

كورونا.. خطوات بسيطة تقيك وباء قاتلا

الخميس 26 مارس 2020 05:41 ص

خطوات بسيطة لكنها كفيلة بالوقاية من فيروس "كورونا" القاتل؛ الوباء الذي اجتاح قلاع العالم، وأودى بحياة الآلاف. واقع صحي مضطرب ومعقد، وغياب دواء للفيروس القاتل يزيد من تعقيدات الأوضاع في جميع أنحاء المعمورة، ما يجعل سلطات الدول المتضررة تعول على وعي الشعوب من أجل الالتزام بتدابير الوقاية، للنجاة من الإصابة بالوباء. في ما يلي، تستعرض "الأناضول" خطوات بسيطة للوقاية تضمن تعاملًا سليمًا مع الفيروس من خلال فهم طبيعته وطرق العدوى والفئات المستهدفة بشكل أكبر، وأخيرًا الخطوات اللازمة للنجاة من شبابه.

اعرف عدوك

اعرف عدوك لتتمكن من مواجهته.. هذه إحدى أهم قواعد الحياة التي آن تطبيقها مع "كورونا" باعتباره عدوا للبشرية قاطبة. يقول الدكتور "أنور أبوجزر"، وهو طبيب مختص في الأمراض الباطنية بتركيا: "كما هو معروف، فإن فيروس كورونا الجديد أو ما يسمى بـ(كوفيد-19) هو ثالث فيروس خطير ينتمي إلى عائلة كورونا انتقل من الحيوانات إلى الإنسان". وأضاف للأناضول، أن الفيروس يستهدف الجهاز التنفسي بشكل مباشر، لكنه بعد الإصابة يؤثر على باقي أعضاء الجسم أيضاً فيفتك بها إذا لم تتم مواجهته بشكل صحيح. وعن طرق انتقاله بين البشر، أوضح الطبيب "أسامة أبوزينة"، أخصائي أمراض الجهاز التنفسي. في تركيا، بالقول إن "الفيروس ينتقل عبر رذاذ العطس أو رذاذ الكحة".

وتابع للأناضول: "رغم أن هذا الرذاذ له وزن يمنعه من البقاء عالقا في الهواء، لكنه يبقى حيا على الأسطح التي يسقط عليها، وبالتالي فإنه مع إبقاء مسافة بين الأشخاص، تبقى ملامسة الأسطح الملوثة بالأيدي وسيلة أساسية لنقل الفيروس للجهاز التنفسي. السليم من خلال ملامسة تلك اليد للوجه أو العين أو الأنف أو الفم".

رأي أيده "أبوجزر"، مشيراً إلى أن ما يميز فيروس "كورونا" الجديد عن سابقه من فيروسات "كورونا" هو أنه سهل الانتشار وسريع العدوى، حيث أثبتت الأبحاث أن الفيروس يستطيع أن يبقى حيا على النقود والأقمشة لمدة 4 ساعات، وعلى الأسطح الكرتونية لمدة 24 ساعة، وعلى الأسطح المعدنية لمدة 3 أيام تقريبا، وتعتمد مدة بقائه حيا على درجة الحرارة والرطوبة وغيرها من العوامل البيئية المختلفة.

وأشار إلى أن من مميزات هذا الفيروس الخطير أن المصاب به يبدأ بالعدوى لغيره في مرحلة الحضانة قبل أن تظهر عليه أعراض المرض، بل يمكن أن تظهر أعراض خفيفة ويتمثل الشخص للشفاء دون تدخل طبي، لكنه يكون معدي في نفس الوقت.

الأكثر تضررا

الدكتور "محمد أبوالشيخ"، طبيب أسرة في تركيا، قال من جانبه إن "معظم الإصابات تتماثل للشفاء، ويبقى الخطر الحقيقي على كبار السن وذوي الأمراض المزمنة"، مثل مرضى السكر والقلب والضغط والروماتيزم والسرطان ومن يعانون من ضعف في المناعة أو يتلقون أدوية تضعف المناعة مثل الكورتيزون أو العلاجات الكيميائية.

ولفت إلى أنه نادرا ما يؤثر الفيروس بشكل جدي على الأطفال أو المرضى أقل من سن الثلاثين عاما.

أسرار الوقاية

كيف نواجه "كورونا" القاتل ونحمي نفسنا وأحبابنا من خطر الإصابة به؟ هذا هو السؤال الأهم الذي تجيب عليه الأناضول في تجميعه لأبرز النقاط استنادا لآراء مختصين والأطباء السالف ذكرهم، لتقدم خطوات بسيطة للوقاية والحد من انتشار الوباء:

- المناعة الذاتية أهم سلاح لمقاومة المرض، فاحرص على تقويته بالتغذية الصحيحة المتوازنة التي تحتوي على قدر كاف من الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات خاصة فيتامين "سي"، وكذلك تجنب الضغط النفسي والإرهاق، واحرص على أن تنال قدرا كافيا من الراحة الجسدية وممارسة رياضة خفيفة بانتظام حتى تقوي جسمك و تنشط دورتك الدموية، وتجنب العادات السيئة من التدخين و تناول الكحوليات والإكثار من السكريات و الدهون.

