

بعض النصائح و الإرشادات التي صدرت من خبراء الصحة  
الصينيين في مدينة ووهان و طريقة الوقاية من فيروس- كورونا

الفيروس يعد كبيرا، حيث أن كل قطر خلية هو 400 – 500 نم و  
لهذا فإن أي قناع يمكن أن يمنع دخولها؛ مع ذلك عندما يقوم شخص  
بالعطس أمامك سيأخذ الفيروس مسافة 3 أمتار قبل أن يسقط على  
الأرض و لا يستقر عادة في الهواء

بالنسبة لمرض الالتهاب الرئوي الذي يسببه  
فيروس كورونا:

- يصيب الحنجرة أولاً و يسبب جفافاً  
مصحوباً بألم و يستمر من 3 إلى 4 أيام
- سيختلط الفيروس بالسائل المخاطي و  
يتسرب إلى الرئتين مسبباً الالتهاب  
الرئوي خلال 5 إلى 6 أيام
- تأتي السخونة العالية و صعوبة التنفس  
مع الالتهاب الرئوي عندما يكون الاحتقان  
في الأنف غير عادي ؛ حينها يجب  
مراجعة الطبيب

عند سقوط الفيروس على سطح معدني  
فانه سيعيش ل 12 ساعة، لذا ينصح  
بغسل اليدين عند ملامسة أي سطح معدني  
و بشكل جيد

يبقى الفيروس جيداً عند سقوطه على  
الأقمشة لمدة 6 – 12 ساعة و لكن من  
الممكن القضاء عليه عند غسل الأقمشة، أما  
بالنسبة للملابس الشتوية التي لا تغسل يومياً  
فيفضل وضعها تحت أشعة الشمس كي تقتل  
الفيروس

لا حصانة بحسب خبراء الصحة لفيروس كورونا المستجد تجاه الحرارة إذ من الممكن أن يقتل في حال التعرض إلى 26 – 27 درجة مئوية ، لذا ينصح ب :

• تناول الماء الحار للوقاية منه أو التعرض إلى الشمس و لكن الماء الحار ليس علاجاً ضد مرض كورونا إلا انه يقي منه لذا فحاول ألا تشرب مشروبات مثلجة

• عليك أن تداوم على الغرغرة أيضا بدواء الغرغرة **BETADINE SORE (THROAT)** للتقليل أو القضاء على الجراثيم في اللوزتين قبل أن تتسرب إلى رئتك بالإضافة إلى المداومة على شرب المياه

أكثر طريقة انتشار للعدوى هي عبر ملامسة الأشياء في الأماكن العامة، لذا عليك أن تغسل يديك مرارا مع استعمال المعقم الكحولي

تأكد أن بإمكان الفيروس العيش على يديك لمدة 5 إلى 10 دقائق ، وهي المدة التي من الممكن أن تكون بها قد فركت عينيك أو مسحت وجهك من دون أن تنتبه









