

الدليل الإرشادي الوقائي الخاص بشهر رمضان وفيروس كورونا كوفيد-١٩

وقاية
Weqaya



المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها
Saudi Center for Disease Prevention and Control





عن الفيروس:

فيروس كورونا الجديد COVID-19 ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية) والتي تسبب أمراضًا تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS-CoV). وعلى الرغم من أنه تم تسجيل معظم الحالات مبدئياً في جمهورية الصين، إلا أن (COVID-19) امتد إلى عدد من الدول حول العالم.

كيف ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-19)

عندما يقوم الشخص المصاب بـ (COVID-19) بالسعال أو الزفير فإنه يقوم بإطلاق قطرات من السوائل المصابة بالمرض، وتقوم تلك القطرات المصاحبة لذلك بالسقوط على الأسطح والأشياء القريبة منه مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف . ومن ثم ينتقل المرض عن طريق لمس الأشخاص لتلك الأسطح الملوثة ثم لمس العين أو الفم أو الوجه . كذلك من الممكن انتقال المرض إذا كان الشخص يقف على بعد متر واحد من الشخص المصاب بـ (COVID-19) وذلك عن طريق المخالطة المباشرة من خلال الرذاذ المتطاير من هؤلاء المصابين. مع العلم بأن معظم الأشخاص المصابين بـ (COVID-19) يعانون من أعراض خفيفة ويتعافون منها، إلا أن البعض قد يمر بتجربة أكثر خطورة وقد يحتاج إلى رعاية في المستشفى.

أعراض الإصابة:

من أبرز أعراض الإصابة: الحمى، والسعال، وضيق في التنفس، وقد تتطور الأعراض -أحياناً - إلى التهاب رئوي. وقد تسبب العدوى مضاعفات حادة لمن يعانون ضعفاً في الجهاز المناعي، أو أمراضاً مزمنة، وكبار السن.

مقدمة:

يتميز شهر رمضان المبارك بمحافله الدينية والاجتماعية حيث يتصف بالترابط الأسري والاجتماعي. ومن المعروف أن انتقال العدوى بكوفيد-19 يسهل عن طريق المخالطة والاتصال الوثيق بين الأشخاص، حيث ينتشر الفيروس عن طريق قطرات الرذاذ التنفسي وملامسة الأسطح الملوثة. ومن أجل التحكم بانتشار العدوى قامت المملكة العربية السعودية تزامناً مع العديد من الدول بتطبيق تدابير التباعد الاجتماعي التي تهدف إلى تقليل التجمع بين الأشخاص. ومن ضمن تلك التدابير التي اتبعتها المملكة كان إغلاق المساجد ومراقبة التجمعات العامة وغيرها مما قد يكون له آثار مباشرة على الممارسات الاجتماعية والدينية خلال شهر رمضان. يقدم هذا الملف نصائح لتعزيز الصحة العامة خلال شهر رمضان المبارك لجميع الفئات المجتمعية ومنها الفئات الأكثر عرضة للإصابة.



الصيام:

- لا يوجد ما يثبت ارتباط الصيام بزيادة خطر الإصابة بكوفيد-19 لذلك فإن:
- الأشخاص الأصحاء قادرين على صيام رمضان.
- الأشخاص المصابين بكوفيد-19 بإمكانهم النظر في التراخيص الدينية للإفطار والتشاور مع أطبائهم كما يفعلون مع أي مرض آخر.

الفئات الأكثر عرضة للإصابة:

- من المهم حث الفئات الأكثر عرضة للإصابة بكوفيد-19 (مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، السكري، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والفشل الكلوي والسرطان) على تجنب أي نوع من التجمعات حيث أنهم يعتبرون أكثر عرضة للحالات الحرجة والوفاة لا قدر الله.
- من المهم التأكيد على الأشخاص الذين يشعرون بتوعك صحي أو لديهم أي من أعراض كوفيد-19 بتجنب الخروج من المنزل واتباع الإرشادات الصحية الوطنية لمتابعة الأعراض واتباع التدابير العلاجية المطلوبة.

نصائح للتباعد الاجتماعي:

- ينصح بالمحافظة على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الآخرين خلال جميع الأوقات.
- تجنب الاتصال الجسدي بما في ذلك المصافحة عند التحية.
- الابتعاد عن التجمعات الكبيرة في الأماكن المرتبطة بأنشطة رمضان، مثل الأسواق والمحلات التجارية المزدحمة.

التدابير الوقائية لمنع الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19):

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية
- تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين.
- احرص على تغطية الفم والأنف أثناء السعال أو العطس بمحارم ورقية ثم تخلص منها.
- المواظبة على غسل اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما جيداً بالماء والصابون
- قم بتنظيف وتطهير الأدوات والأسطح التي تمسها باستمرار.

اتباع نمط حياة صحي خلال شهر رمضان:

1. النشاط البدني

- رغم التقييد في الحركة بسبب الجائحة حاول دائماً المحافظة على نشاطك البدني.
- مارس نشاطك البدني عن طريق الحركة داخل المنزل أو الغناء الخاص بك ومشاهدة التمارين عبر الانترنت.



2. النظام الصحي والتغذية

- احرص على التغذية الجيدة من خلال تناول وجبات متنوعة ومتوازنة.
- احرص على الوقاية من الجفاف عن طريق شرب الكثير من الماء والسوائل.

3. التدخين وتعاطي التبغ ومشتقاته

- تجنب التدخين بكل الأحوال وخاصة خلال شهر رمضان ووباء كوفيد-19.
- المدخنون قد يعانون بالفعل من أمراض الرئة أو انخفاض قدرة الرئة مما يزيد بشكل كبير من خطورة الإصابة بكوفيد-19.
- عند تدخين السجائر بأصابع ملوثة، قد تزيد من احتمالية دخول الفيروس للجهاز التنفسي عن طريق الفم.
- عند استخدام الشيشة، فمن المرجح مشاركة القطع والخرطوم مما يساعد على انتقال الفيروس.

4. تعزيز الصحة النفسية

على الرغم من اختلاف أجواء وممارسات رمضان لهذا العام فإن الجميع قادرين على مواصلة الشعائر الدينية ضمن التوصيات والقرارات الحكومية للتباعد الاجتماعي. فمن المهم الاستمرار بالتواصل والتفاعل مع الأهل والأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية. ومن المهم أيضاً بث روح الأمل والطمأنينة خلال هذا الشهر المبارك.

لمزيد من المعلومات حول الصحة النفسية بإمكانك الرجوع للدليل الإرشادي للصحة النفسية والاجتماعية والصادر عن وقاية من [\(هنا\)](#)

تناول الإفطار والسحور الجماعي:

- إذا كانت طبيعة عملك أو مكان سكنك يحتم عليك تناول وجبة الإفطار أو وجبة السحور بشكل جماعي يجب عليك اتباع الآتي:
- المحافظة على مسافة لا تقل عن متر بينك وبين الآخرين .
 - اتباع التدابير الوقائية (تجنب لمس العينين، تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين، اتباع آداب العطس وغسل اليدين) .
 - عدم مشاركة أدوات الأكل أو الشرب أو الأغراض الشخصية مع الآخرين .

التبرعات والأعمال الخيرية:

- احرص على توزيع الوجبات المعلبة والمعبأة مسبقاً .
- عند نقل الوجبات يجب حفظها بأكياس أو كرتون مخصص.
- المحافظة على إرشادات التباعد الاجتماعي طيلة فترة التعبئة والتغليف والتوزيع.