

**الدور القيادي و التقاني والمعلوماتي للأجهزة الطبية في تخفيف من وباء كورونا
(دراسة حالة مجتمعية في دوائر صحة محافظة الديوانية))**

م.م منار ليلو داينخ، م. روى احمد ابراهيم

مديرية تربية الديوانية جامعة تكريت – كلية الادارة والاقتصاد

المستخلص:

في هذه الدراسة يتم البحث عن مرض فايروس كورونا واسبابه وطرق الوقاية منه وكيفية علاجه ومدى تأثير مجتمع الديوانية من اعداد الاصابات ورصد حالات الشفاء وحالات الوفاة ومدى مساهمة الكوادر الطبية والاجهزة الطبية من تحقيق ومعالجة مرض فايروس كورونا والجهود المقدمة من قبل دائرة صحة الديوانية. وقد اعتمدت هذه الدراسة على توضيحات بضرورة عدم تفشي المرض وانتشاره والتزام افراد المجتمع بطرق الوقاية لتفادي المرض والتقليل من عدد الاصابات به، من خلال تطبيق ظروف الوقاية من النظافة وعدم الاختلاط بين المصابين، وتقدير جهود الكوادر الطبية العاملة على معالجة المرضى المصابين ومحاولة رفع معنوياتهم والوصول الى حالة الشفاء التام من المرض.

الكلمات المفتاحية: فايروس كورونا، الكوادر الطبية، مدينة الديوانية.



Summary

In this study, the researchers try their best to focus on Corona virus disease, its causes and ways to prevent it, how to treat it, the extent to which Diwaniya society is affected by the numbers of the patients, monitoring cases of recovery and deaths, the extent of the contribution of medical of personnel and medical devices to the investigation and the treatment of Corona virus and the efforts introduced by the Diwaniya health directorate are investigated. This study has depended on explanations of the necessity of not spreading the disease and its spread and its commitment of the society's members to prevention so as to avoid disease and decrease the numbers of the infections by it, through the application of conditions of hygiene and non-mixing among the infections, and the appreciation of the efforts of the medical staff working to treat the infected patients and try to raise their moral and access to complete recovery from the disease .

Keywords: Corona virus, Medical staff, AL-Diwaniya city.

المقدمة :

ان فايروس كورونا من الامراض العصرية التي ظهرت وهو سلالة جديدة لفايروس Sars (سارس ٢٠٠٣-٢٠٠٢) ومتلازمة الشرق الاوسط التنفسية ميرس (Mars-cov). (Guarner, J. ,2020). (Zhu,) , Zhang, 2020) , N. الذى تسبب بوفاة المئات من الاشخاص (٢) واطلقت منظمة الصحة العالمية اسم (ncov-2019) على فايروس كورونا الجديد ويأتى اسم فايروس كورونا من شكل الفايروس الذى يشبه التاج او الاكليل الشمسى عند تصويره باستخدام المجهر الالكتروني (٢) وتعتبر مدين ووهان الصينية هي اول مدينة ظهر فيها هذا الفايروس فى سوق شعبي لبيع الحيوانات.(فؤاد رزاق عبد الحسين , ٢٠٢٠, ص٧)

المبحث الاول /منهجية الدراسة

اولا:- المشكلة الدراسية

تشمل المشكلة الدراسية فى كيفية دراسة الاسباب والعوامل التى ادت الى انتشار هذا الفايروس ومدى تأثيره على المرضى والحد من انتشار هذا الوباء الذى يعد من اكثر الامراض خطورة.

ثانيا :- اهمية البحث : من خلال دراسة البحث بجانبه النظرى والعملى، شهد المجتمع الديوانى سواء المواطن او الكادر الطبى تفشى وباء كورونا.

١. الجانب النظرى

٢. الجانب العملى



ثالثاً :- حدود البحث:

الحدود البشرية: مرضى فايروس كورونا في مجتمع مدينة الديوانية، الكوادر الطبية الصحية

الحدود المكانية: مدينة الديوانية – العراق .

