



برعاية
أ.د. قحطان هادي حسين
رئيس جامعة بابل

اشراف
أ.د. حسام وهاب صاحب
عميد كلية الصيدلة / جامعة بابل

أعداد
أ.د. أمل طالب السعدي

**ارشادات توعوية حول مرض
COVID-19**

بمناسبة عودة طلبة الجامعات الى مقاعد
الدراسة

2021 – 2020



إشراف :

أ.د. حسام وهاب صاحب / عميد كلية الصيدلة / جامعة بابل
اعداد : أ.د. أمل طالب السعدي / كلية الصيدلة / جامعة بابل



كلية الصيدلة

ترحب بعودة طلبتها الأعزاء الى مقاعد

الدراسة

الحمد لله على سلامتكم

اجعلوها عودة ميمونه

بحرصكم على حماية انفسكم وزملائكم من

خطر الاصابة بالعدوى

من خلال التزامكم باجراءات الوقاية

والسلامة

دمتم سالمين





(Coronavirus Disease-19) **COVID-19**

هو مرض تنفسي حاد ومعدى **Acute Respiratory Infectious Disease**

يعزى الى الاصابة بأحد انواع الفايروسات التاجيه **Corona-viruses**

يسمى فايروس كورونا المستجد **SARS- CoV-2** ظهر لأول مره في مدينة

ووهان الصينية خلال الايام الاخيره من شهر **كانون الاول 2019** واخذ ينتشر

بسرعة غريبة ومرعبة الى جميع انحاء العالم..... وصفته منظمة الصحة العالمية

WHO بالوباء او الجائحه **Pandemic** في **11 آذار 2020**.



كلية الصيدلة / جامعة بابل



طرق انتقال عدوى كورونا

WWW.WALMYDANNEWS.COM

01 الانتقال المباشر من خلال
الرذاذ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين

كلية الصيدلة / جامعة بابل



ليس صعبا حماية انفسنا ..

لكن بالوقاية نضمن صحتنا ونتغلب

على فايروس كورونا....



10 نصائح ذهبية للوقاية والتعايش مع فايروس كورونا

عدم تناول
الطعام والشراب
في المطاعم
والمقاهي الا
بأدوات معقمة
ذات استخدام
واحد

تجنب المصافحة
والتقبيل والمعانقة
واحرص على
استخدام المناديل
الورقية عند
العطاس

الالتزام بارتداء
الكمامة في
الاماكن العامة
ووسائل النقل
العامة

ترك الاحذية
بجانب بابا
المنزل
وتطهيرها
جيدا



غسل
الخضروات
والفاكهة
بالماء
والصابون
جيدا

احرص على تغيير ملابسك
وغسل يديك لمدة 30 ثانية
عند دخول المنزل ويفضل
تعقيم الجسم بالاستحمام

اتباع خطوات التطهير اذا
اضطرت لزيارة أي
مستشفى او عيادة طبية

تجنب ملامسة
مقابض الابواب
والسلالم وازرار
المساعد والاسطح
المشتركة واحرص
على تطهير الأيدي
بالكحول بعدها

تناول
الفيتامينات
والطعام الصحي
لزيادة مناعة
الجسم

احرص على
تطبيق قواعد
التباعد الاجتماعي
بمسافة لا تقل عن
متر ونصف

عدم تناول
الطعام والشراب
في المطاعم
والمقاهي الا
بأدوات معقمة
ذات استخدام
واحد

تجنب المصافحة
والتقبيل والمعانقة
واحرص على
استخدام المناديل
الورقية عند
العطاس

الالتزام بارتداء
الكمامة في
الاماكن العامة
ووسائل النقل
العامة

ترك الاحذية
بجانب بابا
المنزل
وتطهيرها
جيدا



غسل
الخضروات
والفاكهة
بالماء
والصابون
جيدا

احرص على تغيير ملابسك
وغسل يديك لمدة 30 ثانية
عند دخول المنزل ويفضل
تعقيم الجسم بالاستحمام

