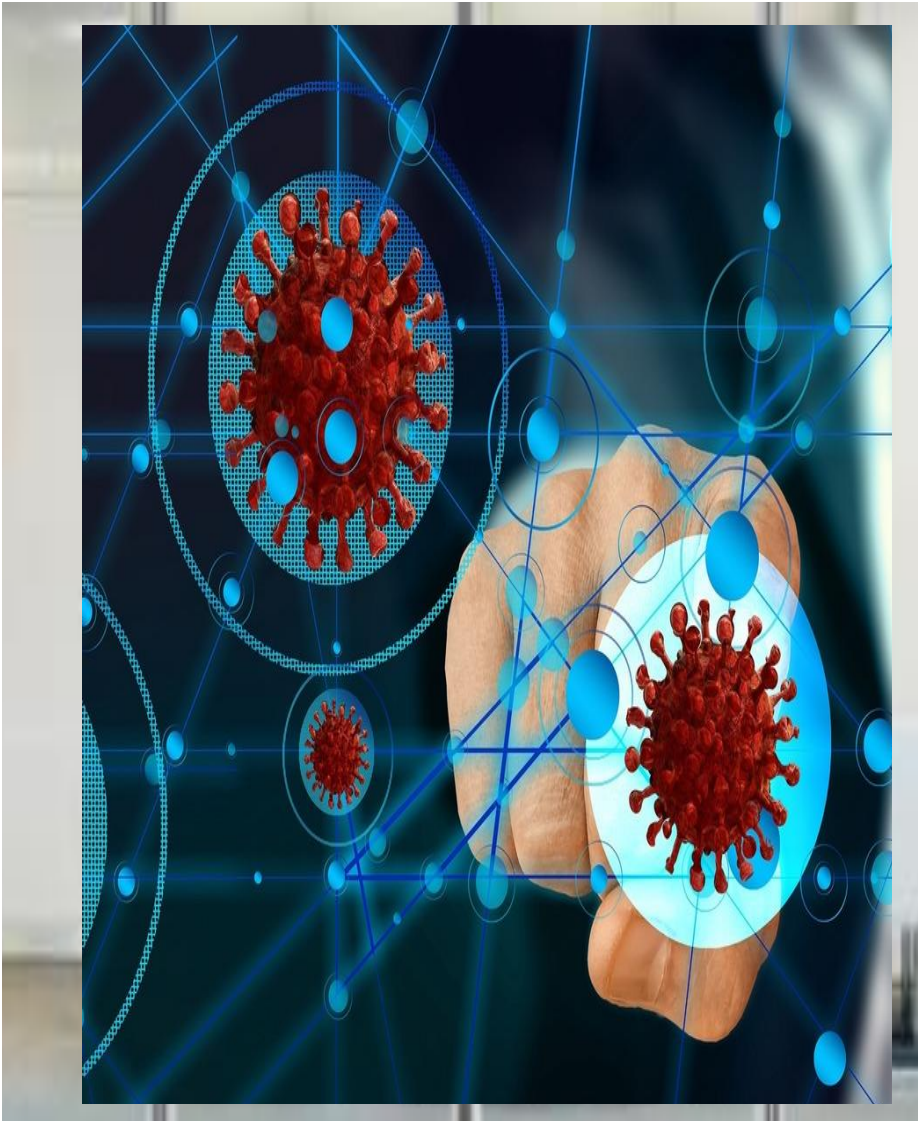


صحتي



COVID 19

تمرير صحة المجتمع



مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول / ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. وقد ارتفعت وتيرة الإصابات الجديدة والوفيات في الأيام الأخيرة خلال الموجة الثانية من الوباء التاجي القاتل، الذي يشن هجمة جديدة قوية على الكرة الأرضية في الأسابيع الأخيرة. فعلى الصعيد العالمي فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية في نوفمبر 2020 أن حالات الإصابة المؤكدة بفيروس كورونا المستجد حول العالم تقترب من حاجز الـ 47 مليون، بينما تخطت أعداد الوفيات حاجز المليون و200 ألف حالة بينما وصل عدد المتعافين لأكثر من 33 مليون حالة. وعلى الصعيد المحلي فقد أعلنت وزارة الصحة المصرية في 7 نوفمبر 2020 أن إجمالي عدد حالات الإصابات 108 ألف و962 حالة إصابة بينما بلغ العدد الإجمالي للوفيات 6355 حالة وفاة ، بينما وصل عدد المتعافين إلى 100 ألف و239 حالة. وبذلك فقد احتلت مصر المركز 49 في عدد المصابين والمركز 12 في نسبة الوفيات والمركز 63 في نسبة التعافي من بين 215 دولة ومنطقة حول العالم.

وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد-19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد-19 إذا تنفسوا هذه القطرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. وقد تحط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاوات ومقابض الأبواب ودرابزين السلالم. ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. وقد تظهر الأعراض خلال يومين إلى 14 يوماً بعد التعرض للفيروس. تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً ولكن قد يُصاب بها بعض المرضى: الآلام والأوجاع، واحتقان الأنف، والصداع، والتهاب الملتحمة، وألم الحلق، والإسهال، وفقدان حاسة التذوق أو الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن يشعروا إلا بأعراض خفيفة جداً. ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ولكن الأعراض تشتد لدى شخص واحد تقريباً من بين كل 5 أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس. وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو السكري أو السرطان. وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) باتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة، بما في ذلك غسل اليدين بشكل متكرر، وشرب السوائل بكثرة، وتغطية الأنف والفم بمنديل أو بكوعك عند السعال، والبقاء في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض. بالإضافة إلى ذلك، حتى عندما لا تكون مريضاً، ننصحك بالبقاء في المنزل ما لم تكن بحاجة إلى الخروج للضرورة، وممارسة التباعد المكاني (البقاء على بعد ستة أقدام على الأقل من الآخرين) وارتداء كمامة تقوم بتغطية الأنف و الفم .