الحدود الزمانية: من ٢٥ مارس ٢٠٢٠ الى ١ حزيران ٢٠٢٠

رابعاً:- المصطلحات البحثية:

فايروس كورونا

فايروس كورونا هو مرض تنفسي يتسبب فيه احد فايروسات كورونا وهو من نفس عائلة الفايروسات مثل متلازمة التنفس الخطيرة المعروف بسارس (Sars-cov) الذي ظهر في الصين ومتلازمة الشرق الاوسط التنفسية ميرس (Mars-cov) الذي ظهر في السعودية والذي تسبب في وفاة المئات من الاشخاص. (Lee, P. I., & Peer, Kucharski, A. J., 2020), N. C., Shrestha, 2020) (Hsueh, P. R., 2020) اطلقت منظمة الصحة العالمية تسمية فايروس كورونا (كورونا كلمة لاتينية تعني التاج) بتسمية COVID-19 لكي يتميزه عن السلالات الاخرى التي سبقته بالظهور فالاسم مشتق من اول حرفين من كلمة CORONA و VI مشتقة من كلمة VIRUS وحرف فهو اول حرف من كلمة Disease D والرقم ١٩ يمثل سنة ٢٠١٩ وهي سنة ظهور الفايروس اول مرة في مدينة ووهان الصينية. لا يعد هذا الفايروس خارج جسم الكائن الحي كائن حي لأنه لا يمتلك صفات التغذية والتكاثر وافتقاره الى عضيات وان تركيبة الفايروس عبارة عن بروتين وحامض نووي RNA فقط وان المدة المحصورة ما بين اصابة بالفايروس من بدء ظهور الأعراض كما اكدتها اهم الدراسات تتراوح ما بين ١-١٤ يوم وعادة تستمر خمسة ايام كمعدل. (فؤاد رزاق عبد الحسين, ٢٠٢٠, ص).

المبحث الثاني / الاطار النظري:

اولاً :- مصدر واسباب الاصابة بفايروس كورونا (Cov-2019)

ان مصدر فايروس كورونا هو مصدر حيواني، وان هذا الفايروس ينتقل للإنسان عن طريق الملامسة والمخالطة مع الحيوانات البرية وقد اثبتت معظم الدراسات الحديثة ان فايروس كورونا (Covid-19) انتقل من خفافيش حدوة الفارس الصيني (وهو المضيف الوسيط للفايروس) الى الانسان وان الخفافيش التي تعد مصدرا للكثير من الفايروسات القاتلة للإنسان كفايروس (سارس) الذي انتقل من الخفافيش الى قط الزباد وفايروس ميرس الذي انتقل من الخفافيش الى الابل والان فايروس كورونا لكن هذا الفايروسات تعد غير خطيرة للخفافيش وغيرها من الحيوانات المضيفة بسبب امتلاكها جهاز مناعي قدرته عالية وخاصة الخفافيش (Lee, P. I., & Hsueh, P. R. 2020), (Peer, N. C., Shrestha, 2020)



ان المرضى الذين أصيبوا بفيروس كورونا بداية انتشاره قد انتقل اليهم نتيجة التعامل المباشر مع الحيوانات وان الفيروس قد اكتسب سلسلة من الطفرات الوراثية اثناء وجوده في العائل الحيواني وتنقله وتكاثره داخل الانسان وكما ان هناك تقارير تشير الى ان فايروس كورونا ايضا انتقل من خفافيش الى حيوانات اخرى التي تباع في سوق ووهان ومنها الى بعض العاملين فيه كما اكدت الدراسات والابحاث والتقارير ان المجموعة الاولى من المصابين الذين تلقوا العلاج في بداية تفشي فايروس كورونا كانوا من العمال او المتسوقين من سوق ووهان التي تباع الحيوانات الحية ومنها الخفافيش والخنازير وغيرها (Peer, N. C., Shrestha, 2020), (Mizutani, Moeed, Y. A. G., Yue, L., & Ling, L. C., 2020), (T., 2013).