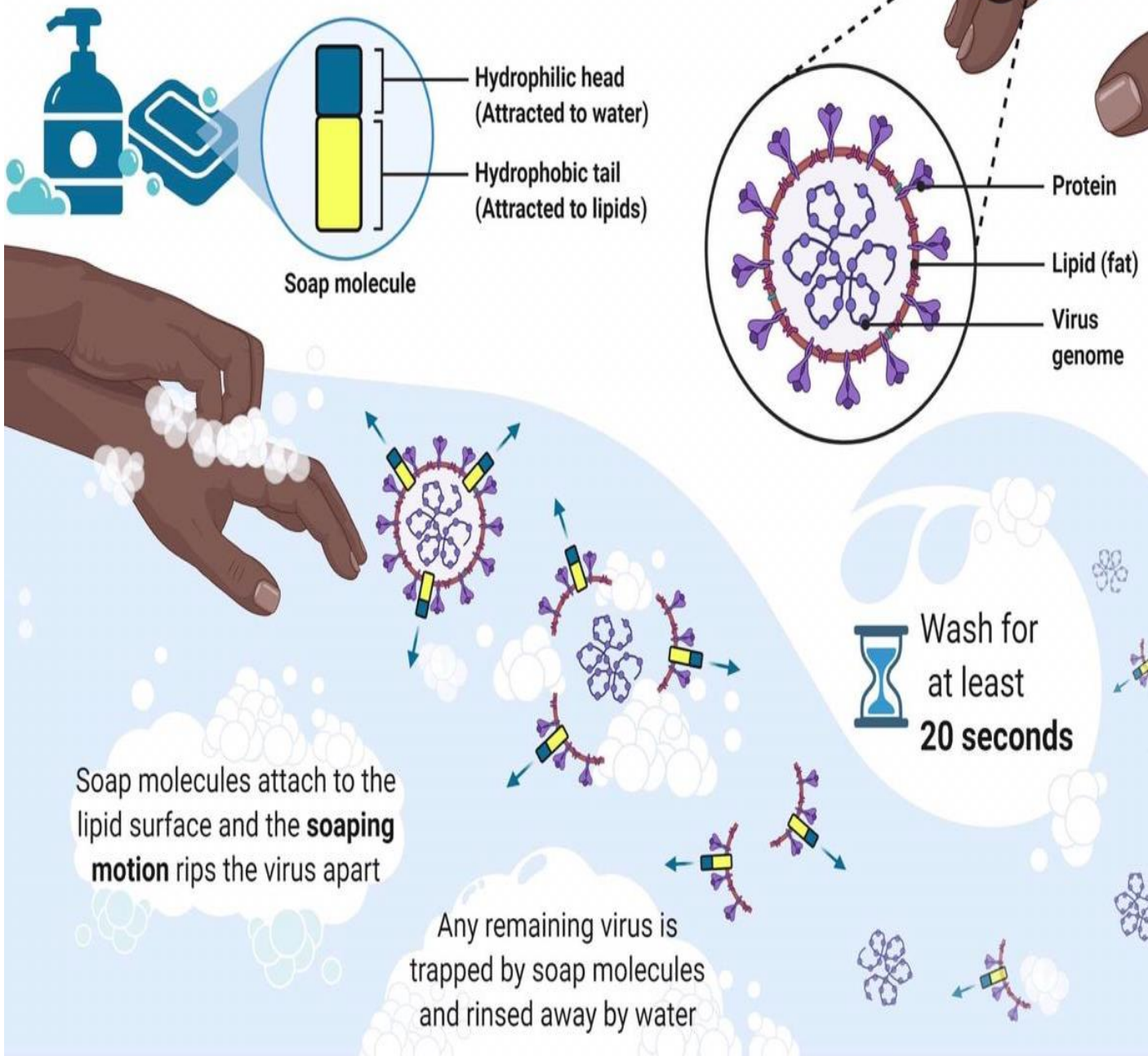
اتباع خطوات التطهير اذا
اضطرت لزيارة أي
مستشفى او عيادة طبية

تجنب ملامسة
مقابض الابواب
والسلالم وازرار
المصاعد والاسطح
المشتركة واحرص
على تطهير الأيدي
بالكحول بعدها

تناول
الفيتامينات
والطعام الصحي
لزيادة مناعة
الجسم

احرص على
تطبيق قواعد
التباعد الاجتماعي
بمسافة لا تقل عن
متر ونصف

How soap inactivates SARS-CoV-2 (COVID-19)





كلية الصيدلة / جامعة بابل



ابق آمنًا



أوقف إنتشار
فيروس كورونا

كلية الصيدلة / جامعة بابل



حافظ على صحتك
لتتمكن من التغلب على
مرض كوفيد-١٩



اتبع نظاما غذائيا
صحيا



تجنب الكحول



أقلع عن
التدخين



مارس النشاط البدني



كلية الصيدلة / جامعة بابل



تعامل مع الجميع على انهم

مصابين

واحم نفسك عبر لبس الكمامات
والقفوف والتباعد الاجتماعي



كلية الصيدلة / جامعة بابل



• الاماكن المزدحمة سبب
لانتشار كورونا تجنبها لمحتك



كيف تتغلب على الشعور بالقلق بسبب كورونا؟



الالتزام بالتباعد الاجتماعي

دعم الأطفال
والاهتمام بهم

الاهتمام بالنظافة
الشخصية

ممارسة أنشطة رياضية
خاصة مع الأطفال

معلومات مغلوبة عن

الكمامة



التصحيح

- لا يوجد دليل علمي يثبت صحة هذه المعلومات
- هناك طريقة واحدة للباس الكمامة تقوم على أن اللون الأزرق دائما للخارج



الخطأ

- المريض يرتدي الكمامة بحيث يكون اللون الأزرق للخارج لحماية الآخرين من العدوى
- المعافى يرتدي الكمامة بحيث يكون اللون الأبيض للخارج لحمايته من العدوى



يجب ارتداء الكمامة بشكل صحيح
وعدم حملها باليد
او وضعها في اماكن غير معقمة





كلية الصيدلة / جامعة بابل



أثر ارتداء الكمامة في الحد من انتشار فيروس كورونا





كلية الصيدلة / جامعة بابل



لا تخرج من بيتك إلا لضرورة
و لا تنسى ارتداء كمامتك



“خطوة بسيطة“

تحميك وتحمي كل مجتمعك



كلية الصيدلة / جامعة بابل



فيما يلي بعض الإرشادات حول وضع الكمامة القماشية ونزعها:

ضع الكمامة على فمك وأنفك.
إذا لمست الكمامة عن طريق الخطأ، اغسل يديك أو عقمهما.
اغسل يديك فوراً بعد نزع الكمامة.

