

توعية السيدات بالإجراءات الاحترازية أثناء جائحة كورونا بعبادة أمراض النساء



تحت إشراف

د. نجوي إبراهيم الفيشاوي

د. نحمده عزت عثمان

د. نورا جمعة فوزي الجمل

طلاب مقرر التثقيف الصحي للتدريب
الصفحي

جروب ١١

مقدمة عن فيروس كورونا:

فيروسات كورونا فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة

تعريف مرض كورونا:

كوفيد-١٩ هو المرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد المُسمى فيروس كورونا-سارس-٢. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المُستجد لأول مرة في ٣١ كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية.

طرق العدوى:

١. الانتقال المباشر عبر الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.

٢. الانتقال غير المباشر عبر لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
٣. مشاركة أدوات الطعام والشراب (قنينة الماء، الملعقة)
٤. الاتصال المباشر مع المصابين

الأعراض:

قد تظهر مؤشرات مرض فيروس كورونا المستجد وأعراضه بعد يومين إلى ١٤ يوماً من التعرض له. قد تتضمن الأعراض الشائعة ما يلي: الحمى والسعال وارتفاع درجة حرارة الجسم



- وقد تشمل أعراض كوفيد-١٩ المبكرة فقدان حاسة التذوق أو الشم و ضيق النفس أو صعوبة في التنفس.
- مضاعفات فيروس كورونا:**
١. ألم العضلات أو الصداع
 ٢. فقدان حاسة الشم أو التذوق
 ٣. الحمى
 ٤. تفاقم الأعراض بعد الأنشطة البدنية أو الذهنية.



الإجراءات الاحترازية:

- الإجراءات الاحترازية لغسل اليدين:
- أ- اغسل اليدين بانتظام
- كيف أغسل يدي بشكل سليم؟

- الخطوة ١: افرك الصابون بيديك
- الخطوة ٢: اغسل ظهر و راحة اليدين
- الخطوة ٣: اغسل بين الاصابع و تحت الاظافر
- الخطوة ٤: اشطف اليدين معا بالماء
- الخطوة ٥: تجفيف اليدين بالمنشفة.



- الإجراءات الاحترازية عند ارتداء الكمامة :
- (١) غسل اليدين قبل استخدام الكمامة.
- (٢) اضبط الكمامة لتغطي الفم والأنف والذقن بإحكام.

- الإجراءات الاحترازية عند نزع الكمامة :
- (١) اغسل يديك قبل نزع الكمامة.
- (٢) انزع الكمامة ممسكاً بإياها من الأربطة.
- (٣) تجنب لمس مقدمة الكمامة.



- ب- احرص على ممارسات النظافة التنفسية: على سبيل المثال عن طريق السعال في الكوع المثني أو بتغطيته بمنديل ورقي عند العطس أو السعال.
- ث- المحافظة على التباعد الاجتماعي
- ج- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك



المخاطر أثناء الحمل:

الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد الوطأة في حال العدوى بكوفيد ١٩. وقد يستدعي المرض الشديد الإدخال للعناية المركزة أو الوضع على جهاز التنفس الصناعي للمساعدة في التنفس. كما أن الحوامل المصابات بكوفيد ١٩ أكثر عرضة للولادة قبل بداية الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل (الولادة المبكرة)، وقد يزداد خطر تعرضهن لبعض المشاكل مثل فقدان الحمل.

أهمية الإجراءات الاحترازية

للحوامل:

يعتبر الحمل مرحلة خاصة للغاية في حياة المرأة والأسرة، ويمكن أن يكون

المرور بها امراً مرهقاً أثناء جائحة كورونا إلا أن خطوات إضافية بسيطة قد تجد طريق الراحة. ويجب على الحوامل اتخاذ الاحتياطات الاحترازية لتجنب الإصابة بعدوى كوفيد-١٩ مثل الأشخاص الآخرين، وفق ما ذكرت الدكتورة أوزغي تونشالب خبيرة منظمة الصحة العالمية في مجال صحة الام.



- <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>