ثانياً :- اعراض الاصابة بمرض فايروس كورونا

ان فايروس كورونا يتسبب بأعراض شبيهة بالأنفلونزا أو بأعراض اصابة الفايروس (Sars-Cov) و (Mers-Cov) ألا انها اشد خطورة وفتكا.

يصيب الفايروس بشكل رئيسي الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي العلوي للثدييات والطيور (Kim, J. M., Chung, 2020). كما ويسبب فايروس كورونا حسب مجلة البرت العالمية اعراضا اخرى بينها فقدان مفاجئ لحاسة الشم دون ظهور اعراض اخرى كالاختقان أو الرشح ويكون هذا الشخص اشد خطورة من الشخص المصاب لأنه ينشر المرض دون معرفة ان هذا الشخص حاملا خفيا للمرض (Peer, N. C., Shrestha, 2020) وتكون الأعراض كالآتي:

الأعراض الشائعة:

1. ضيق التنفس: يتولد نتيجة نقص الاوكسجين لتوسع الاوعية الدموية المحيطة بالحويصلات وزيادة نفاذية تلك الاوعية فضلا عن زيادة الشد السطحي بسبب فقدان (Surfactant)
2. السعال
3. الارهاق (النحول العام) (Peer, N. C., Shrestha, 2020)

الأعراض في الحالات الشديدة

في هذه الحالة ستسوء حالة المصاب وتصل الاصابة الى الكلية فيطور بعده مراحل من لإصابة منها حدوث التسممية Septic shock ومتلازمة تعطل الاجهزة الجسمية لتصل الى مستوى المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي.



الأعراض الغير شائعة

١. صداع
 ٢. احتقان الانف والتهاب الحلق وضيق في التنفس
 ٣. سعال مع البلغم
 ٤. ألم في العضلات والمفاصل
 ٥. غثيان أو قيء واسهال
- وقد تكون هذه الاعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا كما ان هناك بعض الاشخاص لا تظهر عليهم هذه الاعراض ودون الشعور بالمرض (فؤاد رزاق عبد الحسين, ٢٠٢٠).

ثالثا :- الوقاية : Prevention

ليس هناك علاج فعال محدد متاح للحد الان يوقف فايروس كورونا وان النتائج الطبية الخاصة بالفايروس المستجد تشير الى امكانية سريعة لتصنيع مصل فعال رغم ازدياد عدد الاصابات في اغلب دول العالم. ان الدعم الذي تقدمه الكوادر الطبية في المستشفيات والمراكز الصحية للإصابات المؤكدة هو تركيز الجهود من خلال الادوية التي تعطى لتخفيف او معالجة الاعراض السريرية كالجفاف ونقص الاوكسجين والفشل الكلوي ودعم الجسم بالفيتامينات والمعادن لتقوية جهاز المناعة الذي يقوم بمقاومة الفايروس والعلاجات التي تخضع لها المرضى والمصابون من خلال تجارب عن طريق الملاحظة والتجارب السريرية. ان مرض فايروس كورونا قد يسبب مرض خطير اذا اهملنا الارشادات والتوصيات الصحية ويمكننا بالاجراء الصحيح حماية انفسنا ومجتمعاتنا المحلية. (فؤاد رزاق عبد الحسين, ٢٠٢٠, ص), (Moeed, Y. A. G., Yue, L., & Ling, L. C. (2020), فمن الممكن عدم انتشار جائحة كورونا ووقف انتشار الفايروس من خلال الوقاية منه والالتزام بالتعليمات الصحية واتباع الارشادات الطبية والعزل الاجتماعي فهو العلاج الوحيد الذي يثبت فعاليته فالوقاية خير وسيلة لمواجهة الفايروس كما تعتبر النظافة من الحلول المهمة في مواجهته هذا الوباء وان القيام بفحص الملامسين هو من الاجراءات السليمة التي اكدت عليها المنظمات الاممية في دول العالم. , (Moeed, Y. A. G., Yue, L., & Ling, L. C. (2020),

المبحث الثالث / الدور القيادي والتقاني والمعلوماتي للأجهزة الطبية

الدور القيادي لمدير صحة الديوانية ومدراء المستشفيات في التخلص من الوباء
الدور الذي تقوم به مديرة صحة الديوانية ومدراء المستشفيات في مدينة الديوانية يتمثل في العديد من المهام والنشاطات وجهود كبيرة للحد من انتشار وباء كورونا تتمثل ب:-



- متابعة الفرق الصحية الجواله لمتابعة الملامسين للمصابين بفايروس كورونا والاشراف على الحجر المنزلى والتوعية والتثقيف الصحى .

