

◀ ما هو فيروس كورونا المستجد 2019 ؟

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراضاً تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشدّ وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض COVID 19.

◀ ما هو مرض COVID 19 ؟

مرض COVID 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 COVID 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.



◀ ما هي أعراض COVID 19 ؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض COVID 19 في الحمى والسعال الجاف والتعب. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً. ويتعافى معظم الناس (نحو 80%) من المرضى دون الحاجة إلى علاج في المستشفى. وتشتدّ حدّة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 5 أشخاص يصابون بعدوى COVID 19 حيث يعانون من صعوبة في التنفس. وترتفع مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين كبار السن، والأشخاص الذين يعانون مشاكل طبية أصلاً، مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئتين، أو داء السكري، أو السرطان. ولكن أي شخص يمكن أن يُصاب بعدوى COVID 19 المصحوبة بأعراض شديدة. وحتى الأشخاص المصابون بأعراض COVID 19 الخفيفة جداً يمكن أن ينقلوا الفيروس إلى غيرهم. ويجب على جميع الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس الحصول على العناية الطبية، أيّاً كانت أعمارهم.



◀ مصادر انتقال العدوى:

- ما زالت منظمة الصحة العالمية تعكف على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض COVID 19 ، وفيما يلي ملخص لما توصلت إليه المنظمة حتى الآن:
- الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.
- الانتقال غير المباشر عبر لمس الأسطح كمقابض الأبواب والطاولات ودراجزين السلالم والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
- الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين.
- تناول الأطعمة دون طهو جيد خاصة اللحوم والبيض.
- مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين.
- الاتصال غير المحمي مع الحيوانات البرية أو الداجنة.



◀ ما هو الفرق بين العزل الذاتي والحجر الصحي الذاتي والتباعد الجسدي؟

- الحجر الصحي يعني تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى لأنفسهم ولكنهم ربما تعرّضوا للإصابة بعدوى COVID 19. والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أية أعراض على الشخص.
- أما العزل فيعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض COVID 19 ويمكنهم نقل عدواه، لمنع انتشار المرض .



بيت الصحافة-فلسطين
Press House-Palestine
(BAS)

نشرة تعريفية للصحفيين حول جائحة COVID 19

COVID
19



تعليمات للصحفيين للوقاية في الميدان:

- 1 التأكد من توفر أدوات السلامة الشخصية قبل النزول إلى الميدان، كالكمامات الطبية والمعقمات وبدلات الوقاية.
- 2 تعقيم الأدوات والمعدات بعد الانتهاء من التصوير وقبل إعادتها للمكتب أو السيارة.
- 3 المحافظة على المسافة اللازمة وتجنب الاقتراب من الزملاء خلال التغطية الإعلامية.
- 4 التقليل من عدد أفراد الطاقم وفترة تواجدهم في الميدان.
- 5 التحرك خلال فترة التغطية الميدانية بشكل فردي.
- 6 التأكد من اصطحاب التصاريح اللازمة للعمل والتنقل كبطاقة الهوية والبطاقة الصحفية والالتزام بتعليمات جهات الاختصاص.

تعليمات للصحفيين في غرفة التحرير:

- 1 عدم التسرع في نقل الأخبار والنقل حصرا عن المصادر الرسمية.
- 2 الابتعاد عن الصياغة المثيرة في كتابة العناوين والأخبار.
- 3 الحفاظ على خصوصية المصابين وعائلاتهم عند نقل الأخبار.
- 4 تجنب وسم مناطق جغرافية أو فئات اجتماعية كمصدر للوباء.
- 5 التأكد من إعطاء المعلومات الكاملة أثناء صياغة الخبر.
- 6 التنويه دائما لتعليمات الوقاية والسلامة في المواد الإعلامية التي يتم نشرها.
- 7 التطرق للقضايا من جوانب جديدة قد تلفت نظر المسؤولين والجمهور خلال التغطية الإعلامية.

• ويعني التباعد الجسدي الابتعاد عن الآخرين جسدياً. وتوصي منظمة الصحة العالمية بالابتعاد عن الآخرين مسافة متر ونصف على الأقل. وهي توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرضوا لعدوى COVID 19.

تعليمات للوقاية في بيئة العمل:

- 1 التأكيد على جميع العاملين بضرورة ارتداء الكمامات الطبية أثناء تواجدهم في مكاتبهم.
- 2 التأكيد على ترك مسافات التباعد الاجتماعي الموصى بها (1.5 م - 2 م). بين المكاتب أو في الاجتماعات.
- 3 التأكيد على الالتزام باتباع آداب السعال والعطس وتغطية الأنف والفم بمحارم ورقية يتم التخلص منها مباشرة، وتجنب المصافحة بالأيدي.
- 4 التأكيد على ضرورة غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المعقمات الكحولية بشكل دوري خلال اليوم.
- 5 التأكيد على عدم استخدام الأدوات الشخصية للآخرين مثل: الأقلام، أجهزة الكمبيوتر، دفاتر ... إلخ.
- 6 تقليل فترات الاجتماعات وأخذ فترات استراحة مناسبة تسمح بتهوية المكان وتجديد الهواء جيدا.
- 7 التأكيد على العاملين والعاملات الذين لديهم ضعف مناعي بضرورة إجراء الفحوصات الطبية اللازمة بشكل دوري وأخذ أقصى درجات الحيطة والحذر، ومتابعة أعمالهم من المنزل في حال كان الحضور إلى المؤسسة يشكل خطرا على صحتهم.