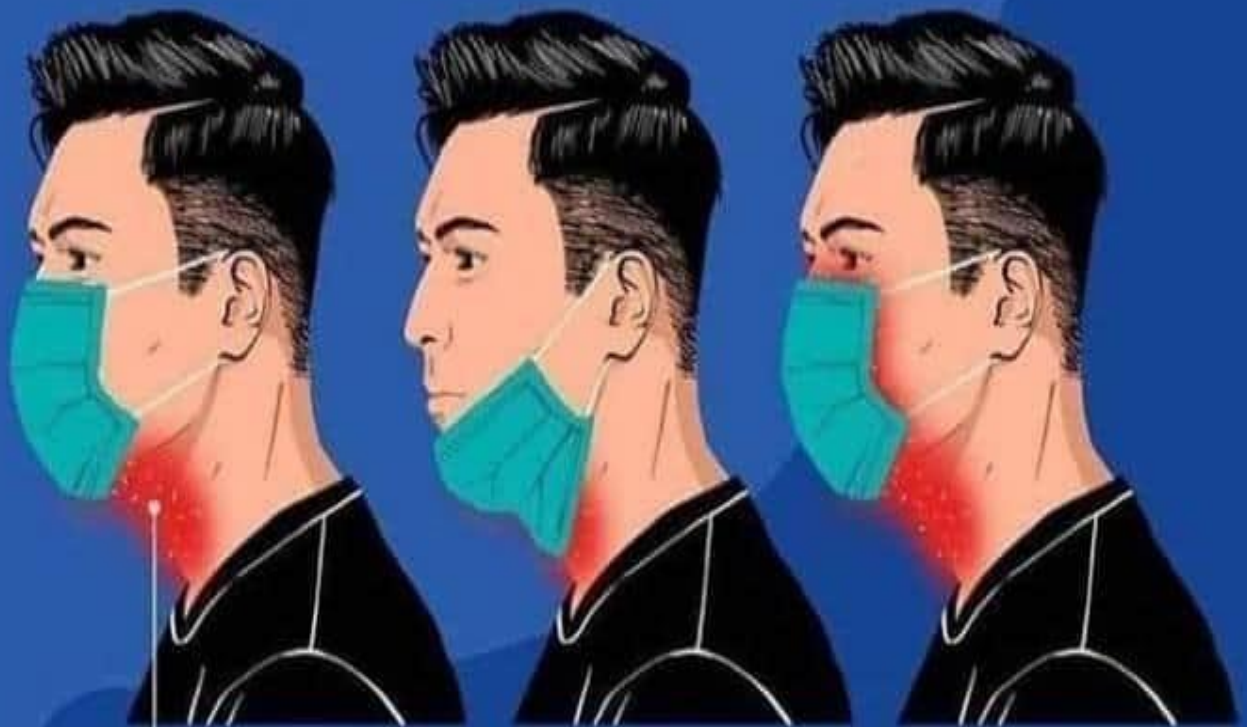
اربطها خلف رأسك أو استخدم حلقات الأذن لتثبيتها
وتأكد من أنها تغطي فمك وأنفك بشكل مريح ومحكم.



كلية الصيدلة / جامعة بابل



DO NOT BRING DOWN YOUR MASK TO THE CHIN



Exposed area

The inside of the mask will be contaminated

Mouth and nose will be infected by bacteria or virus or germs

When you want to eat, drink or do any activity where you have to remove your mask, just remove it completely.

كلية الصيدلة / جامعة بابل



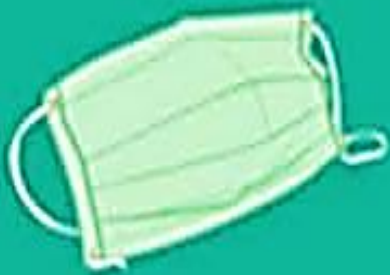
كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

لنزع الكمامة: انزعها من الخلف (لا تلمس مقدمة الكمامة)؛ وتخلص منها على الفور بإلقائها في سلة مهملات مغلقة؛ واغسل يديك بالماء والصابون أو افركهما بمطهر كحولي



كيفية ارتداء الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

تخلص من الكمامة بمجرد أن
تصبح رطبة وارتد أخرى جديدة،
ولا تستخدم الكمامات الوحيدة
الاستعمال مرة أخرى





كلية الصيدلة / جامعة بابل



الكمامة الطبية المعروفة بـ N95

يتم إستخدامها بشكل كبير من قبل الأطباء والمهنيين الصحيين الذين لديهم اتصال مباشر مع المرضى، ويقدم هذا النوع من الكمامات حماية كبيرة لمن يرتديه، لكن قد يكون ارتدائه غير مريح، وذلك لأنه يعرقل عملية التنفس، على الرغم من فعاليتها في كبح دخول 95% من جزيئات الهواء الصغرى



الكمام الجراحي

يعتاد أطباء الجراحة على ارتدائه، ولا يحقق سوى حماية محدودة جداً، حيث أنه يمنع التعرض للرذاذ، أما الجزيئات الصغيرة الحاملة للمرض، فإنها قادرة على اختراقه

الكمام الورقي

يحتوي وسادة ورقية مرنة يتم وضعها فوق الأنف والفم بواسطة أشرطة مطاطية لتوفير الراحة الشخصية ضد الغبار المزعج غير السام



الكمام القماشي

إذا لم تتوفر الكمامات ذات الإستخدام الواحد، يمكن استخدام الكمامات القماشية المصنوعة من خام القطن او القطن المخلوط وإعادة غسلها جيداً



كيف أقوم بتحيةة الآخرين دون الإصابة بفيروس كورونا-2019 (كوفيد-19)؟



للقاية من مرض كوفيد-19، من الأسلم
تجنب الاحتكاك البدني عند التحية.
ومن طرق التحية الآمنة التلويح باليد،
أو الإيماء بالرأس، أو الانحناءة.