- فحص نماذج لمشتبه بإصابتهم لمشتبه بإصابتهم بالمختبرات والتأكد من اصابتهم او عدم الاصابة .

- توجيه قسم الصحة العامة لزيادة عينات الفحص الخاص بالمسح الميدانى الفعال.

- تم تجهيز جهاز PCR من قبل وزارة الصحة لدائرة صحة الديوانية وبذلك اختصار الوقت وزيادة فحص العينات .

- متابعة عمل المؤسسات الصحية ومتابعة تطبيق الاجراءات الوقائية والزيارات التفقدية للمستشفيات ومتابعة عمل جميع الوحدات وبرامج الرعاية الاولى والتوصية بضرورة متابعة توفير الادوية والمستلزمات الطبية .

اقامة الاجتماعات الدورية لمدراء الاقسام لمناقشة سبل تطوير عمل المؤسسة الصحية وتوجيه الشكر لجهود الكوادر الصحية والادارية والخدمات للمستشفيات المتميزة بعملها والتي واجهت وباء كورونا وضرورة تنسيق اقسام الدائرة فيما بينهما للنهوض بالواقع الصحى ومحاسبة الخروقات لتوجيهات وزارة الصحة والبيئة ومعاقبه من يتصرف بفعل يشكل خطرا على الصحة العامة واتباع قواعد الوقاية الصحية والمجتمعية لحماية المجتمع من خطر تفشى الوبائى وامنع انتشار المرض بشكل اكبر .

دور الكوادر الطبية والتقدم التقنى والمعلوماتى لصحة الديوانية فى تخفيف وباء كورونا.

- تقدم الكوادر الصحية جهود لمكافحة تفشى فايروس ومرض كورونا بما فى ذلك تشخيص الفايروس وتقديم الرعاية الصحية للمرضى وتتبع حالة الملامسين للأشخاص المصابين بفايروس كورونا بما فى ذلك تشخيص الفايروس وتقديم الرعاية الصحية للمرضى وتتبع حالة الملامسين لأشخاص مصابين بفايروس كورونا، وعمليات البحث والتقصى اللازمه لفهم حالة المرض بشكل افضل. ولأنه فايروس جديد ليس له علاج او لقاح لذلك يتم توفير الرعاية الداعمة للجهاز المناعى للمرضى ومعالجة اعراض المرضى ولكن لايزال فهم كل من الفايروس والمرض فى مرحلة البحث والتطوير.

- يتم فحص المشتبه بإصابتهم من خلال جمع عينات (مسحات) وذلك من حلق المريض او البلعوم ومن انفه او المجارى التنفسية العميقة مثل افرازات الشعب الهوائية او الرئة أو يتم جمع البلغم الذى يخرج من رثتيه ويجب ان يصل عود استخراج العينة الى عمق (مسافة متوسطة بين طرف الانف وشمعة الاذن حتى تحصل على ادق النتائج ثم تنقل العينات (المسح) الى مختبرات الصحة فى بغداد وانتظار نتائج الفحوصات كما قامت دائرة صحة الديوانية بإجراءات مسح ميدانى للمناطق التى يظهر بها الاصابات والتركيز على فئات معينة من ضعيفى المناعة وعند التأكد من الاصابة للمرض يتم حجرهم وتقديم الرعاية الصحية لهم فى مستشفى العزل (الحميات) الى ان يتم الشفاء التام لهم وكما يتم فحص الملامسين والتأكد من سلامتهم او اصابتهم فلقد تم تجهيز دائرة صحة الديوانية بجهاز PCR وتم البدء بتشغيل الجهاز فى المحافظة لفحص العينات الخاصة بفايروس كورونا وغيرها من الفحوصات الفيروسية والذى ادى الى اختصار الوقت حيث كانت هذه العينات ترسل الى مختبرات بغداد وانتظار النتائج كما تساهم دائرة الصحة وخليه اللازمة فى توعية مواطني