منظمة الصحة العالمية
جمهورية مصر العربية

كيف تحمي نفسك ومن حولك
فيروس كورونا
(مرض كوفيد 19)

1 إذا ظهرت عليك هذه الأعراض
ضيق التنفس
ارتفاع درجة الحرارة
الكحة

2 كنت قادماً
من إحدى الدول التي
ينتشر بها المرض

3 قمت بمخالطة لصيقة
مع أحد المرضى
الذين تأخذ إصابتهم بالمرض
في خلال 14 يوم.

اتصل على
الخط الساخن
105
15335

@mohpegypt @egypt.mohp @mohpegypt

فيروس (كورونا) من فصيلة فيروسات (كورونا) الجديد؛ حيث ظهرت أغلب حالات الإصابة به في مدينة ووهان الصينية نهاية ديسمبر ٢٠١٩م على صورة التهاب رئوي حاد و تم إبلاغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الصين بحالات الالتهاب الرئوي المسبب لمرض غير معروف تم اكتشافه في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية، وتم إعلان فيروس (كورونا الجديد) على أنه الفيروس المسبب لتلك الحالات من قبل السلطات الصينية يوم 7 يناير 2020م وفي أثناء الحمل يتسبب نمو الجنين في ضغط على الرئتين والقلب كما يؤثر على الدورة الدموية للأم وإذا كانت هذه الأم مصابة بكوفيد-19 فإن الموقف يزداد سوءاً ويتمخض عن صعوبات في التنفس وتحتاج أي امرأة تصل إلى هذا الوضع إلى أن تخضع لعناية شديدة في المستشفى وتؤكد الدراسات أن معظم الولادات المبتسرة لأمهات مصابات بكوفيد-19 كانت مصحوبة بمشاكل تعانيتها الأم في التنفس وكشفت دراسة أجريت في الصين عن إصابة ثلاثة أطفال من بين 33 طفلاً وُلدوا لأمهات مصابات بكوفيد-19 ومن الصعب معرفة ما إذا كان هؤلاء الأطفال قد أصيبوا بالعدوى أثناء وجودهم في أرحام أمهاتهم، أو أنهم أصيبوا بها أثناء المخاض، أو بعد الولادة والاتصال بأمهاتهم المصابات ويُعد حليب الأم أفضل مصدر لتغذية الطفل، ولا توجد معلومات كافية حول تأثير كوفيد-19 في الرضاعة الطبيعية، ويجدر التنبيه إلى ضرورة اتخاذ الأم جميع الاحتياطات اللازمة أثناء الرضاعة الطبيعية لمنع انتقال العدوى إلى طفلها، مثل غسل اليدين جيداً قبل لمس الطفل، وارتداء الكمامة، وفي حال كانت الأم تستخدم مضخة الحليب سواء الكهربائية أو اليدوية، فيجب عليها غسل يديها جيداً قبل لمس المضخة أو زجاجة الحليب، مع الحرص على اتباع التعليمات الموصى بها لتنظيف المضخة بشكل صحيح بعد كل استخدام.

