الإصابات الأولى بسوق للمأكولات البحرية في ووهان في جنوب الصين.

ويتعامل الكثير من الناس في الصين عن قرب مع حيوانات حاملة للفيروسات، التي يسهل تفشيها في البلد ذي الكثافة السكانية العالية.

وعلى سبيل المثال، ظهر مرض متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد (سارس) لأول مرة في الخفافيش، ثم انتقل إلى القطط، ومنها إلى البشر.

وبدأ وباء سارس في الصين عام 2002، وحصد أرواح 774 شخصا من بين 8098 مصابا.

والفيروس الحالي، هو واحد من سبعة أنواع معروفة لفيروس كورونا، ولا يبدو أنه يتحور حتى الآن. لكن في الوقت الذي يبدو فيه الفيروس مستقرا، يواصل العلماء مراقبته عن كثب.

## ألمانيا وأوروبا

### ألمانيا وأوروبا.. إغلاق وإجراءات صارمة لمواجهة كورونا

بعد إغلاق الحدود، أعلنت الحكومة الألمانية عن إجراءات واسعة جديدة لمواجهة تفشي فيروس كورونا، في حين سجلت الإصابة زيادة واضحة. أوروبا أعلن الرئيس الفرنسي عن الحد من حركة مواطنيه، وإغلاق حدود دول الاتحاد الأوروبي.

ودعت المستشارة الألمانية أنغيلا ميركل الألمان إلى إلغاء الإجازات داخل البلاد وخارجها، فيما طلب الرئيس الألماني فرانك-فالتر شتاينماير منهم "البقاء في المنازل"

وحظرت الحكومة التجمعات في الكنائس والمساجد والكنس، وأمرت بإغلاق المتاجر غير الضرورية إضافة إلى ملاعب الأطفال. وفي مؤتمر صحفي في برلين، قالت ميركل مساء يوم الاثنين (16 مارس / آذار 2020) إنه بموجب الإجراءات الجديدة "يجب عدم القيام بأي رحلات بهدف الإجازة داخل البلاد أو خارجها". وأضافت "لم يسبق أن فرضت إجراءات مثل هذه في بلادنا من قبل. إنها إجراءات واسعة، ولكنها ضرورية في الوقت الحاضر".

والقيود الواسعة التي تهدف إلى "الحد من التواصل الاجتماعي في الأماكن العامة" ستشمل إغلاق معظم المواقع من المتاحف إلى أحواض السباحة إلى صالات الرياضة والسينما والترفيه.

إلا أن محلات السوبرماركت ومتاجر أخرى لبيع الطعام والصيدليات والمؤسسات المصرفية ومكاتب البريد ستبقى مفتوحة.

وستواصل محلات تصفيف الشعر ومتاجر مواد البناء ومغاسل الملابس عملها، بحسب الحكومة التي قالت إن هذا يهدف إلى ضمان "مواصلة مزودي الخدمات والحرفيين عملهم". ويمكن للمطاعم والمقاهي أن تفتح أبوابها حتى الساعة السادسة مساء يومياً. وستستخدم الفنادق "للأغراض الضرورية وليس السياحية"، بحسب الحكومة.

### الالتزام بالإجراءات ضروري

وبشأن المدة المنتظر أن تستمر خلالها القيود والحظر المفروض من الحكومة لمواجهة أزمة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). قالت ميركل بعد انتهاء جلسة لجنة متابعة أزمة كورونا التابعة لمجلس الوزراء الألماني، "كلما زاد التزام الجميع بهذه الشروط وهذه القواعد، كلما تجاوزنا هذه المرحلة بصورة أسرع".

وخلال الأسبوع الماضي أمرت الحكومة بإغلاق المدارس وخفض رحلات القطارات بين المقاطعات للحد من السفر. وأعدت ألمانيا فرض قيود على حدودها مع النمسا وفرنسا وسويسرا ولوكسمبورغ والدنمارك ورفضت دخول السيارات بدون سبب ضروري.

ومع حملة الإغلاق التي عمت معظم أوروبا، وانخفاض البورصات، وعدت برلين يوم الجمعة الشركات بائتمان "غير محدود" للحفاظ على عملها. وتقدر قيمة المساعدات الاقتصادية بـ 550 مليار يورو على الأقل مبدئياً، وتعد الأكبر في تاريخ ألمانيا بعد الحرب العالمية الثانية.

## قفزة في الإصابات

وعن تطورات تفشي الفيروس قال معهد روبرت كوخ لمكافحة الأمراض، الذي تعتمد الحكومة على أرقامه، إن ألمانيا أعلنت عن قفزة في حالات الإصابة بفيروس كورونا بأكثر من 1100 حالة إلى 6012 حالة - حتى تاريخ 2020/03/16 - مقارنة باليوم السابق، فيما أعلنت وكالة الأنباء الألمانية أن عدد حالات الإصابة في ألمانيا تجاوز 6600 حالة.

وأضاف المعهد أن عدد حالات الوفاة المؤكدة المرتبطة بالفيروس ارتفع الآن إلى 13 بعد وفاة أحد المصابين، وأن ولايات نوردرين وستفاليا وبافاريا وبادن فورتمبيرغ تعتبر من بين أكثر المناطق تضرراً من انتشار الفيروس.

## إغلاق الحدود الأوروبية

وفي باريس قال الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون إنه سيتعين على المواطنين البقاء في منازلهم وعدم النزول إلا لأسباب ضرورية في إطار الجهود الرامية لمكافحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19). وأضاف في خطاب موجه إلى الشعب الفرنسي أن قرار إغلاق البلاد سيدخل حيز التنفيذ من منتصف نهار الثلاثاء 16 مارس ولمدة 15 يوماً على الأقل، محذراً من أنه سيجري "معاقبة كل من يخالف هذه القواعد".

كما أعلن ماكرون في خطابه أن الاتحاد الأوروبي سيغلق "اعتباراً من يوم الثلاثاء 17 مارس" حدوده الخارجية كاملة لمدة 30 يوماً بهدف التصدي لوباء كورونا المستجد. وقال ماكرون "كل الرحلات بين الدول غير الأوروبية والدول الأوروبية سوف تعلق لمدة 30 يوماً".

المصادر: BBC, DW, WHO

للمزيد من المعلومات او طلب المساعدة بإمكانكم دائماً الاتصال بنا على العنوان التالي:

هاتف: 0049 162 3737319

[www.impuls-frankfurt-ev.de](http://www.impuls-frankfurt-ev.de)

[info@impuls-frankfurt-ev.com](mailto:info@impuls-frankfurt-ev.com)

بإمكانكم أيضاً متابعة آخر المعطيات عن الحالات المسجلة من فيروس كورونا مثل عدد المصابين و الذين تماثلوا للشفاء وكذلك عدد الوفيات من خلال هذا الرابط المباشر الذي يتم تحديثه باستمرار:

في ألمانيا:

<https://interaktiv.morgenpost.de/corona-virus-karte-infektionen-deutschland-weltweit>

في العالم:

<https://www.worldometers.info/coronavirus/>