مجتمع الديوانية بضرورة الوعي والوقاية ولأن حالة تفشي مرض كورونا متعلق بالجهاز التنفسي لذلك من الضروري الالتزام بالحفاظ على نظافة اليدين ومراعاة أدب السعال وتجنب الاتصال الوثيق مع الاشخاص الذين تظهر عليهم اعراض امراض الجهاز التنفسي وابلاغ المركز الصحي عند الشعور بالمرض وقد يساهم الوعي العام بالفايروس واتخاذ التدابير والوقاية المعززة هي عناصر اساسية للوقاية من الإصابة بالعدوى.



شكل (1) يوضح كادر صحة الديوانية عند اخذ عينات (مسحات) من الملامسين لمصابي كورونا



شكل (٢) يوضح جهاز PCR



شكل (٣) يوضح كادر صحة الديوانية عند فحص عينات (مسحات) واستخدام جهاز PCR (صفحة مديرة صحة الديوانية)

الجانب العملي:

أولاً:- خطوات فحص الإصابة بفيروس كورونا :

تتم عملية فحص الإصابة بفيروس كورونا من خلال التشخيص في المختبرات والمراكز الطبية المتخصصة ومنها مختبر الصحة المركزي في بغداد او الحالات المشتبه بها عن طريق فحص للعينات المأخوذة من المصاب بجهاز (PCR) بطريقة Real time PCR واجراء مطابقة التسلسل اليوكليونيدي لجينين او ثلاثة من جينوم الفيروس كوفيد -١٩.

يتطلب العمل في مثل هذا النوع من الفيروس المستجد الى مختبرات ذات مستوى امان عالى جدا وذلك بحكم التعامل سيكون مع ملايين الاعداد في نفس الفيروس الفتاك في وسطها الحلولى ومن هذه الانواع هو مختبر Biosafety level 3 و BSL 3 و Pa (هذه المختبرات مخصصة للتعامل مع اخطر الفيروسات) و Level A 3 وحسب نوع الاختبار ومرحلته (Kim, J. M., Chung,2020).



ان نتيجة فحص فايروس كوفيد-١٩ اما سلبية عدم وجود فايروس او موجبة تدل على وجود الفايروس وان بعض الاختبارات يعطى النسبة موجبة او سالبة مباشرة .

ثانياً:- تحديد حجم العينة:

تعتمد عينة البحث على عينة من مرضى المصابين بفايروس كورونا في مدينة الديوانية ودور الكوادر الطبية في معالجة المصابين والامكانيات التي تقدمها هذه الكوادر والمراكز الصحية. وقد تم حصر اعداد المصابين بهذا الفايروس في مدينة الديوانية وتطبيق الحجر الصحي لذويهم كما تم فحص العينات المشتبه بها والملامسين لمعرفة اصابتهن او سلامتهن. وقد تم التعرف على اعداد المصابين بفايروس كورونا في مدينة الديوانية وتطبيق الحجر الصحي لذويهم والملامسين كما تم فحص العينات للمشتبه بهم من حيث الامكانيات التي تقدمها هذه الكوادر والمراكز.

