

، صدقائي الأعزاء

معك. نواصل مراقبة الوباء العالمي الذي يتكشف من iACT في هذه الأوقات من عدم اليقين والقلق حول العالم ، فإن عائلة ونولي اهتمامًا خاصًا بكيفية تأثيره على أصدقاء اللاجئين ومجتمعاتهم ، (COVID-19/2019-nCoV) فيروس كورونا

من خمسة عشر عامًا من العمل بجوار اللاجئين ، نحن في حالة من الرهبة والتقدير لقوتك وخبرتك ومهاراتك وقيادتك. لقد كنا على اتصال بالعديد منكم حول العالم ، وقد سمعنا أنك على استعداد لمواجهة تحدي حماية عائلاتك

لقد جمعنا معلومات مهمة لمساعدتك على تقليل الضرر الناتج عن هذا الفيروس. يرجى قراءة الوثيقة التالية بعناية ومشاركتها على نطاق واسع. أنتم خبراء في كيفية تعبئة مجتمعكم. أخبرنا كيف يمكننا دعمك بشكل أفضل. أيضًا ، ابق على اتصال مع المنظمات التي تعمل بالفعل في المخيم أو الموقع الخاص بك وتعاون بشكل وثيق

نحن فخورون بالعمل بجانبك - في الأوقات الصعبة والأوقات السعيدة. ستمر هذه الأوقات الصعبة ، ونتطلع إلى مواصلة السير معك على مسار يسمح لك ولأطفالك بالازدهار

، مع الامتنان



جابر بيل ستورينج  
مدير الرؤية والاستراتيجية



كيتي جاي سكوت  
المدير التنفيذي

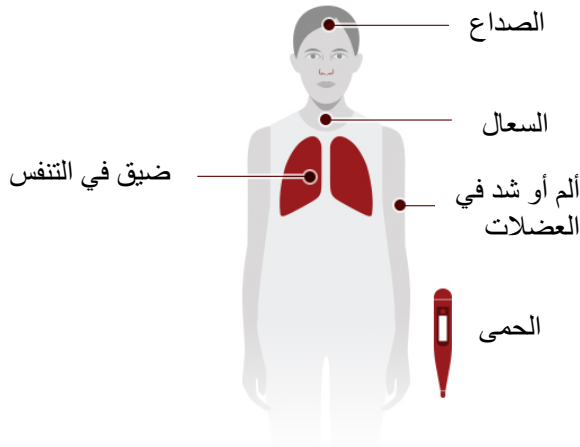
## حقائق وإجراءات احترازية خاصة بفيروس كورونا (Covid 19/2019-nCoV)

يرجى ملاحظة أن المعلومات عن فيروس كورونا يتم تحديثها يوميًا. سوف تستمر iACT في التواصل مع مجتمعكم بخصوص تحديثات الحقائق. يرجى الاطلاع على قسم "حقائق وخرافات".

### الأعراض:

يعرف فيروس كورونا (COVID-19) بأنه السبب في تفشي مرض تنفسي تم كشفه لأول مرة في إقليم ووهان الصيني. يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

- الحمى
- السعال
- ضيق في التنفس
- الصداع
- الإعياء
- ألم أو شد في العضلات



قد تظهر الأعراض الآتية بعد 2-14 يوم من الإصابة.

تتنوع الأعراض التي تم الإبلاغ عنها للمصابين بأمراض فيروس كورونا. قد لا يعاني بعض الناس من أي أعراض أو من أعراض طفيفة وقد يمرض آخرون بشدة ويؤدي بهم هذا إلى الوفاة.

ما زلنا في مرحلة التعرف على كيفية تأثير هذا الفيروس على الأطفال إذ إنه فيروس جديد. ما نعرفه أن عدوى الفيروس يمكن أن تصيب الناس من أي فئة عمرية، لكن عدد حالات إصابات الأطفال التي تم الإبلاغ عنها إلى الآن قليلة نسبيًا.

Source: WHO

BBC

### الأكثر عرضة للخطر:

- البالغون ممن تزيد أعمارهم عن 60 عاما
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل طبية مزمنة مثل:
  - أمراض القلب
  - السكري
  - أمراض الرئة

### انتقال العدوى:

إن فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات تنتشر بين فصائل كثيرة ومختلفة من الحيوانات منها الجمال والماشية والقطط والخفافيش. يمكن في حالات نادرة أن تصيب البشر عدوى فيروس كورونا من الحيوانات ثم تنتشر بين الناس. كان لكثير من المصابين بالأمراض التنفسية التي سببها فيروس كورونا أول الأمر في إقليم ووهان الصيني ارتباط ما بسوق كبيرة للأسماك والحيوانات الحية، مما أوحى باحتمالية انتشار العدوى من الحيوانات للناس. بيد أن العدوى الآن تنتقل من شخص لآخر.

