

الحد من انتشار فيروس MERS-CoV إلى الآخرين في البيوت والمجتمعات

20 يوليو 2015

تقدم ورقة الحقائق هذه معلومات أساسية فقط. ويجب ألا تكون بديلاً عن المشورة أو المعاينة أو المعالجة الطبية. تحدث دوماً مع أخصائي الرعاية الصحية حول أي مخاوف لديك قبل أن تقوم بأي تغييرات على نظامك الغذائي أو أسلوب حياتك أو علاجك.

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) هي فيروس جديد. لا يشعر بعض الأشخاص بالمرض بالمعنى الحقيقي عندما يحملون الفيروس، بينما يشعر آخرون بالمرض الشديد. في أغلب الأحيان، يشعر المسنون والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة وطويلة الأجل بالمرض الشديد، وربما يتعرضون للوفاة عند الإصابة بفيروس MERS-CoV. تظهر عادة أعراض السعال والحمى على الأشخاص المصابين بالفيروس، وبعضهم قد يحتاج للرعاية في المستشفى.

من الضروري أن تطلع على ورقة الحقائق هذه لكي تعرف:

- إذا قام مزود الرعاية الصحية الخاص بك بفحص إصابتك بفيروس MERS-CoV، أو إذا كنت مصاباً بفيروس MERS-CoV ولا تحتاج لإقامة في المستشفى، أو
 - إذا كنت تقيم مع شخص خضع لفحص الإصابة بفيروس MERS-CoV، أو مصاب بفيروس MERS-CoV.
- ولأن MERS-CoV فيروس جديد، فإن طريقة انتشاره غير معروفة بالضبط. يُعتقد أن الفيروس ينتشر عندما يسعل أحد الأشخاص المصابين بفيروس MERS-CoV. ينتشر فيروس MERS-CoV من الأشخاص المرضى إلى أشخاص آخرين يوجد بينهم اتصال عن قرب. يشمل الاتصال عن قرب حالات مثل رعاية أحد الأشخاص أو العيش معه. وينتشر فيروس MERS-CoV أيضاً في المستشفيات بين الأشخاص المتصلين مع بعضهم عن قرب وفي الأماكن التي لا يتم بها اتخاذ إجراءات مناسبة للوقاية منه. من الضروري اتخاذ خطوات لمنع انتشار الفيروس عند أشخاص آخرين.

بالنسبة للأشخاص المصابين أو المحتمل إصابتهم بفيروس MERS-CoV

- يوجد عدد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على عدم إصابة الأشخاص من حولك بالفيروس:
- اتبع النصائح التي يقدمها مزود الرعاية الصحية الخاص بك. اسأل مزود الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك أي أسئلة حول هذه النصائح وتأكد من حصولك على المعلومات التي تحتاج إليها، بالإضافة إلى معلومات الاتصال بالوحدة الصحية العامة في منطقتك.
- ابق في البيت. لا تستخدم المواصلات العامة وخدمات التاكسي. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو أي أماكن عامة أخرى.
- ابق في غرفة منفصلة بعيداً عن الأشخاص الآخرين في بيتك قدر الإمكان، واستخدم حماماً منفصلاً إذا توفر ذلك. تأكد من وجود تهوية جيدة في الغرف المشتركة (المطبخ أو الحمامات، مثلاً). يجب أن تبقى النوافذ مفتوحة في هذه الغرف إذا أمكن.
- استخدم غطاء وأنت تسعل أو تعطس. استخدم مناديل لكي تتمكن من تغطية السعال أو العطس ولكي تنفث أو تمسح أنفك. إذا لم يكن لديك منديلاً، قم بتغطية فمك وأنفك بكُمك العلوي أو مرفقك وليس بيديك. ضع المناديل المستعملة في سلة نفايات مغلفة بكيس بلاستيكي واغسل يديك بالماء والصابون على الفور. عندما تفرغ سلة النفايات، حاول ألا تلمس المناديل المستعملة.
- اغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 15 ثانية. جفّف يديك بمنشفة ورقية أو بمنشفة من القماش لا يستخدمها أشخاص آخرون. يمكنك استخدام معقم كحولي إذا لم يتوفر لديك الماء والصابون وإذا لم تكن يداك متسختين.
- حدّد عدد الزائرين إلى بيتك. استقبل الزائرين الضروريين فقط ويجب أن تكون الزيارات قصيرة.

- عندما تكون في غرفة مع أشخاص آخرين، حافظ على مسافة مترين بينك وبين الآخرين وضع كمامة على أنفك وفمك. إذا لم تتمكن من وضع كمامة، يجب على الأشخاص الآخرين وضع كمامات عندما يتواجدون في نفس الغرفة معك.
- إذا توجب عليك مغادرة منزلك لزيارة مزود الرعاية الصحية، ضع كمامة على أنفك وفمك عندما تكون على بعد مترين من أشخاص آخرين.
- أخبر جميع مزودي الرعاية الصحية بانك خضعت لفحص الإصابة بفيروس MERS-CoV أو بأنك مصاب بفيروس MERS-CoV. وأخبر المسعفين أيضًا إذا كنت بحاجة لسيارة إسعاف. فهذا يساعد مزودي الرعاية الصحية على اتخاذ خطوات للحفاظ على أنفسهم والآخرين من الإصابة بفيروس MERS-CoV.