ثالثاً:- نتائج دراسة الحالة

تتمثل النتائج بأعداد الاصابات التي حصلت في مدينة الديوانية وكانت اول اصابة لطالبة دراسات عليا قادمة من ايران بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٥ وهي اول اصابة لمحافظة الديوانية وبعد لك تم التأكد ياصابة ثانية لمصاب من قضاء الشامية لذلك بدأت كوادر دائرة الصحة بحجر المصابين وفحص الملامسين للمصابين , وكانت عدد الاصابات لمدينة الديوانية لشهر مارس هي (٤) حالات اصابة (٢) اثنان تماثلت للشفاء و(٢) رقود في المستشفى , اما في شهر ابريل فكانت اول حالة وفاة لرجل مصاب بسرطان الرئة من قضاء عفك وقد توفي اثناء الفحص في الطوارئ بتاريخ ٢٠٢٠/٤/١ ان عدد الاصابات لشهر ابريل (٥) اصابات وعدد حالات الشفاء (٤) حالات وحالة وفاة واحدة. فحين كانت عدد الاصابات لشهر مايو فقد بلغت ١٣ حالة اصابة وحالة وفاة واحدة كما مبين في الجدول (١).

جدول (١) يبين حالات الاصابة في مدينة الديوانية

ت	التاريخ	عدد الاصابات	عدد الوفيات	المنطقة
١	٢٠٢٠ / ٣ / ١٥	١	-	حي الفرات
٢	٢٠٢٠ / ٣ / ١٦	١	-	قضاء الشامية
٣	٢٠٢٠ / ٣ / ١٩	١	-	قضاء الشامية
٤	٢٠٢٠ / ٣ / ٢٧	١	-	قضاء الشامية
	٢٠٢٠ / ٣ / ٣٠	١	-	طبيب من محافظة النجف يعمل في مستشفى قضاء الشامية
مجموع الاصابات لشهر مارس في مدينة الديوانية (٤ اصابات) وعدد حالات الشفاء (٣) ولا توجد وفيات وعدد الاصابات في العراق (٦٩٤) والشفاء (٧٠) والوفيات (٥٠)				



ت	التاريخ	عدد الاصابات	عدد الوفيات	المنطقة
٥	٢٠٢٠ / ٤ / ١	٢	١	قضاء الدغارة للمصاب / قضاء عفك للمتوفي
٦	٢٠٢٠ / ٤ / ٢	١	-	قضاء غماس
٧	٢٠٢٠ / ٤ / ١٣	٤	-	حي الضباط - حي النهضة - قضاء الشامية
٨	٢٠٢٠ / ٤ / ١٨	١	-	ام الخيل الاولى
مجموع الاصابات لشهر ابريل (٧ اصابات) وحالات الشفاء (٦) وحالة وفاة (١) ومجموع الاصابات في العراق (٢٠٨٥) ومجموع حالات الشفاء (١٣٧٥) والوفيات (٩٣)				
ت	التاريخ	عدد الاصابات	عدد الوفيات	المنطقة
٩	٢٠٢٠ / ٥ / ٢٣	٢	-	حي الزراعيين - قضاء الشامية
١٠	٢٠٢٠ / ٥ / ٢٤	١	-	قضاء الحمزة الشرقي
١١	٢٠٢٠ / ٥ / ٢٥	٤	-	قضاء الشامية
١٢	٢٠٢٠ / ٥ / ٢٦	١	-	قضاء الحمزة الشرقي
١٣	٢٠٢٠ / ٥ / ٢٨	٤	-	(٣) اصابات قضاء الحمزة الشرقي - (١) اصابة حي الجمهوري
١٤	٢٠٢٠ / ٥ / ٣٠	1	-	قضاء الحمزة الشرقي
١٥	٢٠٢٠ / ٥ / ٣١	٩	-	(٧) قضاء الحمزة الشرقي - (١) حي الجامعة
مجموع الاصابات لشهر مايو (١٣ اصابات) وحالات الشفاء (٠) وحالة وفاة (٢) ومجموع الاصابات في العراق (٦٤٣٩) ومجموع حالات الشفاء (٣١٥٦) والوفيات (٢٠٥)				

(دائرة صحة الديوانية)

يوضح الجدول (١) حالات الاصابات وحالات الوفاة لمواطني مجتمع الديوانية حسب مناطق سكنهم لأشهر (مارس, ابريل, مايو) لمدينة الديوانية ومجموع اصابات العراق لهذه الاشهر .

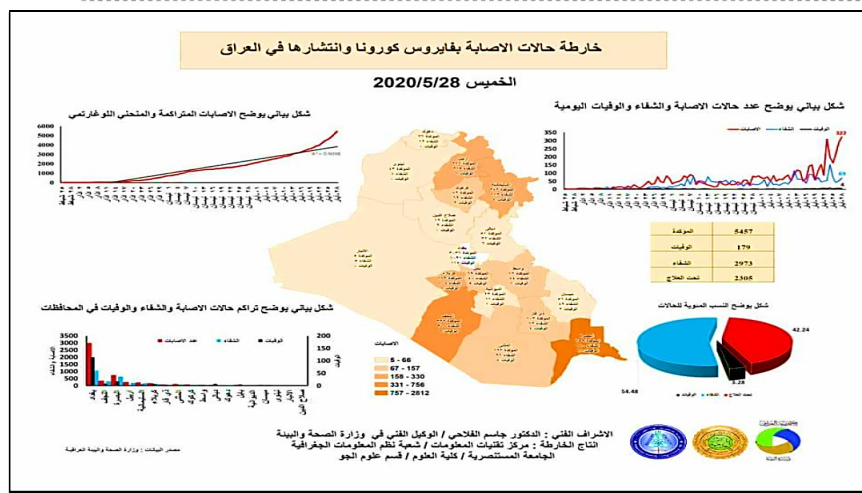
جدول (٢) يبين حالات الاصابة في مدينة الديوانية منذ بداية الازمة الى نهاية شهر مايو

المحافظة	عدد الاصابات	عدد الوفيات	حالات الشفاء	الحالات الفعالة
الديوانية	٣٣	١	١٣	١٩

(دائرة صحة الديوانية)

اما جدول (٢) يوضح حالات الاصابة وحالات الوفاة وحالات الشفاء وحالات التي مازالت راقدة في المستشفيات منذ بداية الازمة الى نهاية شهر مايو .

الدور القيادي والتقني والمعلوماتي للأجهزة الطبية في تخفيف من واء كورونا
(دراسة حالة مجتمعية في دوائر صحة محافظة الديوانية))



شكل (3) يوضح حالات الإصابة بفيروس كورونا وانتشاره في العراق

شكل (3) يوضح حالات الإصابة بفيروس كورونا في مدينة الديوانية



صفحة مديرية صحة الديوانية (موقع وزارة الصحة والبيئة)



المبحث الرابع / التوصيات والمقترحات

التوصيات

ان تجنب الاصابة بفايروس كورونا , يجب توخي الحذر والاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة الجهاز التنفسي والممارسات الغذائية الآمنة التي من شأنها دعم الجهاز المناعي وان من هذه التوصيات والارشادات الصحية التي يمكن اتباعها :-

- التأكيد على غسل اليدين جيدا بالماء والصابون قبل تناول الوجبات ويفضل كل نصف ساعة على الاكثر طوال اليوم وذلك لقدرة الصابون على تحطيم غلاف الفايروس البروتيني المكون من طبقة دهنية، وتطهير اليدين بالمعقمات الكحولية في حالة ملامسة الاسطح الملوثة وتجنب المصافحة بالايدي والتقبيل والاحتفاظ بمسافة لا تقل عن متر واحد بين الاشخاص .

- تجنب لمس العين والفم والانف.

- الاهتمام بالنظافة الشخصية بالاستحمام اليومي وتبديل الملابس وغسلها فور العودة الى المنزل لتجنب التقاط الفايروس .

- تهوية البيت وتنظيف ارضياته .

- تنظيف الادوات الشخصية مثل مسح الموبايل بقطعة قماش مبللة بالكحول المخفف بالماء وكذلك النظارة والمفاتيح وغيرها.

- عند الخروج من البيت يفضل ارتداء الكمامات واثناء التواجد في التجمعات او في المستشفيات او الاماكن التي تزيد احتمال انتقال العدوى او يفضل عدم التواجد في اماكن مزدحمة واماكن غير جيدة التهوية .
- من الافضل الخروج من البيت لشخص واحد للتسوق ولجلب الاغراض الضرورية مع الاخذ بنظر الاعتبار الاحتياطات اللازمة.

- عدم التعامل مع المرضى المصابين بفايروس كورونا مباشرة وفي حالة التعامل معهم يجب غسل اليدين جيدا قبل ملامسة الوجه وخاصة الفم والانف والعين .

- يجب على الاطباء وفريق التمريض الذين يتعاملون مع المرض بشكل مباشر ومستمر ارتداء القفازات الطبية والكمامات والبدلات الخاصة لتجنب انتقال العدوى اليهم.

- اتباع الممارسات الغذائية الصحيحة وتجنب تناول المنتجات الحيوانية الغير مطبوخة جيدا او الاطعمة المكشوفة وتقليل تناول السكريات والاكثر من الخضروات والفواكه وخاصة الحمضيات مع شرب كمية مياه كبيرة والتعرض لأشعة الشمس وتجنب التدخين. (World Health Organization,2020).

المقترحات :

عند الشعور بأعراض خفيفة يجب مراجعة مركز صحي لتجنب حصول اي مضاعفات خطيرة. ولقد ثبت ان العدوى بفايروس كورونا يستهدف المسنين والشباب والاطفال ويكون اكثر ضررا على المسنين والمصابين



بالأمراض المزمنة (السكر، الضغط، الكلى وأمراض القلب أو الرئة) وأيضا الحوامل لذلك يمكن ان يكون هذا الفيروس مرضا خطيرا اذا ما اهملنا التوصيات والارشادات الصحية ويجب ان نوجه قلقنا بالاتجاه الصحيح بتحويله الى اجراءات لحماية انفسنا واجباتنا ومجتمعاتنا المحلية. (فؤاد رزاق عبد الحسين، ٢٠٢٠) (Moeed, Y. A. G., Yue, L., & Ling, L. C. 2020),



خامسا :- المراجع وقائمة المصادر

اولا :- المراجع باللغة العربية

١- فؤاد رزاق عبد الحسين، الدليل العلمي الشامل لفايروس كورونا المستجد ٢٠٢٠، كلية الزراعة، قسم الشؤون العلمية، جامعة المثنى .

٢- موقع وزارة الصحة العراقية [/https://moh.gov.iq](https://moh.gov.iq)

٣- صفحة مديرية صحة الديوانية

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005842154068>

Moeed, Y. A. G., Yue, L., & Ling, L. C. (2020). Research progress of new coronavirus- 4 (COVID-19): Theoretical study:

تقدم البحوث المتعلقة بفيرس كورونا الجديد (كوفيد-١٩): دراسة نظرية. مجلة العلوم الطبية و الصيدلانية (١) ٤.

ثانيا :- المراجع باللغة الانكليزية

1. Peeri, N. C., Shrestha, N., Rahman, M. S., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., ... & Haque, U. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned?. International journal of epidemiology.

2. Kim, J. M., Chung, Y. S., Jo, H. J., Lee, N. J., Kim, M. S., Woo, S. H., et al. 2020. Identification of Coronavirus Isolated from a Patient in Korea with COVID-19. Osong Public Health and Research Perspectives. 11(1):3.

3. Lee, P. I., & Hsueh, P. R. (2020). Emerging threats from zoonotic coronaviruses-from SARS and MERS to 2019-nCoV. Journal of Microbiology, Immunology and Infection.

4. Kucharski, A. J., Russell, T. W., Diamond, C., Liu, Y., Edmunds, J., Funk, S., ... & Davies, N. (2020). Early dynamics of transmission and control of COVID-19: a mathematical modelling study. The lancet infectious diseases.

5. Guarner, J. (2020). Three emerging coronaviruses in two decades: the story of SARS, MERS, and now COVID-19.

6. Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... & Niu, P. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. New England Journal of Medicine.

7. Mizutani, T. (2013). A novel coronavirus, MERS-CoV. Uirusu, 63(1).

8. World Health Organization. (2020). Laboratory testing for coronavirus disease 2019 (COVID-19) in suspected human cases: interim guidance, 2 March 2020 (No. WHO/COVID-19/laboratory/2020.4). World Health Organization.