نصائح لوقاية الحامل وجنينها من كورونا

المحافظة على الصحة العقلية والنفسية وطرده الأفكار السلبية

وضع خطة للولادة لتخفيف مشاعر القلق

الاعتماد على مصادر موثوقة للحصول على الإرشادات الطبية



التأكد من كيفية التعامل مع تلك الأجهزة بشكل صحيح

اقتناء أجهزة مراقبة ضغط الدم وضربات القلب بالمنزل



اتباع نظام غذائي

www.al-ain.com
2020-2021

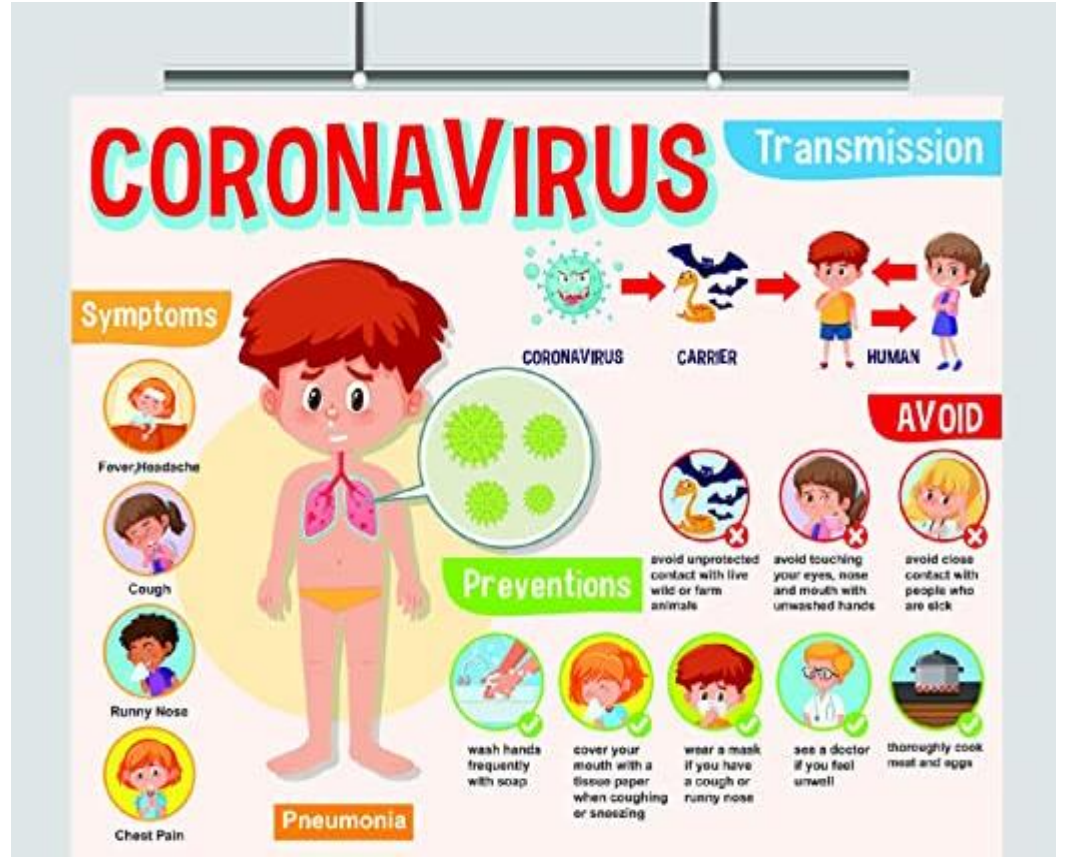
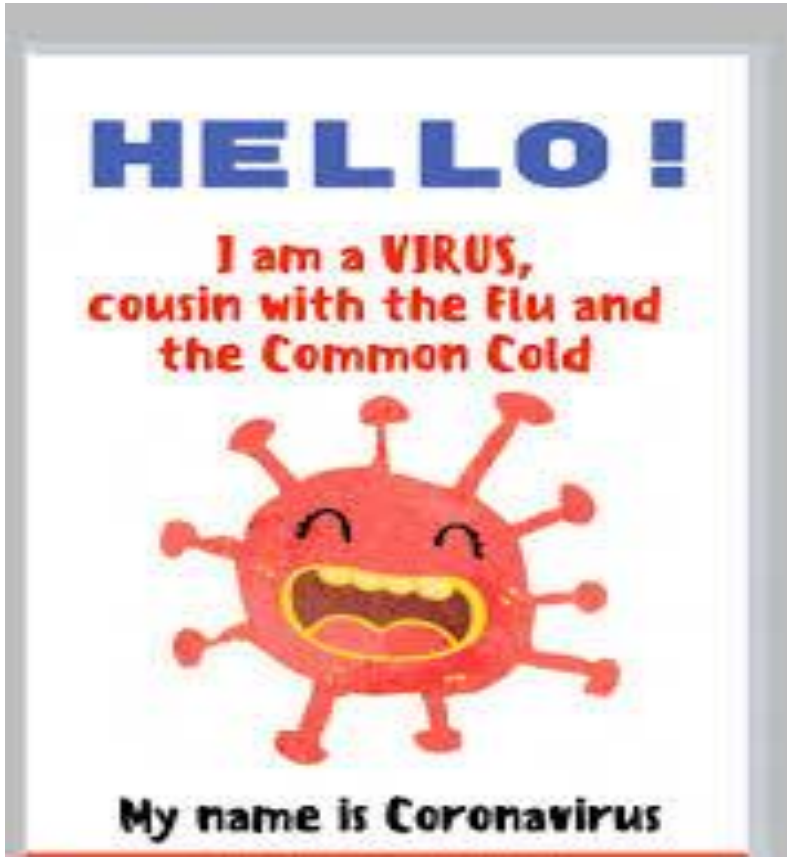