عدم المصافحة يقيك انتقال الفايروس



www.cmc.iq

كلية الصيدلة / جامعة بابل



إجراءات احترازية

لسلامتكم

تعقيم اليدين عند
الدخول والخروج



تنظيم الدخول
على دفعات



قياس درجة
الحرارة



اترك مسافة متر
بينك وبين الآخرين



تجنب لمس الأسطح
والمنتجات بشكل عشوائي



تعاونك مع الجهات المنظمة دليل وعيك

الوقاية من كوفيد-19 في أماكن العمل #COVID19

• احرص على أن يكون مكان العمل نظيفاً وصحياً

• شجع المواظبة على غسل اليدين جيداً

• شجع اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة

• راجع النصائح الوطنية بشأن السفر قبل رحلات العمل

• انصح المرضى بالبقاء في المنزل



آداب العطاس

لتقليل العدوى



استخدم
المناديل
الورقية
للعطاس
أو الكحة

أو استخدم
المرفق
عن طريق
ثني الذراع



تخلص منها
بأسرع وقت



اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون



www.cmc.iq

ارشادات وقائية لكبار السن من فيروس كورونا

الزم بيتك.

اهتم بالنظافة الشخصية وغسل الأيدي.

ابتعد عن تجمعات العائلة والأحفاد.

احصل على الاستشارة الطبيه أو الدواء

احصل على تغذيه جيده ونوم كافي.

مارس انشطتك المفضله كالقراءه والطبخ.

مارس رياضه بسيطه



8 نصائح هامة | عند زيارة كبار السن للوقاية من فيروس كورونا

- 
- 1 حافظ على مسافة آمنة
 - 2 اغسل يديك بالماء والصابون
 - 3 لا تشارك الطعام أو الأدوات
 - 4 التأكد من أن غرف كبار السن نظيفة وجيدة التهوية
 - 5 إذا كان لدي كبار السن أعراض تنفسية يجب الابتعاد عنهم مسافة
 - 6 منع التجمعات الاجتماعية في المنزل أو زيارة الآخرين
 - 7 الحرص على تناول كبار السن وجبات صحية ومتوازنة
 - 8 إذا كان مريضاً امتنع عن التعامل مع كبار السن



كلية الصيدلة / جامعة بابل



احرص على سلامتهم و صحتهم ...
كبار السن مسؤولية الجميع



المناعة بعد التعافي

لا يوجد حتى الآن دليل على أن المتعافين من كوفيد-19 لديهم مناعة من الإصابة مرة أخرى

لذا يفضل الاستمرار في اتباع النصائح الرسمية بشأن الوقاية من كوفيد-19 مثل:



كلية الصيدلة / جامعة بابل



تغطية الفم و الأنف
عند العطس



ارم المناديل الورقية
في سلة المهملات



غسل اليدين جيدا
بالماء والصابون
أو معقم كحولي



عدم عناق المرضى
المصابين



قم بطهي المنتجات
الحيوانية والطيور
والبيض جيدا



احذر الازدحام
عند انتشار العدوي



باتباع طرق الوقاية نقي أنفسنا
من الامراض المعدية ومنها فيروس الكورونا



نصائح بسيطة للتقوية المناعية

طبق السلطة يعزز المناعة

الخضار الطازج هو المصدر الغني
بالفيتامينات والمعادن للمناعة وللحصول
عليه كامل الفائدة يجب أن تجعل طبقك
متنوعاً و يحتوي على خضروات من كل لون
الأحمر مثل (الطماطم .. الفلفل الأحمر)
الأصفر مثل (الفلفل الأصفر .. الجزر)
الأخضر مثل (الخيار .. الجرجير .. الخس)
الأبيض مثل (الفجل .. البصل)
البنفسجي مثل (البنجر)





كلية الصيدلة / جامعة بابل



لحماية نفسك من الأمراض، حافظ على مأمونية غذائك :

• حافظ على نظافتك

• افضل الطعام النيء عن الطعام المطبوخ

• اطبخ الطعام جيداً

• احفظ الطعام في درجة حرارة مأمونة

• استعمل المياه النظيفة والمواد الغضة السليمة

كن مستعداً لمحاربة #COVID19



كلية الصيدلة / جامعة بابل

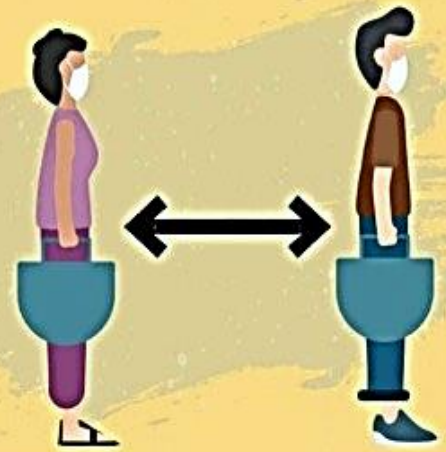


لماذا لا يزال علينا الحفاظ على التباعد البدني؟

لأن الفيروس المُسبِّب لمرض كوفيد-19 لا يستطيع أن ينتقل من الشخص المصاب إلى ما هو أبعد من مسافة محددة (ابتعد عن الآخرين مسافة متر واحد على الأقل)