بالنسبة للأشخاص المقيمين مع شخص مصاب أو من المحتمل أن يكونوا مصابًا بفيروس MERS-CoV

يوجد عدد من الأشياء التي يمكن للأشخاص المقيمين مع شخص مصاب أو من المحتمل أن يكون مصابًا بفيروس MERS-CoV القيام بها لحماية أنفسهم والآخرين:

- استقبال في بيتك الأشخاص الذين يقدمون الرعاية الأساسية فقط:
- يجب على الأشخاص المقيمين مع شخص مصاب أو من المحتمل أن يكون مصابًا بفيروس MERS-CoV الإقامة في مكان آخر. إذا تعذر ذلك، يجب عليهم البقاء في غرفة أخرى أو عزل أنفسهم عن الشخص المصاب قدر الإمكان.
- يجب إبعاد المسنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة وطويلة الأجل (مرض السكري والقلب والرتنين والكلية) عن الشخص المصاب. يشعر هؤلاء الأشخاص بالمرض الشديد إذا أصيبوا بفيروس MERS-CoV. اتصل بدائرة الصحة العامة في منطقتك إذا احتجت لمزيد من المعلومات عن الأشخاص المعرضين للخطر.
- ضع كمامة وارتي قفازات عندما تلمس أو تلامس دم أو سوائل جسم الشخص المصاب. تشمل سوائل الجسم العرق واللعاب والتقيؤ والبول والإسهال.
- اخلع القفازات والكمامة مباشرة بعد أن تقدم الرعاية، ثم تخلّص منها وضعها في سلة النفايات. اخلع القفازات ونظّف يديك بالماء والصابون قبل إزالة الكمامة. نظف يديك مرة أخرى بالماء والصابون قبل ملامسة وجهك أو عمل أي شيء آخر.
- لا تشارك أواني الطعام أو كؤوس الشراب أو الأكواب أو أواني الطعام أو المناشف أو فراش النوم أو أي أغراض أخرى مع الشخص المصاب. يجب غسل هذه الأغراض بالماء الفاتر والصابون أو المنظفات بعد الاستخدام. لا داعي لاستخدام صابون خاص.
- نظّف الأماكن في بيتك التي تلامس المنظفات المنزلية العادية على أساس يومي. نظف باستمرار الأغراض التي تتسخ كثيرًا، ومنها دورات المياه ومقابض بالوعة الحمام ومقابض الأبواب وخزانات الأسيرة.
- نظف مغسلة غسل الملابس بعناية. لا حاجة لفصل الملابس عن الشخص الخاضع لفحص الإصابة بفيروس MERS-CoV أو المحتمل أن يكون مصابًا بفيروس MERS-CoV عن الملابس الأخرى في المنزل، ولكن يجب عليك أن ترتدي قفازات عندما تنظف هذه الملابس. نظف يديك بالماء والصابون على الفور بعد أن تخلع القفازات.
- يجب وضع الأشياء التي تستخدمها للعناية بالشخص المصاب في صناديق قمامة عادية. عندما تفرغ أسلال النفايات، احذر من ملامسة المناديل أو ملابس الوقاية المستعملة، مثل القفازات والكمامات. إن تغليف سلة النفايات بكيس بلاستيكي يجعل التخلص من القمامة أكثر سهولة وأمانًا. نظف يديك بالماء والصابون بعد تفريغ سلة النفايات.
- إذا كنت تعتني بشخص مصاب بفيروس MERS-CoV أو تقيم معه، فإنك تعتبر "ملاص قريب لفيروس MERS-CoV". سوف تزودك دائرة الصحة العامة في منطقتك بتعليمات حول كيفية مراقبة صحتك وما الذي ينبغي عليك القيام به إذا بدأت تشعر بالمرض وكيف تتصل بدائرة الصحة. تأكد من إخبار مزودي الرعاية الصحية المقربين من شخص مصاب بفيروس MERS-CoV.

لمزيد من المعلومات

لمساعدتك على التحسن بأسرع وقت ممكن، اتبع النصائح التي يزودك بها مزود الرعاية الصحية الخاص بك ودائرة الصحة العامة. إذا تعذر عليك أو على أشخاص آخرين في بيتك اتباع النصائح، تحدث مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك ودائرة الصحة العامة في منطقتك. على سبيل المثال: إذا لم يكن لديك أقنعة أو قفازات، تحدث مع دائرة الصحة العامة في منطقتك لكي تعرف أين يمكنك العثور على هذه الأشياء.

إذا كان لديك أي أسئلة، أو إذا بدأت تشعر بالمرض، اتصل بمزود الرعاية الصحية الخاص بك أو دائرة الصحة العامة. يمكنك العثور على دائرة الصحة العامة في منطقتك بالاتصال بـ Service Ontario على الرقم 1-866-532-3161 أو زيارة الموقع الإلكتروني للوحدة الصحية العامة في وزارة الصحة والرعاية طويلة الأجل على الرابط

www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator