

الأوبئة وطرائق الوقاية منها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مفهوم الأوبئة.



مراحل حدوث الأوبئة.



أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة.



المقدمة



بعض الأمراض بمجرد ظهور أولى حالتها يمكن أن تحدث انفجارات وبائية على مستوى واسع بمجرد ظهور أولى حالتها لتسرعها في الانتشار. وعلى مدار التاريخ ظل السكان في كل أرجاء العالم يتعرضون بين الفينة والأخرى لفاشيات الأوبئة مثل: الكوليرا، والطاعون، وكورونا؛ لذا وجب التصدي لها بحزم شديد وبسرعة كبيرة، وقد أتت مقاصد الشريعة بحفظ النفس؛ وخاصة حال انتشار الأمراض والأوبئة والعمل بأساليب الوقاية، فقد قال الرسول ﷺ: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها» [البخاري، ٥٧٢٨]، ومن أجل التصدي لمخاطر الأمراض المستجدة والتي من الممكن أن تتحول إلى أوبئة، جاءت جهود المملكة العربية السعودية الاستباقية والاحترازية في مواجهة الأوبئة لاسيما جائحة كورونا (كوفيد ١٩) والتي حدث من انتشاره بشكل كبير -بفضل من الله تعالى- ثم بفضل حكومتنا الرشيدة والتي أثبتت أن صحة الإنسان من أولوياتها؛ حيث كان خلف تلك الإجراءات والجهود تخطيط متقن من الجهات المعنية والتي عملت وفق رؤية مشتركة شملت جهود الوقاية بكل الوسائل الممكنة، والعلاج بأحدث ما وصل له الطب، وتوفير المعلومات لأعلى مستوى، والاستفادة من خبرات الدول التي تفشى فيها المرض قبل وصوله للمملكة. وقد أشادت بذلك منظمة الصحة العالمية وبعض الدول المتقدمة. ولكن الواقع يقول إن كل تلك الجهود لن تكتمل إلا بتعاون أفراد المجتمع والقيام مسؤوليتهم الوطنية والإنسانية من خلال الالتزام بالتعليمات التي وضعتها الدولة بكل حرص وجدية.

مفهوم الوباء:

هو كل مرض شديد العدوى، سريع الانتشار بانتقاله من مكان إلى مكان، يُصيب الإنسان والحيوان والنبات، وعادة ما يكون قاتل، وينتشر بمعدلات أكثر من المعدل الطبيعي في مجتمع أو منطقة معينة وفي وقت معين.

نشاط (١)



مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة:

ما أوجه الشبه بين كل من: المرض - والوباء - والجائحة؟

مراحل حدوث الوباء:

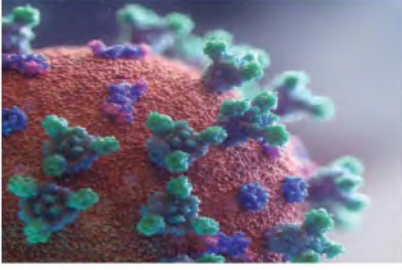
تقوم منظمة الصحة العالمية بتتبع جميع الفيروسات الحيوانية أو البشرية من خلال مجموعة من المراحل التي قد تستغرق عدة أشهر إلى عدة سنوات أحياناً، وتكون المراحل كالتالي:

المرحلة الأولى:	تبدأ الفيروسات في هذه المرحلة بالانتشار داخل الحيوانات فقط مثل: القطط والجمال، ولا تنتشر العدوى بين البشر.
المرحلة الثانية:	ينتقل الفيروس الحيواني إلى الإنسان، وتكون سلالة الفيروس قد تطورت لتنتقل إلى الإنسان.
المرحلة الثالثة:	ينتقل الفيروس إلى مجموعات صغيرة من البشر موجودة في بيئة واحدة، ويكون هناك احتمال لانتشار الفيروس إذا حصل اتصال أشخاص آخرين خارج هذه البيئة مع هؤلاء الأشخاص المصابين.

المرحلة الرابعة:	يؤدي انتقال الفيروس من إنسان إلى إنسان ومن حيوان إلى إنسان إلى تفشي المرض بشكل واسع، ويزداد عدد الناس المصابة في تلك المجتمعات.
المرحلة الخامسة:	تنتقل العدوى من إنسان إلى إنسان في بلدين على الأقل، وفي هذا المرحلة ينبغي تنفيذ خطط وتدابير للتخفيف من الوباء.
المرحلة السادسة:	انتشار الوباء بشكل عالمي، وحينها يجب العمل على الحد من انتشار المرض ومساعدة السكان على التعامل معه باستخدام تدابير وقائية.
مرحلة ما بعد الوباء:	في هذه المرحلة سينحسر المرض؛ لذا يتوجب الاستعداد لمنع موجة ثانية من انتشاره.

فيروس كورونا:

هي عائلة كبيرة من الفيروسات، وفيروسات كورونا ولها أنواع كثيرة، معظمها يصيب الحيوانات. ولكن هناك سبعة أنواع منها تُصيب البشر، أربعة منها تصيب الجهاز التنفسي العلوي بمرض بسيط يسبب أعراضاً تُشبه أعراض الزكام، أما الثلاثة الأخرى فيمكن أن تسبب إصابات شديدة قد تؤدي إلى الوفاة، ومن أمثلتها: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، وفيروس كوفيد-19.



فيروس كوفيد-١٩ :

فيروس من فصيلة فيروسات (كورونا الجديد)، معد ويصيب الجهاز التنفسي ظهرت أغلب حالات الإصابة به في مدينة ووهان الصينية نهاية ديسمبر عام ٢٠١٩م.

نشاط (٢)



فكري:

سبب تسمية فيروس كورونا بـ (كوفيد-١٩).

مرض معدي و يصيب الجهاز التنفسي ظهر في مدينة ووهان الصينية نهاية ديسمبر عام ٢٠١٩ م

أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) :

قد تظهر علامات وأعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-١٩) بعد يومين إلى ١٤ يومًا من التعرض له، وقد تشمل الأعراض الآتية:



وزارة الصحة
Ministry of Health

أعراض الإصابة

بفيروس كورونا (COVID-19)



ضيق في
التنفس

+



الكحة

+



ارتفاع في درجة
حرارة الجسم

www.moh.gov.sa 937 SaudimOH MOHPortal SaudimOH Saudi_Moh

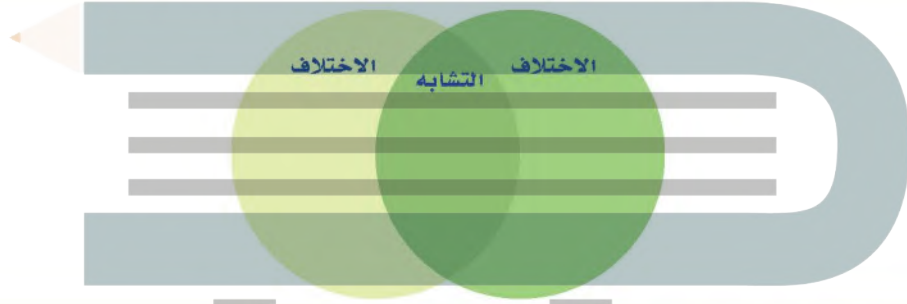
عن سفارة وزارة الصحة
عشة
إمعة

نشاط (٣)



مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة :

ما الفرق بين الإنفلونزا والإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)؟



طرائق انتقال الفيروس والإصابة به :

- ★ الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس .
 - ★ الانتقال غير المباشر من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين .
 - ★ المخالطة المباشرة للمصابين .
- ويرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل :

- كبار السن .
- الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة .
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة وبعض الفئات المعرضة للأمراض .


 وزارة الصحة

 كونا مسؤول

الصحة تقود دراسات سريرية
 متقدمة على أربعة طرق
 لعلاج كورونا الجديد

4 طرق علاج

 لهذه الدراسة تجربة أربعة طرق علاج تشمل على:

Hydroxy Chloroquine	Ritonavir Lopinavir	Remdesivir	Interferon
------------------------	------------------------	------------	------------

أثبتت بعض هذه الأدوية فعالية أولية في الدراسات التجريبية

7 مستشفيات

 تشارك في هذه الدراسة بالتملكة

1 مستشفى الملك فهد بن عبدالعزيز بالرياض	2 مستشفى الملك فهد بن عبدالعزيز بالرياض	3 مستشفى الأمير محمد بن عبدالعزيز بالرياض
4 مستشفى الملك فهد بن عبدالعزيز بالرياض	5 مستشفى الأمير محمد بن عبدالعزيز بالرياض	6 مستشفى الأمير محمد بن عبدالعزيز بالرياض
7 مستشفى الأمير محمد بن عبدالعزيز بالرياض		

(Source: Ministry of Health, Saudi Arabia)

علاج الإصابة بفيروس كوفيد-١٩

لا يوجد لقاح لهذا الفيروس أو علاجات نوعية حتى الآن، ويقوم موفرو الرعاية الصحية على إعطاء المريض علاجاً داعماً للتعامل مع المضاعفات وتخفيف أثرها إلى أن يتعدى مرحلة الخطر.

أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة:

تتلخص مكافحة واحتواء تفشي الأمراض المعدية في ثلاثة محاور هي:

١. التحكم في مصدر العدوى:

- علاج الحالات وحاملي الفيروس.
- عزل الحالات.
- التقصي المرضى المستمر، وخاصة المشتبه بهم.
- الإبلاغ الكامل والسريع عن الحالات (دقة التشخيص، والوقت المناسب).

٢. وقف طريقة انتشار العدوى:

- إصحاح البيئة.
- النظافة الشخصية.
- القضاء على الوسيط الناقل (إن وجد).
- التطهير والتعقيم (إذا لزم الأمر).

وزارة الصحة
Ministry of Health



حرصت وزارة الصحة على متابعة
الحالة الصحية لجميع أفراد المجتمع
من خلال:



اختبار كورونا
عبر خدمة موعد

٣. حماية الأشخاص المعرضين للإصابة بالآتي:

- أ- التطعيم .
- ب- الاستعمال الوقائي للعقاقير (إذا كان موصى بها) .
- ج- تحسين الغذاء .
- د- النظافة الشخصية .

أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة:

هناك عدة ممارسات صحية يجب اتباعها للوقاية من
فيروس كورونا، ومتع انتشاره، وهي كالآتي:

أولاً: المسكن:

- ١ ★ فتح النوافذ في الصباح لتجديد الهواء ودخول أشعة الشمس حيث أنها تقتل الميكروبات والجراثيم، وتُنقي الهواء في المنزل، وتعمل على تدفئته بالكامل، وتقي من الأمراض .
- ٢ ★ التنظيف الدوري للمنزل وعدم إهمال نظافته، وجعل ذلك روتيناً يومياً، وتوزيع الأعمال كمهام رئيسية بين أفراد الأسرة .
- ٣ ★ تنظيف أسطح المنزل المختلفة بالكلور؛ حيث أثبتت الدراسات العلمية أنه يساعد على القضاء على الفيروس الموجود على الأسطح بنسبة فعالة .
- ٤ ★ تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم استخدامها يومياً، مثل: مقابض الأبواب، والهواتف المحمولة، ولوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر، والطاولات .
- ٥ ★ تنظيف دورات المياه بالكامل يومياً بالكلور، وعدم إهمال غسل الأحواض ومقابض الحنفيات ووعاء حفظ الصابون؛ فتللك الأماكن تتراكم فيها الفيروسات والبكتيريا بكثرة .
- ٦ ★ يعلقُ بالملابس كثيرٌ من الأتربة والبكتيريا والفيروسات يومياً؛ لذلك يجب تعقيمها دائماً بوضع كوب خل في أثناء غسل الملابس؛ لضمان القضاء على الجراثيم .

- ٧ ★ يُعقَّم المطبخ بالكامل عن طريق تطهير أسطح الطااولات، ومقابض الحنفيات، والثلاجة، وألواح التقطيع، واستبدال المناشف وأغطية الأطباق بشكل دوري.
- ٨ ★ نظافة الأدوات المستخدمة في الطهي وأماكن تحضير الأطعمة، وذلك بغسل جميع أسطح التقطيع والأسطح الأخرى وأدوات المطبخ، بمزج ملعقة من الكلور المبيض في ربع لتر من الماء، بعد وقبل تحضير الطعام.
- ٩ ★ غسل المناشف بعد كل استعمال، سواء كانت مناشف المطبخ، أو مناشف اليدين.
- ١٠ ★ رمي النفايات وفضلات الطعام المتبقية يوميًا في المكان المخصص، بعد وضعها في أكياس محكمة الإغلاق.

تذكري:

يحتاج الكلور إلى تخفيفه قبل استخدامه، وذلك بإضافة ملعقة منه إلى ربع لتر من الماء، ويجب اتباع التوجيهات المدونة على ملصق المنتج.

ثانيًا: الأطعمة

- ١ ★ تخزين الغذاء في درجات حرارة مناسبة ولفترة قصيرة حيث لا نسمح بنشاط البكتيريا المسببة للتلوث.
- ٢ ★ الطهي الجيد للغذاء، وخاصة الأطعمة الحيوانية "كاللحوم، والدجاج، والبيض".
- ٣ ★ وضع الأطعمة في أواني محكمة الإغلاق.
- ٤ ★ عدم ترك الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين.
- ٥ ★ وضع جميع الأطعمة المطهية القابلة للتلف في الثلاجة.
- ٦ ★ المحافظة على سخونة الطعام المطهي أكثر من ٦٠ درجة مئوية حتى موعد تقديمه.
- ٧ ★ عدم تخزين الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة لان بعض الجراثيم الخطرة قد تنمو تحت خمس درجات مئوية.
- ٨ ★ عدم إذابة الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة.

ثالثاً: التسوق:

- ١ ★ لبس الكمامة والقفازات أثناء عملية التسوق.
- ٢ ★ تعقيم عربات التسوق والسلال.
- ٣ ★ شراء الضروريات والاحتياجات الأساسية فقط.
- ٤ ★ استخدام خدمة الدفع الإلكتروني؛ إذ تساهم بطريقة أو بأخرى في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس.
- ٥ ★ غسل الملبات بالماء والصابون قبل استخدامها والتأكد من سلامة شكلها الخارجي الخالي من الانتفاخ، أو الصدأ، أو الثقب، مع التأكد من تاريخ الصلاحية.
- ٦ ★ تفريغ الفواكه والخضراوات عند شرائها من السوق والتخلص فوراً من الأكياس؛ كي لا تكون مصدراً لنقل الفيروسات.
- ٧ ★ استخدام خدمات التوصيل - كلما أمكن -.

معلومة إرشادية



أطلق مركز التواصل الحكومي في وزارة الإعلام مبادرة: "الهوية البصرية للحملة التوعوية بفيروس كورونا المستجد، تحت شعار: "كلنا مسؤول". وتأتي المبادرة لتنسيق جهود التوعية التي تقدمها الجهات الحكومية في مواجهة "كورونا".

رابعاً: العلاقات الاجتماعية:

في ظل انتشار فيروس كورونا أوصت وزارة الصحة بالتباعد الاجتماعي، ويُقصد به: الحفاظ على مسافة أو مساحة بين الأشخاص؛ للمساعدة على منع انتشار الإصابة بفيروس كورونا؛ فأوصت بالآتي:

- ١ ★ الابتعاد عن أي مناسبة رسمية أو اجتماعية يتجاوز الحضور فيها (٥٠) شخصاً.
- ٢ ★ تعزيز التباعد الاجتماعي داخل المنزل وخارجه بمسافة: "متر ونصف المتر" بين كل شخص وآخر، وعند الحاجة إلى مخالطة الآخرين.

- ٣ ★ الابتعاد عن الأماكن المزدحمة وممارسة التباعد الاجتماعي، أو الاختلاط مع أشخاص لديهم أعراض أمراض الجهاز التنفسي.
- ٤ ★ تجنب المصافحة؛ حيث أن اليدين هي أكبر سبب في نقل العدوى.
- ٥ ★ اتباع آداب العطاس والسعال؛ وذلك بتغطية الفم والأنف بمنديل والتخلص منه بطريقة آمنة، وفي حال عدم توفره يمكن استخدام الذراع بعد ثنيها عند العطس أو السعال.
- ٦ ★ الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين بالماء والصابون مدة: "٢٠ ثانية"، وتجفيف اليدين بمناشف ورقية.
- ٧ ★ عدم الاختلاط قدر الإمكان وتعقيم الأدوات المتداولة بين الناس.
- ٨ ★ التواصل مع أهل والأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٩ ★ الالتزام بالبقاء في المنزل - ما لم تكن بحاجة إلى الخروج للضرورة -.

نشاط فردي (٤)



قال تعالى: ﴿قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسْكِنَكُمْ﴾ [النمل، ١٨]

من منطلق المسؤولية الاجتماعية، نادت نملة قومها لتحذره من مخاطر تحدق بهم، بالرجوع إلى مصادر المعرفة حدي أفضل الممارسات والعادات في فترة الحجر المنزلي.