ولأن التباعد البدني يمكن أن يساعدك على تفادي الابتعاد عن عملك وأسرتك وأصدقائك

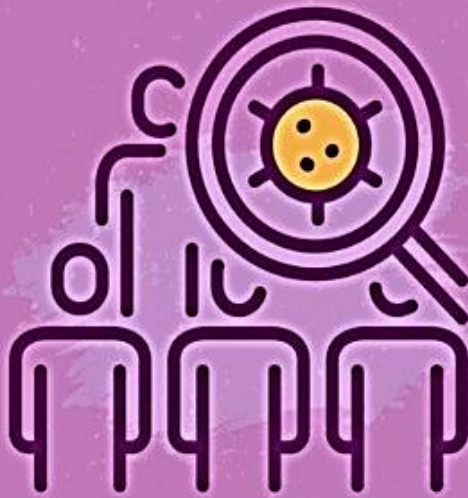
ولأن الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين يمكن أن يحمي الفئات الضعيفة من المرض الشديد أو الموت



لماذا لا يزال علينا تتبُّع المخالطين؟

لأن اكتشاف المصابين بمرض كوفيد-19 في وقت مبكر يمكن أن يساعد على منع المرض من الانتشار أكثر في المجتمع والتسبب في فرض حالة حظر الخروج مرة أخرى

ولأن المخالطين سيكونون شاكرين لتبنيهم، وسيتصرفون بناءً على ذلك



ولأن تتبُّع المخالطين يُنمِّي مهارات العاملين في مجال الرعاية الصحية وقدراتهم لمواجهة الفاشيات المستقبلية التي قد تكون لها آثار أفدح

**يحتاج الفيروس إلى الانتشار للبقاء على قيد الحياة.
ولا نزال نحتاج إلى تتبُّع المُخالِطين.**



كلية الصيدلة / جامعة بابل



نظف الأسطح وطهرها
بشكل متكرر ولا سيما
تلك التي تلمس بانتظام





كيف تحمي نفسك من

فيروس كورونا في المطاعم



اختر الجلوس
في الأماكن
المفتوحة
تجنباً للاختلاط

اغسل يديك
بشكل متكرر
مع استخدام
المطهر

ارتد الكمامة في التجمعات
وحافظ على التباعد
الاجتماعي في المطعم

حاول قدر الإمكان ألا
تلمس الأسطح ولا تنس
تطهير يديك بين حين وآخر

عقم يديك قبل وبعد
استخدام زجاجات الكاشب
والتوابل

تجنب لمس الوجه والعين
والأنف والفم بدون
تعقيم يديك

يفضل تناول الوجبات في عبوات بلاستيكية أو كرتونية
للاستخدام مرة واحدة فقط

نصائح عند الخروج

مع الأطفال

التأكد من اتباع
الطفل إجراءات
الوقاية

تنظيف أيدي
الأطفال باستمرار
وتعقيمها

عدم الخروج من المنزل
في حال وجود أعراض
تنفسية وارتفاع
درجات الحرارة

الابتعاد عن
الأماكن المزدحمة
عند الخروج

ضرورة تعقيم المكان
والأدوات قبل أن
يستخدمها أطفالك



تعزيز ثقافة الطفل بأهمية
عدم مشاركتهم الأدوات مع
الأخرين مثل الألعاب وزجاجة الماء

الالتزام بارتداء الكمامات
ما عدا للفئات المعفاة منها
مثل الأطفال دون 6 سنوات

الحرص على أخذ كمية مناسبة
من المستلزمات الوقائية مثل
الكمامات والمعقمات والقفازات

كلية الصيدلة / جامعة بابل



نصائح تجنبك الإصابة بفيروس كورونا اثناء السفر

- الابتعاد قدر المستطاع عن المرضى او الاشخاص المصابين منعا لألتقاط العدوى منهم
- اتباع طرق التعقيم الاولية التي من ضمنها غسل اليدين جيدا مرات عديدة
- الاهتمام بإرتداء الكمامة الواقية
- احضار وسائل واغطية وشراشف خاصة بالمسافر وعدم استخدام المواد المشتركة
- التأكد من تنظيف السطوح عند الصعود الى واسطة النقل سواء كانت سيارة او طائرة او قطار.
- الحرص على تنظيف وتعقيم الادوات والسطوح داخل الفندق بعد وصولك مباشرة
- ارتداء القفازات عند استخدام وسائل النقل العامة

يجب الالتزام بالتباعد الاجتماعي في وسائل النقل العامة



www.cmc.iq



تجاهل الاخبار الكاذبة



حيث لا يوجد دليل علمي واضح
على أن أي طعام يمنع أو يعالج كوفيد 19



المصدر: منظمة الصحة العالمية



www.cmc.iq

القفازات

لاتحميك من كورونا الجديد، لأنها:

تصبح مصدراً للتلوث



تعطي شعوراً كاذباً
بنظافة الأيدي



اغسل يديك باستمرار
ولا تلبس القفازات إلا للضرورة



www.cmc.iq

خليفة الازمة الصحية



تذكر غسل اليدين دائماً بعد ملامسة الاسطح المشتركة بالماء والصابون
او استخدم الكحول الطبي للوقاية من مرض كورونا المستجد



www.moh.gov.iq



منظمة
الصحة العالمية

الحذر من مقابض الأبواب



الرذاذ الناتج عن السعال أو العطاس تبقي
فايروسات كورونا من أربعة إلى خمسة أيام على الأسطح
المختلفة مثل مقابض الأبواب، لذلك من الضروري غسل
اليدين دائماً للوقاية من الإصابة به



لسلامتكم

يجب الالتزام

بالتباعد
الاجتماعي



www.cmc.iq

التزم بالتباعد الاجتماعي

عند ركوبك المصعد



 DON'T



 DO



www.cmc.iq

4 خطوات بسيطة لحماية أغطية السرير والملابس من فيروس كورونا

90



2 اغسلها بماء ساخن حرارته
بين 60 إلى 90 درجة مئوية



1 لا تستعمل الملابس
أو أغطية السرير غير النظيفة



4 استخدم درجة حرارة مرتفعة
للتجفيف أو أشعة الشمس



3 ضع القليل من الكلور مع
منظفات الغسيل أو الصابون



كلية الصيدلة / جامعة بابل



هل يمكن للملابس أن تنقل فيروس كورونا؟

يمكن للملابس ان تنقل المرض عن طريق اليدين عندما تكون الملابس ملوثة مباشرة بقطرات من شخص مريض.

• ينصح بتنظيف اليدين
قبل لمس الوجه والأنف.



• ينصح
بغسل الملابس.



هل ينبغي أن ارتدي كمامة أثناء ممارسة الرياضة؟

حتى إذا كنت في منطقة تنتقل فيها عدوى كوفيد-19 - بين الأشخاص، لا ينبغي أن ترتدي كمامة أثناء ممارسة النشاط البدني البالغ الشدة لأن ذلك قد يضعف قدرتك على التنفس. ومهما كانت شدة النشاط البدني الذي تمارسه، حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد من الآخرين، وإذا كنت في مكان مغلق، تأكد من أنه يحظى بتهوية جيدة.



وزارة
الصحة العراقية



www.cmc.iq



كيف تحمي ملابسك من فيروس كورونا؟



غسيلها بالماء
الساخن ونشرها
في الشمس يطهرها
ويعقمها ويقضي على أي
فيروسات.



هل يمكن أن ينتشر فيروس كوفيد19 - بواسطة الأحذية؟

إن احتمالية انتقال عدوى كوفيد19 - بواسطة الأحذية إلى الأفراد ضعيفة جداً. وكإجراء احترازي، خصوصاً في المنازل التي يوجد فيها رضع وأطفال صغار يحبون أو يلعبون على الأرض، فكر في خلع الأحذية وتركها عند مدخل المنزل. سيساعد ذلك في منع إدخال أي قذارة أو مخلفات قد تكون ملتصقة بالنعل والأحذية إلى المنزل.





كلية الصيدلة / جامعة بابل



تعرف على الطيف الكامل لأعراض كوفيد-19.
تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لكوفيد-19-

في الحمى والسعال الجاف والبرهاق. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً والتي قد تصيب بعض المرضى، فقدان الذوق أو الشم، والالام والأوجاع، والصداع، والتهاب الحلق، واحتقان الأنف، واحمرار العينين، والإسهال، والطفح الجلدي.

نصائح

عند ظهور أعراض كورونا

الأعراض



ألم في
الحلق



ضيق في
التنفس



ارتفاع درجة حرارة
الجسم



الحمى



النصائح

التوجه إلى أقرب مستشفى

ارتداء قناع طبي

- ظهور أعراض تنفسية كالعطاس والسعال
- الاعتناء بشخص مصاب بأعراض تنفسية

لبس الكمامة

في حالة:





كلية الصيدلة / جامعة بابل



غط فمك وأنفك
بثني المرفق
أو بمنديل ورقي
عند السعال أو العطس





كلية الصيدلة / جامعة بابل



الحجر الصحي المنزلي

بكورونا

6 نصائح

استخدام أقنعة
الوجه لتقليل خطر
العدوى



مراقبة الحالة
الصحية العامة
وطلب المساعدة
الطبية



استخدام المطهر
لتنظيف الأسطح



شرب الكثير من
الماء



اتباع نظام
غذائي صحي

الحصول على الراحة

تعليمات للحجر الصحي المنزلي

توفير مساحة معزولة للحجر الصحي

البقاء في المكان المخصص
للحجر

تهوية المكان

منع دخول أشخاص الى المكان
المخصص للحجر الصحي

حظر استخدام الأغراض
المشتركة

استعمال المنتجات ذات
الاستخدام الواحد





هل ينتقل فايروس كورونا في الهواء

ينتقل الفيروس عن طريق قطرات سائلة صغيرة تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بمرض كوفيد-19. هذه القطرات ثقيلة نسبياً ولا تنتقل في الهواء لأكثر من متر ونصف ثم تسقط على الأسطح. لهذا السبب توصي منظمة الصحة العالمية بغسل اليدين بانتظام، تجنب الإقتراب من الناس، تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس، وتطهير الأسطح. الخطر الوحيد لإنتقال هذا الفيروس في الهواء هو في المرافق الطبية خلال بعض الإجراءات الطبية التي تولد رذاذ من الجزيئات الصغيرة التي تنتشر في الهواء (مثل إجراءات التنبيب والشفط وما إلى ذلك). لهذا السبب تنصح منظمة الصحة العالمية باستخدام معدات وقاية شخصية متقدمة في أماكن الرعاية الصحية مثل أقنعة N95.