إن فيروس كورونا الجديد هو فيروس تنفسي ينتشر بشكل أساسي من خلال الرذاذ الناتج من سعال الشخص المصاب أو عطاسه، أو من خلال قطرات اللعاب أو إفرازات الأنف.

قد تظهر أعراض ملحوظة على المصابين بالعدوى أو قد لا تظهر. إذا أصيب شخص بفيروس كورونا فإنه من الممكن أن ينقل الفيروس عبر الرذاذ حتى وإن لم تبد عليه الأعراض. إذن فانتقال العدوى بين الأشخاص شائع وخطير.

### كيفية حماية نفسك وعائلتك ومجتمعك:

ليس هناك لقاح ليحميك من عدوى فيروس كورونا حاليًا. ولكن يمكنك أن تقلل من خطر الإصابة بالمرض عن طريق القيام بما يلي:

- أكثر من غسل يديك بالمياه والصابون لمدة 40-60 ثانية (يرجى الاطلاع على "دليل غسل اليدين" في الصفحة الأخيرة)
- إذا لم يتوفر الماء والصابون استخدم معقم يدين يحتوي على نسبة عالية من الكحول
- غطِّ سعالك أو عطاسك بذراعك أو بكوعك
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- تطبيق العزل الاجتماعي:
  - تجنب الاتصال القريب مع الآخرين - حافظ على مسافة 6 أقدام (1.8 متر/ 72 بوصة/ أكثر من طول الإنسان البالغ بقليل) بينك وبين الذين لا يعيشون في منزلك (الآباء والأولاد والإخوة وما إلى ذلك).
  - تجنب الأماكن المزدحمة - أي مكان لا يمكنك فيه الابتعاد عن الأشخاص بمقدار المسافة المذكورة آنفًا
  - تجنب ملامسة الأشخاص الذين لا يعيشون في منزلك (المصافحة والعناق وما إلى ذلك)
  - تجنب مشاركة الطعام والأواني والكؤوس والمناشف وما إلى ذلك.
- إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض
- نظف الأسطح والأشياء التي تلمسها بكثرة قدر الإمكان.
- لا تنتشر المعلومات المغلوطة (يرجى الاطلاع على قسم "حقائق وخرافات")

إن كنت ترغب في السؤال عما إذا كانت المعلومات التي تلقيتها حقيقة أم خرافة يرجى سؤال أحد موظفي iACT وسوف نبحت بدقة المعلومة.

### إرشادات غسل اليدين:

(يرجى الاطلاع على "إرشادات غسل اليدين" في آخر صفحة) تذكر أن تغسل يديك:

- بعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس
- بعد الذهاب إلى مكان عام مثل المواصلات العامة أو الأسواق أو أماكن العبادة وما إلى ذلك.
- بعد لمس الأسطح خارج المنزل
- قبل الأكل وبعده
- يجب أن تغسل يدك في هذه الحالات عمومًا:
  - بعد استخدام المراض
  - قبل العناية بشخص مريض وأثناءها وبعدها
  - قبل الأكل وبعده
  - بعد التعامل مع القمامة
  - بعد لمس الحيوانات
  - بعد تغيير حفاظات الأطفال أو مساعدة الأطفال في استخدام الحمامات
  - حينما يكون الوسخ ظاهرًا على يديك

### العلاج/ الرعاية:

- ليس هناك علاج مضاد للفيروسات يوصى به لعلاج فيروس كورونا رغم أن الاختبارات تُجرى حاليًا على اللقاحات. إذا اشتبهت في أنك مريض بفيروس كورونا:
- لا تغادر منزلك! يمكن للأشخاص ذوي الإصابة الطفيفة بفيروس كورونا أن يتعافوا في المنزل. لا تغادر إلا لتلقي الرعاية الطبية. لا تذهب إلى الأماكن العامة.
  - احصل على قسط وفير من الراحة
  - واصل غسل يديك

## حقائق وخرافات:

هناك خرافات كثيرة يتم تدوالها حول فيروس كورونا من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والإشاعات. سوف نستعرض بعض الخرافات فيما يلي، لكن الحذر من نشر المعلومات المغلوطة مهم جدا. كما ورد أعلاه، سوف تحافظ iACT على التواصل مع مجتمعكم للإخطار بتحديثات الحقائق حول فيروس كورونا. إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات يمكنك زيارة المواقع الموثوقة مثل موقع السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC.gov) ومنظمة الصحة العالمية (WHO.int). ويمكنك أيضاً التواصل مع موظفي iACT الموجودين في مجتمعك لطرح أي أسئلة تتعلق بفيروس كورونا. سيتواصل موظفو iACT في الولايات المتحدة مع الموظفين في مجتمعك.