- اشرب الماء بوفرة ولا تترك حلقك جافا أبدا، حيث كما أكد المختصون أن "كورونا" فيروس مختص بإصابة الجهاز التنفسي. ويبقى فترة من الزمن متشبث بالحجرة خط الدفاع الأول في الجسد، قبل الولوج إلى الرئة ليصيب الجهاز التنفسي. بشكل كامل، فشرب الماء والدافئ خصوصا سيساهم في نقل الفيروس إلى الجهاز العضلي ولن يكون له أي ضرر على الجهاز التنفسي. في تلك الحالة ولا على الجسد بشكل كامل.

- حافظ على مسافة متر بينك وبين الأشخاص الآخرين الجبر التعامل معهم مع تجنب عادات الملامسة للآخرين بالمصافحة والعناق والتقبيل.

- لا تغادر المنزل وتجنب الاختلاط مع الآخرين إلا للضرورة باعتبار أن أي شخص يمكن أن يكون حاملا للفيروس بدون أن تظهر عليه أعراض ملفتة.

- عقم السطوح بالمحاليل الكحولية أو الكلور المخفف بالماء.

- اغسل يديك باستمرار بالماء و الصابون والكحول في كل مرة تنتقل منها من مكان لآخر ولا تلمس أنفك فمك أو عينك بأي جسم أو بيديك إلا بعد غسلهما بالطريقة الصحيحة.

- وضع معقم لليدين أمام باب البيت من الخارج لتتمكن من تعقيم يديك قبل الدخول إلى بيتك وينصح بتغيير الملابس الخارجية فور دخولك إلى البيت واستبدالها بملابس البيت النظيفة قبل أن تجلس على الأثاث أو تلمس أي شيء.

- استخدم الكمامة الطبية إذا كنت مريضا أو تهتم بمريض أو اضطررت إلى مخالطة المرضى. أو الدخول إلى المؤسسات الصحية أو الأماكن المزدحمة، مع الانتباه إلى الجهة الصحيحة التي تلامس الوجه من الكمامة والحرص على عدم ملامسة الجهة التي تلامس الوجه من الكمامة أبدا، والمسارعة لتغييرها إذا أصابها البلل، ولا ينصح باستعمالها لفترات طويلة ومن المفيد تغييرها كل عدة ساعات إذا استعملتها بشكل متواصل.

- استخدم المنديل أو قم بتغطية الوجه بملابسك عند العطس أو السعال حتى لا تلوث ما يحيط بك من الأسطح وسارع بغسل يديك ووجهك.

- اطبخ الأطعمة الحيوانية جيدا و اغسل الخضروات جيدا تحت مياه متدفقة.

- لا تذهب إلى المستشفى إلا للضرورة وإذا ظهرت عليك أعراض المرض الخفيفة فعليك التواصل مع أرقام الطوارئ في بلدك، وتعامل مع نفسك كأنك مصاب فعلا واعلم أن العلاج الذاتي في البيت مع عزل نفسك عن الآخرين في البيت يكفي في هذه المرحلة، و80% من الحالات يشفون بدون الحاجة إلى مستشفى.

- إذا ارتفعت حرارتك فيمكنك خفضها بعلاجات تحتوي على مستحضر "باراسيتامول" (مثل بانادول) مع غسل الأطراف والوجه المتكرر بماء الصنبور والتخفيف من الملابس، ولا تستعمل مسكنات غير التي تحتوي على "باراسيتامول" مثل "ديكلوفيناك" أو ما شابه لأنها قد تتسبب في أن تسوء الحالة.

- تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة مثل الأسواق ووسائل المواصلات المكتظة وأماكن العبادة الممتلئة والتجمعات المختلفة وما إلى ذلك، واعتمد على التطبيقات المتاحة لطلب ما ينقصك عبر الإنترنت دون أن تضطر للخروج من المنزل.

- يجب أن تغسل أي شيء تشتريه من الماركت قبل أن تستعمله من باب الأمان عند إدخال أي شيء للبيت من الخارج، ابدأ باستعماله بعد 3 ساعات أو أكثر حتى يقل عدد الفيروسات على سطحه إلى العدد الذي يصعب العدوى منها.

- إذا كنت من كبار السن أو لديك أمراض مزمنة أو لديك نقص في المناعة أو تستعمل أدوية تقلل من المناعة، فيجب أن تنتبه لأعراض المرض مبكرا وتسارع إلى طلب العلاج عند حدوث أي ضيق في النفس أو إذا شعرت بإعياء شديد لأن حالتك يمكن أن تسوء بشكل سريع.

- التزم بتعليمات وإرشادات وتوجيهات السلطات في بلدك واتبعها كاملة.