كلية الصيدلة / جامعة بابل



الفيتامينات والمكملات المعدنية لا يمكنها أن تعالج كوفيد-19

تعد المغذيات الدقيقة مثل فيتامين دال وفيتامين جيم والزنك ضرورة لضمان الأداء الجيد للجهاز المناعي، وتلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة والعافية التغذوية. ولا توجد حالياً أي إرشادات بشأن استخدام مكملات المغذيات الدقيقة كعلاج لكوفيد-19.



إن رش أو إدخال مبيض أو أي معقم آخر إلى جسمك لن يحميك من مرض كوفيد-19- وقد ينطوي على خطورة كبيرة

لا تقم تحت أي ظرف من الظروف برش أو إدخال مبيض أو أي معقم آخر إلى جسمك. هذه المواد قد تكون سامة إذا تم ابتلاعها وقد تسبب تهيجاً وتلفاً للبشرة والعينين. يجب استخدام المبيض والمعقم بحذر لتعقيم الأسطح فقط. وتذكر أن تبقي الكلور (المبيض) والمطهرات الأخرى بعيداً عن متناول الأطفال.

المناعة بعد التعافي

لا يوجد حتى الآن دليل على أن المتعافين من كوفيد-19 لديهم مناعة من الإصابة مرة أخرى

لذا يفضل الاستمرار في اتباع النصائح الرسمية بشأن الوقاية من كوفيد-19 مثل:



ما نوع المُطهّر الذي يمكنني استخدامه
في مسح الأسطح للوقاية من مرض
كوفيد-19؟

إذا كانت الأسطح متسخة، فامسحها في
البداية بصابون منزلي عادي أو مُنظّف
ثم اشطفها بالماء. ثم استخدم مُطهّراً
منزلياً عادياً مثل المُبيّض - تقضي
المادة الفعّالة (هيبوكلوريت الصوديوم)
في المُبيّض على الجراثيم والفطريات
والفيروسات. واحرص على حماية يديك
عند استخدام المُبيّض (بارتداء قفازات
مطاطية على سبيل المثال). وخفّف
المُبيّض بالماء حسب التعليمات
الموجودة على العبوة.





هل يؤثر التدخين على فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)؟

التدخين لا يقي من مرض كوفيد-19.
بل يؤدي في الواقع إلى الوفاة. ويموت
أكثر من 8 ملايين شخص كل عام
بسبب تعاطي التبغ. والأشخاص الذين
يعانون من حالات مرضية كامنة من
الممكن أن تتفاقم بسبب التدخين، مثل
أمراض القلب، هم الأكثر عُرضة
للإصابة بمرض كوفيد-19 الوخيم.





هل ارتداء قفازات مطاطية في
الأماكن العامة فعّالاً في الوقاية من
العدوى بفيروس كورونا-2019
(كوفيد-19)؟

لا. المواظبة على غسل اليدين توفر
حماية من الإصابة بمرض كوفيد-19
أكثر من ارتداء قفازات مطاطية.
قد تتلوث القفازات المطاطية بالفيروس
الجديد في حال ملامسة أسطح ملوثة.
وإذا لمست وجهك بعدها، فسينتقل
الفيروس من القفازات إلى وجهك
وستصاب بالعدوى.

ماذا عليّ أن أفعل إذا نفذ مطهر اليدين من المتاجر؟



لا داعي للقلق. اغسل يديك بالماء والصابون العادي، فهو فعّال في الوقاية من مرض كوفيد-19. واحرص على غسل ما بين الأصابع، وظهر اليدين، وحول الأظافر.



كلية الصيدلة / جامعة بابل



هل يستطيع فيروس كورونا الجديد
(كوفيد-19) أن يعيش في المناخ
الحار والرطب؟

نعم، لقد انتشر الفيروس الجديد
بالفعل في بلدان ذات مناخ حار
ورطب، وفي بلدان أخرى ذات مناخ
بارد وجاف.

يجب اتباع الاحتياطات أينما تعيش
ومهما كان المناخ. واطب على غسل
اليدين، وتغطية الفم والأنف عند
السعال والعطس بمنديل أو ثني
المرفق، وتخلص من المنديل في سلة
المهملات واغسل يديك بعد ذلك على
الفور.



كلية الصيدلة / جامعة بابل



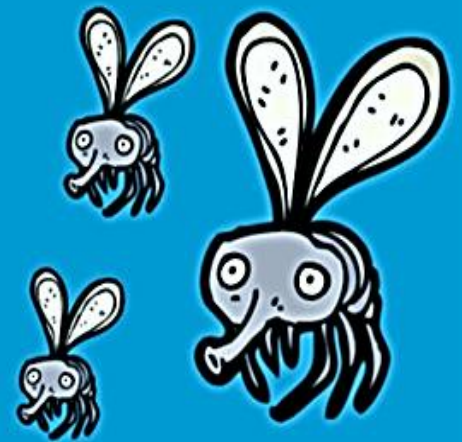
لا تتوفر حتى الآن أي معلومات أو
بيّات توحي أن فيروس كورونا
الجديد يمكن أن ينتقل عن طريق
البعوض.

