

لا بد أن تدرك أمرًا
واحدًا فقط عن
فيروس كورونا وكيفية

انتشاره

كيف ينتشر الفيروس؟

هذا الرذاذ



ترجمة: جميلة حسن
@JameelaXHassan

27/02/2020

إذا رأيت شخصًا مريضًا، أو شخصًا
يسعل أو يعطس علنًا، فعليك أن
تختار أحد أمرين:



الابتعاد عنه.



إن مسافة نصف (0,5) متر إلى مترين
اثنين كفيلة بأن تحميك من قطيرات
الرشاخ الكبيرة.

أو



② أعطه قناعًا طبيًا.
يمكنه أن يسعل أو يعطس في
القناع لحماية الآخرين من حوله.

في كل الأحوال، يُفضّل تجنب الأماكن
المزدحمة، لأنك لا تعرف إن كان بينهم
مصابون بالفيروس أم لا.

لا تظهر الأعراض

على جميع

المصابين، إلا أنهم

يظلون ناقلين

للعُدوى

! كسّر سحره

قد لا تكون مريضة،

لكنها تحاول فقط

أن تحمي نفسها.



مع ذلك، قد يصل في بعض الأحيان لعاب أحد المرضى إلى الأشياء من حوله...



بل يصل حتى إلى
الجهة الخارجية
من قناعك الواقى



ترجمة: جميلة حسن
@JameelaXHassan

27/02/2020

وإذا لمستَ أيًا من هذه الأشياء
عَرَضًا، ثم لمستَ وجهك

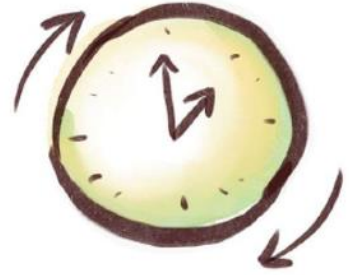


أو لمستَ وجوه
أحبائك



فَقَدْ تصابون جميعًا بالمرض.

تستطيع الفيروسات البقاء على
قيد الحياة لمدة 24 ساعة
على الأسطح المختلفة،



وتكمن الطريقة الوحيدة الفعالة للتخلص
منها في غسل هذه الأسطح بالماء
والصابون.

لهذا السبب، يُنصَح باتّباع
هذه الخطوات الخمسة



للوقاية
من الفيروس

1 لا تلمس وجهك (أو وجه
أي شخص آخر).

إذا اضْطُرِرْتَ إلى ذلك، اغسل يديك
جيدًا بالماء والصابون أولًا.



ماذا يعني "جيدًا"؟



2

تخلّص من الأقنعة كلما اتسخت، ولا
تستخدم القناع الواحد لأكثر من يوم
واحد.



تتكاثر البكتيريا في
الجهة الداخلية من
قناعك إذا ارتديته
مدة أطول من اللازم.

رذاذ المصابين

لا تقلق إن لمست
قناعك.
فقط اغسل يديك
بعدها جيدًا بالماء
والصابون.

لا تلمس أيضًا
الجهة الخارجية
من قناعك قدر
المستطاع.

لا تتشارك الطعام مع الآخرين،
ولا تستخدم أوانيهم وأكوابهم
ومناشفهم.

3



خَصَّص لكل فرد
منشفة لا
يستخدمها غيره



استخدم مرفقك أو كتفك
-لا يديك- قدر الإمكان عند
فتح الأبواب أو إغلاقها.

4



وأخيرًا...

احرص على غسل يديك
دائمًا بالماء والصابون...

5



• قبل
الأكل

• وبعد الاختلاط
بالناس في
الأماكن العامة



حافظوا جميعًا
على صحتكم
وسلامتكم!



المصادر الرئيسية للمعلومات الطبية:

1. "How to Avoid the Coronavirus? Wash Your Hands", by Elizabeth Rosenthal, in The New York Times, Opinion. (Jan 28, 2020)
2. "The Wuhan Virus : How to stay Safe ", by Laurie Garrett, in Foreign Policy, Report. (Jan 25, 2020)
3. "This animation shows how far your Sneeze can actually travel ." by Chia-Yi Hou and Andrea Schmitz, in Business Insider (Jan 21, 2020)

لمزيد من الإرشادات، يرجى قراءة المقالات أعلاه.