ممارسة تمارين رياضية سهلة مثل اليوجا

الحمل وفيروس كورونا المستجد



تمريرض الاطفال



فيروس كورونا

فيروس (كورونا) من فصيلة فيروسات (كورونا) الجديد؛ حيث ظهرت أغلب حالات الإصابة به في مدينة ووهان الصينية نهاية ديسمبر ٢٠١٩م على صورة التهاب رئوي حاد و تم إبلاغ المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في الصين بحالات الالتهاب الرئوي المسبب لمرض غير معروف تم اكتشافه في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي الصينية، وتم إعلان فيروس (كورونا الجديد) على أنه الفيروس المسبب لتلك الحالات من قِبَل السلطات الصينية يوم 7 يناير 2020م وفي أثناء الحمل يتسبب نمو الجنين في ضغط على الرئتين والقلب كما يؤثر على الدورة الدموية للأم وإذا كانت هذه الأم مصابة بـ كوفيد-19 فإن الموقف يزداد سوءاً ويتمخض عن صعوبات في التنفس وتحتاج أي امرأة تصل إلى هذا الوضع إلى أن تخضع لعناية شديدة في المستشفى وتؤكد الدراسات أن معظم الولادات المبتسرة لأمهات مصابات بكوفيد-19 كانت مصحوبة بمشاكل تعانيتها الأم في التنفس وكشفت دراسة أجريت في الصين عن إصابة ثلاثة أطفال من بين 33 طفلاً وُلدوا لأمهات مصابات بكوفيد-19 ومن الصعب معرفة ما إذا كان هؤلاء الأطفال قد أصيبوا بالعدوى أثناء وجودهم في أرحام أمهاتهم، أو أنهم أصيبوا بها أثناء المخاض، أو بعد الولادة والاتصال بأمهاتهم المصابات ويُعد حليب الأم أفضل مصدر لتغذية الطفل، ولا توجد معلومات كافية حول تأثير كوفيد-19 في الرضاعة الطبيعية، ويجدر التنبيه إلى ضرورة اتخاذ الأم جميع الاحتياطات اللازمة أثناء الرضاعة الطبيعية لمنع انتقال العدوى إلى طفلها، مثل غسل اليدين جيداً قبل لمس الطفل، وارتداء الكمامة، وفي حال كانت الأم تستخدم مضخة الحليب سواء الكهربائية أو اليدوية، فيجب عليها غسل يديها جيداً قبل لمس المضخة أو زجاجة الحليب، مع الحرص على اتباع التعليمات الموصى بها لتنظيف المضخة بشكل صحيح بعد كل استخدام.