- الخرافة: لا يتمكن فيروس كورونا من الانتقال في المناطق ذات المناخ الحار والرطب.
- الحقيقة: قد ينتقل فيروس كورونا من في كل المناطق، وبما فيها المناطق ذات الطقس الحار والرطب.
- الخرافة: الاستحمام بالماء الساخن يقي من فيروس كورونا.
- الحقيقة: الاستحمام بالماء الساخن لن يقيك من التقاط فيروس كورونا. في الحقيقة، الاستحمام بالماء الساخن ذو الحرارة العالية جداً قد يضر كماً أنه قد يسبب لك حروق.
- الخرافة: قد ينتقل فيروس كورونا عن طريق لدغات البعوض.
- الحقيقة: كلا، حتى الآن لا يوجد معلومات أو أدلة تشير إلى أن فيروس كورونا الجديد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض.
- الخرافة: رش الكحول أو الكلور أو مواد التبييض على جسمك يقتل فيروس كورونا.
- الحقيقة: لا. لن يقتل الفيروسات التي قد دخلت جسمك. رش هذه المواد قد يؤدي الملابس أو الأغشية المخاطية (أي العيون والفم).
- الخرافة: اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي تحميك من فيروس كورونا المستجد.
- الحقيقة: اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي لـ تحميك من فيروس كورونا. الفيروس جديد ومختلف لدرجة أنه يحتاج إلى لقاح خاص به والعلماء يحاولون تطوير لقاح.
- الخرافة: الطقس البارد والتلج يقتل فيروس كورونا المستجد.
- الحقيقة: كلا، لا يوجد سبب للاعتقاد بأن الطقس البارد قادر على قتل فيروس كورونا المستجد.
- الخرافة: الشرب/الأكل — قد يساعد على منع فيروس كورونا.
- الحقيقة: لا يوجد دليل من التفشي الحالي على أن أكل أو شرب أشياء معينة قد حمى الناس من فيروس كورونا.
- الخرافة: يُصاب فقط البالغون الذين تتجاوز أعمارهم 60 سنة بفيروس كورونا.
- الحقيقة: كلا، تنصاب كل الفئات العمرية بفيروس كورونا (الرجاء الاطلاع على فصل "الأعراض").
- الخرافة: المضادات الحيوية فعالة في لوقاية من فيروس كورونا وعلاجه.
- الحقيقة: كلا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم فقط.
- الخرافة: يوجد أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا وعلاجه.
- الحقيقة: حتى الآن، لا يوجد دواء محدد موصى به للوقاية من فيروس كورونا أو علاجه.
- الخرافة: سيختفي فيروس كورونا في أشهر الصيف.
- الحقيقة: كلا، حيث أن الأوبئة السابقة لم تتبع التقلبات المناخية، بالإضافة إلى أن في حين دخول النصف الكرة الشمالي في فصل الصيف فإن النصف الجنوبي يدخل في فصل الشتاء. الفيروس عالمي.
- الخرافة: إن كنت تستطيع كتمان نفسك لمدة عشرة ثواني، فأنت لا تحمل فيروس كورونا.
- الحقيقة: كلا، معظم مرضى فيروس كورونا صغار السن يستطيعون كتمان أنفسهم لأكثر من 10 ثواني. في حين أن أغلب كبار السن، غير المصابين بالفيروس، غير قادرين على فعل ذلك.
- الخرافة: يعيش فيروس كورونا في الحلق. شرب الكثير من الماء لدفع الفيروس إلى المعدة حيث تقتله الحموضة.
- الحقيقة: ربما يدخل فيروس كورونا من خلال الحلق لكنه يخترق الخلايا المضيفة. فلا يمكنك إزالته.
- الخرافة: معقمات اليدين أفضل من الماء والصابون.
- الحقيقة: كلا، الماء والصابون يقتل الفيروس ويزيله (فالفيروس غير قادر على اختراق خلايا بشرتنا). كما أنه ينظف الأسطح المرئية. يصبح استخدام معقم اليدين جيد عندما لا يتوفر الماء والصابون.

روج لنشرة حقائق iACT هذه وشاركها ولا تنشر معلوما خاطئة!

تمارين اليقظة الذهنية:

## تحت iACT المجتمعات على الاستمرار بممارسة اليقظة الذهنية.

ما هي "اليقظة الذهنية"؟ اليقظة الذهنية هي مراقبة الأمور في الوقت الحالي، لهدف، من دون إصدار أحكام. اليقظة الذهنية هي تركيز الوعي على اللحظة الحالية عوضاً عن التفكير في الماضي أو المستقبل. ممارسة تمارين اليقظة الذهنية يساعدنا على التفاعل مع مختلف المواقف والاستجابة لها. العديد من تمارين اليقظة الذهنية تساعدنا في التركيز على فعل واحد. واليقظة الذهنية تناسب كافة الفئات العمرية، والتمارين الموجودة هنا يمكن للأطفال والبالغين ممارستها.

