

معلومات مهمة عن فيروس كورونا

تم اكتشاف فيروس سارس الجديد ("متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد")، (CoV-2 ("Coronavirus 2") لأول مرة في ووهان في الصين في كانون الثاني 2020 ، وقد انتشر الآن في العديد من البلدان حول العالم بسبب السفر والهجرة العالمية. إذا تمت العدوى بالفيروس ، قد يصاب الأشخاص بمرض تنفسي (رئوي) خطير أو مميت. بالإضافة إلى الصين وإيران، تأثرت إيطاليا ودول أوروبية أخرى و الولايات المتحدة بشدة.

أعراض المرض

- الحمى - السعال - ضيق في التنفس
- من المحتمل أيضاً أن يصاب الأشخاص بعد العدوى بالتهاب في الحلق والصداع مع أو بدون ألم في الأطراف

طرق انتقال الفيروس

ينتقل الفيروس في المقام الأول عن طريق الرذاذ (بعد السعال والعطس ، وما إلى ذلك). لكن العدوى عن طريق لمس الأسطح الملوثة ، ممكنة أيضاً.
يأخذ المرض مساراً شديداً إلى مميتاً ، لا سيما في المجموعات الأشد عرضة للخطر، أي الأشخاص المسنين أو المصابين بأمراض الرئة أو القلب أو السرطان ، أو الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة.

تدابير الحماية والنظافة

أهم تدبير وقائي هو النظافة الشخصية ، وخاصة غسل اليدين بشكل منتظم وشامل بالإضافة إلى ذلك ، يجب الحفاظ على مسافة مع الآخرين لا تقل عن متر واحد وتجنب التجمعات.

تدابير الدولة الوقائية

إذا مرض الكثير من الأشخاص في وقت قصير جداً ، فإن عدد الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة والذين يحتاجون إلى العلاج في المستشفى وفي وحدات العناية المركزة سيزداد بشدة. نظراً لأن عدد الأماكن في المستشفيات محدود ، فمن الخطر جداً زيادة عدد المرضى بسرعة كبيرة أو أكثر من اللازم ، لأنه من المحتمل أن لا تتمكن الوحدات الصحية من مساعدة المرضى في المراحل الحرجة المهددة للحياة.

لهذا السبب اتخذت الحكومة إجراءات لاحتواء العدوى وإبطائها:

- إلغاء الفعاليات العامة و التجمعات الشعبية بما فيها الملاعب و ساحات اللعب للأطفال
 - إغلاق المدارس ورياض الأطفال والمؤسسات الأخرى
 - الحجر الصحي لمدة 14 يوماً للحالات المشتبه فيها والأشخاص المريضين بشكل طفيف
- يرجى الالتزام بهذه التدابير ودعمها.

ماذا تفعل إذا كنت تعتقد أنك مصاب؟

- إذا كانت لديك أعراض خفيفة فقط ، فيجب عليك البقاء في المنزل وتطبيق الحجر الذاتي.
- يمكنك الوصول إلى الخط الساخن الوطني تحت الرقم 116117 للاستفسار عن كيفية المتابعة (ألماني / إنجليزي).
- إذا كنت على تماس مع شخص مصاب و حقا بحاجة إلى التواصل مع طبيب ، يتم إجراء الفحوصات والاختبارات في: بولي ريل (Reilstr.129a) 9 صباحاً - 4 مساءً و د. فرانك أكرمان (Järgergasse 1) 8 صباحاً - 12 ظهرًا
- إذا كانت لديك حالة طارئة شديدة وتحتاج إلى تدخل طارئ فوري في المستشفى ، فاتصل بسيارة إسعاف تحت الرقم 112

مكافحة الشائعات والمعلومات الكاذبة

بعض الناس يقدمون نصائح جيدة ، ولكن في حين أن الشمره والثوم وشاي الأعشاب والزيتون صحية بشكل عام والفيتامينات تقوي جهاز المناعة لديك ، إلا أنها لا توقف الفيروس. الحمامات الساخنة والأشعة فوق البنفسجية أيضا لا تقتل الفيروس. ولكن الأهم من ذلك ، وخاصة في الشبكات الاجتماعية على الإنترنت ، تنتشر المئات من الخرافات والشائعات ونظريات المؤامرة. في بعض البلدان ، تعرض السكان المنحدرون من أصل آسيوي أو المهاجرون واللاجئون للهجوم من قبل العنصريين الذين ألقوا باللوم عليهم في المرض. في الوقت نفسه ، تنكر الحكومات الاستبدادية والجماعات اليمينية في جميع أنحاء العالم ، على وجه الخصوص ، خطر الفيروس وتنتشر الشكوك حول أعداد العدوى أو الأعراض أو العلاج. لا تنتشر الشائعات أو رسائل فيسبوك وواتساب من مصادر مجهولة أو عشوائية أو تشارك في لوم الآخرين وتمييزهم.

معلومات تفصيلية باللغة العربية على الإنترنت:

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

نصائح للوالدين

بقرار من حكومة الولاية ، ستغلق كل المدارس والحضانات حتى ١٣ نيسان على الأقل. على الطلاب أن يتعلموا من المنزل و يقوموا بالواجبات المنزلية. الرجاء الإطلاع على صفحة الويب الخاصة بمدرسة طفلكم. هناك ستجدون معلومات عن الوظائف و التعلم أونلاين. لن يلغى التخرج أو امتحانات الثانوية العامة (الآبكتور). يستجيب الطفل للتوتر بطرق مختلفة، و من بين الإستجابات الشائعة صعوبة النوم، و التبول اللاإرادي، و المعاناة من المغص أو الصداع، و الشعور بالقلق، و الإحجام عن ممارسة الأنشطة المعتادة، و الغضب، و التمسك بمرافقة الوالدين، و الخوف من البقاء في مكان ما وحيدا و في مايلى خطوات تساعد على التعامل مع الأطفال في الوضع الراهن:

- 1- الاستجابة لردود فعل الطفل بأسلوب داعم و التوضيح له بأن هذه الردود هي طبيعية، الإستماع له و تخصيص وقت لطمأنته ومواساته و التأكيد له بأنه آمن.
- 2- توضيح مايجري و تقديم أمثلة واضحة لما يمكنه القيام به للمساعدة في حماية نفسه والآخرين من الإصابة و مشاطرة المعلومات حول ما يمكن أن يحدث، ولكن بطريقة مطمئنة.
- 3- تحديد روتين و برنامج منتظمين بقدر الإمكان خصوصا قبل النوم أو المساعدة في خلق روتين جديد ضمن البيئة الجديدة. (ساعات محددة : للنوم و الإستيقاظ والأكل و اللعب و مشاهدة التلفاز و القراءة و المساعدة بواجبات المنزل الخ...)
- 4- تخصيص وقت بشكل يومي للعب في الهواء الطلق و الحركة كركوب الدراجة و اللعب بالكرة و غيرها من الأنشطة إذا أمكن. عبر الحركة الجسدية يفرغ الأطفال الكثير من القلق و التوتر و في حال عدم توافر فرصة للعب خارج المنزل محاولة ايجاد بدائل للعب و الحركة داخله.
- 5- كون الاطفال يشعرون بالوقت بشكل مختلف قد يكون من المساعد رسم روزنامة للأيام التي سيقضونها في البيت حتى العودة للمدرسة ، شطب كل يوم يمر ووجود الروزنامة مفيد ليشعر الطفل بأنه وقت محدود و سينتهي.