تمريض المسنين الوقاية لكبار السن



الكورونا (COVID-19) والوقاية لكبار السن

* أن كبار السن أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا التاجي والأكثر عرضة مرتين لمضاعفات صحية خطيرة حال إصابتهم بفيروس كورونا أو الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية: مثل مرض السكري أو الضغط أو كآفة أنواع السرطانات بسهولة بسبب انخفاض مناعتهم.

* وتؤكد الدراسات أن معدل الوفيات بسبب فيروس كورونا التاجي يبلغ تقريبًا 15% في كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 80 عام بينما 2.3% بشكل عام، ولذلك **ينصح باتباع 9 خطوات لطرق الوقاية لكبار السن من خطر الإصابة بفيروس كورونا:**

1- ينصح لكبار السن بعدم وضع أي خطط سفر وتأجيلها لفترة من الوقت ، وذلك لأن السفر يعرض الناس إلى تجمع أكبر من المصابين بالعدوى.

2- الابتعاد عن اللقاءات الاجتماعية أو التجمعات الكبيرة والمزيد من المصافحات والمزيد من التواصل المستمر فهذا يعني انتشار أكثر للمرض.

3- عدم زيارة الأحفاد خاصة إذا كانوا صغارًا جدًا ولأن الأطفال يمكن أن يصابوا بالفيروس بسهولة بسبب ضعف جهازهم المناعي.

4- إلغاء موعد الطبيب الغير ضرورية وزيارته فقط في الأمر الملح للغاية وسيكون التحدث مع الطبيب حول الطريقة المناسبة للمتابعة.

5- تجنب العزلة من خلال البدائل الصحية، مثلًا: عن طريق ترتيب اجتماعات افتراضية (مثل Skype أو مكالمة فيديو) مع أصدقائهم أو أقاربهم حتى لا تؤثر الوحدة على حالتهم العقلية والنفسية ويوفر أفضل وقت لتقديم بعض التكنولوجيا لحياة الجد أو الجدة ولا يشعرون بالوحدة والبقاء سعداء.

6- الاهتمام بالنظافة الشخصية للمسنين ولمقدمي الرعاية لهم مهمة بنفس القدر وعدم زيارتهم للمناطق المصابة بعد تفشى المرض.

7- منع الزيارات إلى دور المسنين لغير الطبيين بما في ذلك أفراد الأسرة لتوفير الرعاية والاهتمام بكبار السن بالإضافة إلى مراقبة صحتهم العادية.

8- لا تتنازل عن الروتين والأنشطة اليومية للعديد من الناس فيجب البحث عن أفراد العائلة الأكبر سنًا، والاهتمام لعاداتهم المعتادة مثل النوم في الوقت المحدد وتناول الطعام الصحي والتمارين اليومية، سيساعدهم ذلك على تعزيز جهازهم المناعي ومساعدتهم على الحفاظ على سلامتهم وصحتهم.

