



جامعة طنطا
كلية التربية النوعية
مكتب وكيل الكلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة



النشرة البيئية التوعوية للطلاب

الإصدار السادس

أغسطس 2020

تحت رعاية

أ.د/ حمدي إسماعيل شعبان

عميد الكلية

أ.د/ أكرم محمد نمير

قائم بعمل وكيل الكلية

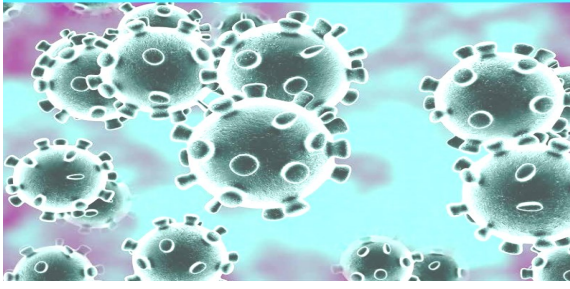
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

الإعداد

أ/أحمد قنديل

أ/محمد محمد الديب

فيروس كورونا المستجد كوفيد -19



تعريف كوفيد -19

هو مرض معدي يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس .



أعراض كوفيد -19

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً في التالي:

- الحمى والإرهاق والسعال الجاف.
- الألام والأوجاع ، احتقان الأنف ، ألم الحلق، الإسهال.
- صعوبة التنفس.

كيفية انتشاره

ينتقل المرض عن طريق الأمور التالية:

1. الرزاز المتناثر من الفم أو الأنف عندما يسعل الشخص المصاب.
2. المصافحة للأشخاص المصابين .
3. استخدام الأدوات الخاصة بالمصابين .



إجراءات الوقاية:

عزيزي الطالب عليك دائماً إتباع الإجراءات الوقائية التي

اعتمدتها المنظمات الصحية والتي تتمثل في التالي :

أولاً غسل اليدين :

غسل اليدين (الماء، الصابون) والمطهرات فمن شأن ذلك قتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

أهمية غسل اليدين:

تضمن أهمية غسل اليدين في أنها وسيلة فعالة للحد من انتشار كثير من الأمراض مثل: التسمم الغذائي، أو الإنفلونزا، أو الإسهال. وعند عدم توفر المياه الجارية النظيفة، يمكن استخدام معقم الأيدي، الذي يحتوي على 65% على الأقل من الكحول لتنظيف الأيدي، مع الأخذ بعين الاعتبار أن المعقم لا يكون فعالاً عندما تكون الأيدي متسخة جداً. أو دهنية.



ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



ثانياً: التباعد الاجتماعي:

يُقصد بالتباعد الاجتماعي الحفاظ على مسافة أو مساحة بين الأشخاص للمساعدة على منع انتشار المرض. للمساعدة على إبطاء انتشار كوفيد - 19 (COVID-19) وتقليل خطر الإصابة به، ابتعد عن الآخرين مسافة (2 متر) على الأقل. ويعد الحفاظ على التباعد الجسدي أمراً مهماً، حتى لو لم تكن مريضاً.

ثالثاً: ارتداء الكمامة:

أحرص على ارتداء الكمامة الطبية بشكل صحيح يحميك ويحمي الأشخاص المحيطين بك.

فيما يلي خطوات لبس الكمامة بطريقة صحيحة:



1- غسل اليدين جيداً قبل وضع الكمامة: ينصح بغسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل الإمساك بالكمامة وارتدائها، وذلك لمدة 20 ثانية للتأكد من تنظيف اليدين جيداً ثم تجفيفها بمنشفة نظيفة.



2- تحديد وضعية الكمامة الصحيحة: يكون الجزء العلوي من الكمامة بحافة تحتوي على سلك داخلي مرن يمكن طيه لضمان تشكيل شكل الأنف وتغطية المنطقة جيداً.



أمر لا يجب القيام بها أثناء ارتداء الكمامة هناك بعض الأمور الخاطئة التي يجب عدم القيام بها أثناء ارتداء الكمامة، وتشمل:

لمس الكمامة باليد. إسقاط الكمامة من أحد الأذنين وتركها لإسفل معلقة.