### التمرين 1: خذ نفس عميق

1. اجلس بوضعية مريحة ومستقيمة أو استلقِ على ظهرك بوضعية مريحة.
2. أغضض عينيك وضع يديك على بطنك.
3. عندما تسمع رنة، خذ شهيق عميق ببطئ ومن ثم زفير مع التركيز على تحريك يديك للأعلى مع ارتفاع بطنك وللأسفل مع هبوطه.
4. خذ نفس عميق ببطئ 5 مرات، مع التركيز مجدداً على تحريك يديك للأعلى مع ارتفاع البطن وللأسفل مع هبوطه.
5. الآن، خذ نفس عادي 3 مرات.
6. عندما تسمع رنة، افتح عينك ببطء واجلس ببطء.
7. لاحظ كيف تشعر به، وماذا تدرك.

### التمرين 2: المشي الواعي

1. قف باستقامة، ذراعيك بجانبك، حس بقدميك الأرض.
2. خذ شهيقاً عميقاً كاملاً ومن ثم زفير، أشعر بالشهيق والزفير، هدى الجسد والذهن.
3. المشي البطيء مع الانتباه للخطوات وهي تلامس الأرض، وكيف يعمل الجسد كله لكي يمشي والنفس يتحرك في شهيق وزفير.
4. اصل المشي لبضعة دقائق ولاحظ المشي البطيء مع الشعور بالإدراك.
5. توقف عن المشي.
6. قف باستقامة، وأشعرُ بقدميك تلامس الأرض ونفسك يتحرك في شهيق وزفير بنما عينيك تفتح وتغضض.
7. لاحظ آثار التأمل بالمشي.
8. انسى أمر التأمل وعد إلى يومك.

### التمرين 3: أشعر بعقلي، أشعر بقلبي

1. اجلس بوضعية مريحة أو قف
2. اذكر اسم واحد تشعر به في ذهنك وشيء واحد تشعر به في جسديك. إليك مثالٌ عن ذلك: "يشعر جسدي بالاسترخاء، وذهني بالسعادة."
3. سأبدأ أنا، "يشعُرُ بدني بالتعب، وذهني بشيء من التوتر."
4. دحرج الكرة إلى قرينك أو لطفل آخر في الدائرة (إذا لم تتلق كرة، فتشارك تبادل الأدوار)
5. الآن اذكر شيئاً ودحرج الكرة مرةً ثانية. "قدمي تحكني وأشعر بالخافة."
6. تابع اللعبة حتى يتسنى لكل فرد المشاركة.
7. توقفوا وخذوا نفس عميق سويةً.

#### المصادر:

- اليونسيف (<https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>)
- مراكز مكافحة الأمراض (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>)
- منظمة الصحة العالمية (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>)
- بالاستناد إلى وثيقة من خدمات الرعاية الصحية الكبرى؛ والتي تم تحريرها من قبل اليكسندر نوتال-سميث، iACT، ACT، MPT، PT مدير الصحة والرفاه فاهيم يونس، دكتوراه في الطب ([twitter.com/FaheemYounus](https://twitter.com/FaheemYounus))

## Ain Al Khaleej Hospital مستشفى عين الخليج

### الخطوات العملية لتنظيف اليدين Technical Steps to Handrub

هام: يجب غسل اليدين أولاً عندما تكون متسخة

**N.B:** WASH HANDS BEFORE WHEN VISIBLY SOILED

مدة الإجراء بالكامل: حوالي ٢٠ - ٣٠ ثانية  
Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



١  
املأ راحة اليد لتغطية جميع الأسطح  
Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



٢  
افرك راحة اليدين  
Rub hands palm to palm;



٣  
افرك راحة اليد اليمنى على ظهر الكف اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس بالعكس  
Rub right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



٤  
افرك راحة اليد اليمنى براحة اليد اليسرى مع تداخل الأصابع  
Rub Palm to palm with fingers interlaced;



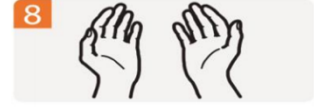
٥  
تشابك ظهر الأصابع مع راحة اليد  
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



٦  
افرك الإبهام الأيسر بواسطة دوران الكف الأيمن والعكس بالعكس  
Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



٧  
افرك جيئة وذهاباً مع شبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس  
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



٨  
عندما جف المادة المعقمة تصبح يديك نظيفة تماماً  
Once dry, your hands are safe.