9- ارتداء الماسك في حالة الخروج من المنزل للضرورة القصوى واستخدام المطهرات وعدم لمس الوجه بالأيدي .



قسم تمرير الصحة النفسية

الصحة النفسية والمعافاة أثناء تفشي وباء كورونا

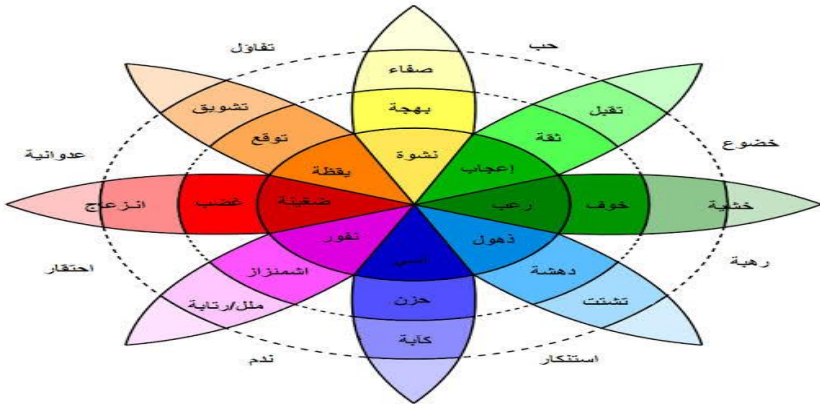
التحكم في الانفعالات

ومن أجل تنظيم انفعالاتك عليك تجنب الآتي:

الاستغراق في احلام اليقظة حتى لاتصبح بديلا عن مواجهة مشاكلك السلبية بمعنى ان تتجنب فعل شيء خوفا من أن تكون له عواقب سيئة

الكبت الذي يصل الى حد انكار وجود مشكلة في حياتك تحتاج الى مواجهة وحل.

النكوص بمعنى العودة الى سلوكيات غير مناسبة للمرحلة العمرية او لطبيعة المسؤوليات التي عليك القيام بها مثل النوم لساعات طويلة دون مبرر هربا من مواجهة مشكلاتك التمركز حول ذاتك، أي المبالغة في تقدير اهمية اسلوبك الخاص في التصرف والتعامل مع الاخرين. وأخيرا علينا أن نعلم أن الخطوة الأولى والأساسية نحو التحكم في المشاعر هي قراءتها فالذين يجهلون قراءة مشاعرهم يعيشون تحت تأثيرها.



في هذه الايام المليئة بالضغوط والتهديدات يتحتم علينا جميعا تنظيم انفعالاتنا والتحكم فيها والاحتفاظ بهدوئنا قدر المستطاع. ومن المهم أيضا أن نعرف أن انفعالاتنا السلبية أو الايجابية تعتمد على:

وجود موقف خارجي يسبب الانفعال

التقييم المعرفي الشخصي للموقف المسبب للانفعال ويقصد بالتقييم المعرفي الشخصي للموقف المسبب للانفعال هو أن يستخدم الشخص معلوماته وادراكه وخبراته ومعتقداته في تقييم الموقف وبناء على هذا التقييم يفرح الشخص ويشعر بالرضا او السعادة او على النقيض يشعر بالقلق، الخوف، الغضب، الحزن او الاشمزاز.

ولكي تكون أكثر نضجا انفعاليا.. عليك بالآتي:

أن تعرف أن اختياراتك تقع دائما بين ما ترفضه تماما وما تقبله وتريدته. فلترضى بالحلول الوسطى بمعنى أنك تختار وترضى عن أشياء تقترب مما تريده وتبتعد عن ما ترفضه. ابتعد عن الاستجابة المندفعة. وفكر قبل ان تتصرف بحيث تتسم استجاباتك بقدر من التروي.

تعلم كيف تتغاضى عن بعض مثيرات الانفعالات السلبية وعدم الاكتراث بها او الاعراض عنها او التغاضى عن بعض الصفات التي لاتعجبنا في الاخرين، والتمس ألف عذر لهم. تعلم ان تقبل الواقع الذي يختلف كثيرا او قليلا عما تامل فيه. تعلم القدرة على التنازل المؤقت عن اغراضك وتأجيل السعي إليها إلى حين.