فيروس كورونا الجديد هو أحد
فيروسات الجهاز التنفسي وينتقل
أساسًا عن طريق الرذاذ التنفسي
الذي يفرزه المصاب أثناء السعال أو
العطس، أو عن طريق قطرات
اللعاب أو إفرازات الأنف.

ولحماية نفسك من الفيروس، افرك
يديك بمطهر كحولي أو اغسلهما
بالماء والصابون، وتجنّب مخالطة
أي شخص مصاب بالحمى والسعال
مخالطة مقربة.

حقيقة:

مرض فيروس
كورونا-2019
(كوفيد-19) لا
يمكن أن ينتقل عن
طريق لدغات
البعوض.



منظمة
الصحة العالمية





كلية الصيدلة / جامعة بابل



هل يساعد رش الجسم بالكحول او الكلور في معالجة مرض كوفيد 19

كلا، لن يقضي رش الجسم بالكحول أو الكلور على الفيروسات التي دخلت جسمك بالفعل. بل سيكون ضارًا بالملابس أو الأغشية المخاطية (أي العينين والقم). ومع ذلك، قد يكون الكحول والكلور مفيدين في تعقيم الأسطح، ولكن ينبغي استخدامهما وفقًا للتوصيات الملائمة.

كلية الصيدلة / جامعة بابل



هل يمكن أن ينتشر فيروس كوفيد-19 - بواسطة الأحذية؟

إن احتمالية انتقال عدوى كوفيد-19 - بواسطة الأحذية إلى الأفراد ضعيفة جداً. وكإجراء احترازي، خصوصاً في المنازل التي يوجد فيها رضع وأطفال صغار يحبون أو يلعبون على الأرض، فكر في خلع الأحذية وتركها عند مدخل المنزل. سيساعد ذلك في منع إدخال أي قذارة أو مخلفات قد تكون ملتصقة بالنعل والأحذية إلى المنزل.

كلية الصيدلة / جامعة بابل



هل يمكن ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة؟

ينبغي عدم ارتداء الكمامة أثناء ممارسة الرياضة لأن الكمامة قد

تحدّ من القدرة على التنفس بصورة مريحة.

وقد تبطل الكمامة بسبب العرق مما يصعب التنفس ويعزز نمو

المكروبات.

وأهم تدبير وقائي أثناء ممارسة الرياضة هو التباعد الجسدي

مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين.

هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا عن طريق النرجيلة؟

يمكن للأشخاص المصابين بفيروس كورونا ان يلوثوا
الخرطوم وينقلوا العدوى إلى الآخرين عبر
الإستنشاق أو اللمس.



استخدام الكمامات الطبية لفترة طويلة لا يسبب التسمم بثاني أكسيد الكربون
أو نقص الأكسجين، إذا تم ارتداؤها على النحو السليم

قد لا يكون استخدام الكمامات الطبية لفترة طويلة مريحاً، ولكنه لا يؤدي إلى
التسمم بثاني أكسيد الكربون أو نقص الأكسجين. عندما ترتدي كمامة طبية،
تأكد من تثبيتها بالشكل الصحيح وبإحكام جيد لتتنفس بشكل طبيعي. لا تعيد
استخدام كمامة وحيدة الاستعمال واستبدل الكمامة دائماً حالما تصبح رطبة.

الكمامات الطبية (تُعرف أيضاً باسم الكمامات الجراحية) مسطحة أو مطوية
وتُثبت بأربطة حول الرأس أو بأشرطة مرنة حول الأذنين.

كلية الصيدلة / جامعة بابل



**• أنا وأنت من سيوقف
العدوى سنتجاوز
الازمة
حال التزامك**



كلية الصيدلة / جامعة بابل



شكراً للجيش الأبيض

ساندهم بالتزامك بالتعليمات الوقائية
للقضاء على مرض كورونا المستجد

بجهود الجيش الابيض الاستثنائية
العراق يسجل حالات شفاء كبيرة
من مرض كورونا



كلية الصيدلة / جامعة بابل





كلية الصيدلة / جامعة بابل



ساندوهم

بالالتزام بالوقاية من فيروس كورونا



العاملون الصحيون

من شمس كل يوم يستمدون الأمل
ويُثبتون أن الصحة قول وعمل
فلهم الشكر كلما شُفي جرح واندمل

كلية الصيدلة / جامعة بابل



ساعات العمل الطويلة والإرهاق وشواغل السلامة المهنية جميعها تزيد من مشقة عمل الممرضين والممرضات في مواجهة كوفيد-19. قف لهم احتراماً



وعبر عن دعمك

كلية الصيدلة / جامعة بابل



coronavirus



الاطباء... بكم تستمر الحياة



برعاية
أ.د. قحطان هادي حسين
رئيس جامعة بابل

اشراف
أ.د. حسام وهاب صاحب
عميد كلية الصيدلة / جامعة بابل

أعداد
أ.د. أمل طالب السعدي

**ارشادات توعوية حول مرض
COVID-19**

بمناسبة عودة طلبة الجامعات الى مقاعد
الدراسة

2021 – 2020

كلية الصيدلة / جامعة بابل



أمنياتنا للجميع
بالصحة والسلامة