كيفية حماية الصحة النفسية مع تفشي «كوفيد - 19»

نشرت منظمة الصحة العالمية سلسلة توصيات للصحة العقلية سواء للأشخاص المعزولين أو المسنين أو العاملين في القطاع الطبي

عامية الناس

- لا تريبوا «كوفيد - 19» بأي عرق أو جنسية. استخدموا عبارة «الأشخاص الذين لديهم كوفيد-19» ولا تقولوا: «حالات «كوفيد-19» عائلات كوفيد - 19» ضحايا مرضى
- تجنبوا متابعة الأخبار التي قد تسبب لكم التوتر أو القلق. فتشوا عن الحقائق، لا عن الشائعات والمعلومات المضللة
- ألقوا الضوء على القصص والصور التي تحمل الإيجابية والأمل لأشخاص يعانون من «كوفيد - 19»، بما في ذلك قصص عن حالات الشفاء ومجموعات داعمة...
- كرموا مقدمي الرعاية والعاملين في مجال الرعاية الصحية
- ساعدوا الأطفال على إيجاد طرق إيجابية للتعبير عن مشاعرهم. اشركوهم في الأنشطة الإبداعية (كاللعب والرسم...) وقوموا باتباع روتين يومي إذا أمكن

اشخاص قيد الحجر

كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية سابقة

- ابقوا على اتصال مع الناس (عبر البريد الإلكتروني والهاتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي) وحافظوا على الروابط الاجتماعية. وإذا أمكن اتبعوا روتيناً قديماً أو اخلقوا روتيناً جديداً قوموا بإيلاء أهمية لاحتياجاتكم ومشاعركم. انخرطوا في أنشطة ممتعة ومريحة
- احصلوا على المستجدات والأدلة العملية بشكل منتظم من الاختصاصيين في مجال الصحة ومن موقع منظمة الصحة العالمية
- تعلموا تمارين يومية بسيطة، اتبعوا روتيناً منتظماً أو اخلقوا روتيناً جديداً حين تكونون في ظروف أو بيئة جديدة
- احرصوا على حصولكم على كمية كافية من الأدوية أو إمكانية وصولكم إليها
- عززوا العلاقات الاجتماعية للحصول على المساعدة (الرعاية الطبية، توصيل الطعام، سيارات الأجرة...)
- حَضَرُوا حزمات أمان شخصية (تحتوي على تفاصيل شخصية، أرقام للاتصال، أدوية، ملابس، مياه...)

في النهاية

جزء كبير من الانتصار على جائحة فيروس كورونا المستجد يعتمد علينا وكيف نصمد أمام مختلف المواقف المتطرفة الناجمة عن الوباء



التباعد الاجتماعي والعزل المنزلي لمدة طويلة للحد من انتشار فيروس كورونا قد يتسببان في خلافات وتوترات وتقلبات مزاجية، يبدو أحياناً أنه لا مفر منها في حياة بين أربعة جدران.

الضحكة تواجه الوباء..

أن جزءاً كبيراً من الانتصار على جائحة فيروس كورونا المستجد يعتمد علينا وكيف نصمد أمام مختلف المواقف المتطرفة الناجمة عن الوباء.

تأملات للحفاظ على الصحة النفسية في ظل كورونا

تحفيز روح الدعابة

من لا يسخر من نفسه يفقد التواضع ويجهل أن حس الفكاهة هو دليل قوي على الذكاء

التفائل

أن تكون شخفاً متحمساً وإيجابياً وتتحلى بالأمل وناجحاً في مواجهة المواقف العصيبة

الصبر وحب الآخر

نجاهد كي نكون متواضعين ونتحدث من القلب وليس من الأنا، ولنتعلم ممارسة فن الصبر

التمسك بالأمل

الأمل حالة نفسية تساعدنا على المثابرة وتحدي الصعاب وتحديد الأهداف وتبعدنا عن الاكتئاب

المصدر:

كتاب "90 دقيقة نفسية" للكاتب خابيير أورا