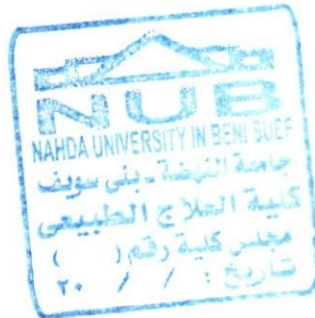




وحدة الأزمات والكوارث

لكلية العلاج الطبيعي جامعة النهضة

د. محمد



مقدمة

لقد أصبحنا في وقت يندر فيه عدم حدوث أزمات أو كوارث وبالتالي لابد أن تكون الكلية علي الاستعداد لمواجهة مثل هذه الطوارئ بوضع خطط واستعدادات مسبقة للتعامل مع شتى الأزمات والكوارث المتوقع حدوثها .

وعلي هذا الأساس يجب تكوين وحدة متخصصة بإدارة الأزمات والكوارث بحيث تكون وحدة إدارية لها كيانها ومسئولياتها وتضم فريق متميز لإدارة الأزمات أو الكوارث.

تعتبر ثقافة المحافظة وتأمين المنشآت العامة والحرص علي الأفراد من أهم الغايات السامية لقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة والذي يعكس الدور المتميز والفاعل الذي تقوم به كلية العلاج الطبيعي في المجالات البيئية المختلفة وإدراكاً للمعاني العظيمة للدور الوطني المخلص.

إن مهمة شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة تمتد إلي مجالات واسعة سواء بالخدمات المهنية وكذلك التعرف من خلال المجتمع المحيط إلي الاحتياجات الفعلية والاحتياجات التي قد تظهر بعض المشكلات علي هيئة أزمة أو كارثة مما يوجب وضع خطط للتغلب علي هذه الأزمة ويكون الهدف هو المحافظة علي الأرواح والمنشآت والمال العام.

وفي لله سبحانه وتعالى مصرنا الحبيبة من كل سوء

مفهوم الأزمة والكارثة

الرؤية:

إنشاء نظام داخلي فعال لتوفير الأمن والسلامة في مباني الكلية وصحة المجتمع بالكلية.

رسالة الوحدة

إنشاء نظام داخلي فعال لإدارة الأزمات والكوارث بتوفير الأمن والسلامة في منشآت الكلية سعياً إلى استقرار مجتمع الكلية الداخلي

الأزمة

الأزمة عبارة عن خلل يؤثر تأثيراً مادياً علي نظام الكلية ، كما أنه يهدد الافتراضات الرئيسية التي يقوم عليها النظام ويتطلب وجود الأزمة توافر شرطين أساسيين هما :

١. أن يتعرض النظام كله للتأثير الشديد إلي الحد الذي تختل معه وحدته .
 ٢. أن تصبح الافتراضات والمسلمات التي يؤمن بها أعضاء الكلية موضعاً للتحدي.
- بمعني أن الأزمة في جوهرها تهديد مباشر وصريح لبقاء كيان الكلية واستمرارها.

مفاهيم أخرى للأزمة

الأزمة " تعني تمهيد لخطرًا متوقعًا أو غير متوقع لأهداف وقيم ومعتقدات وممتلكات الأفراد والمنظمات والدول والتي تحد من عملية إتخاذ القرار .

تعريفًا آخر للأزمة بأنها موقف ينتج عن تغيرات بيئية مولدة للأزمات ويتضمن قدرًا من الخطورة والتهديد وضيق الوقت والمفاجأة ويتطلب استخدام أساليب إدارية مبتكرة وسريعة. أيضًا عرفت بأنها توقف الأحداث في المنظمة واضطراب العادات مما يستلزم التغيير السريع لإعادة التوازن.

من خلال استعراض التعاريف السابقة لمفهوم الأزمة نجد أنها تعني اللحظة الحرجة ونقطة التحول التي تتعلق بالمصير الإداري للمنظمة ويهدد بقائها وغالبًا ما تتزامن الأزمة مع عنصر المفاجأة مما يتطلب مهارة عالية لإدارتها والتصدي لها.

الكارثة

الكارثة هي الحالة التي حدثت فعلاً وأدت إلى تدمير وخسائر جسيمة في الموارد البشرية والمادية وأسبابها إما طبيعية أو بشرية . وعادة ما تكون غير مسبقة بإنذار . وتتطلب اتخاذ إجراءات غير عادية للرجوع إلى حالة الاستقرار . وقد تؤدي الكارثة إلى ما يسمى بالأزمة . والعكس صحيح فقد تؤدي الأزمات إلى كوارث إذا لم يتم اتخاذ القرارات والإجراءات المناسبة لمواجهتها .

أهداف خطة إدارة الأزمات والطوارئ:

١- تأمين سلامة المبنى (المباني)

تتضمن الخطة إخلاء المبنى بطريقة آمنة عند مواجهة أي حادث طارئ

- نظراً لعدم وجود مخرج طوارئ في معظم مباني المنشأة قديماً وبها مخرج واحد فقط فيتم وضع خطة للتدريب على إخلاء المبنى بطريقة تضمن تنظيم الخروج بالنسبة للسيدات والرجال عند وجود أمر طارئ.
- أن تكون معدات الإطفاء كافية وتخضع للكشف الدوري للتحقق من سلامتها.
- بالنسبة للمدربات وقاعات الدروس والامتحانات يتم مراجعة معدات الإطفاء بها وكذلك الحرص على التدريب المستمر والإرشاد عن المخارج التي تضمن خروج الطلاب عند الحاجة إلى ذلك (عمل سيناريوهات).
- التأكد المستمر من سلامة أجهزة الإنذار المبكر وعمل الصيانة المستمرة لها.

٢- تأمين سلامة الأفراد

- ضرورة وضع خطة توضح كيفية إخلاء المبنى عند مواجهة أي حادث طارئ.
- يجب الالتزام بإجراء التدريب العملي على طرق الإخلاء على فترات ليكون العاملين على دراية بعملية الإخلاء عند الطوارئ وبما لا يعوق العمل حيث يمكن من خلال هذا التدريب تجنب الكثير من الخسائر ويمكن تقسيم الوحدة الإدارية بحيث تدرب كل مجموعة من العاملين على حده للمحافظة على الوقت ويمكن الاستعانة بجهات الاختصاص في هذا الشأن.

- يجب الالتزام بإعداد منشورات وملصقات ولوحات إرشادية توضح كيفية استخدام المعدات الخاصة بالإطفاء وكذلك كيفية التصرف في الأزمات ومخارج الطوارئ ووضعها في مكان واضح للعاملين.

٣- تأمين سلامة المعدات والأجهزة العلمية

- تحديد عدد وأماكن تواجد الأجهزة العلمية الخاصة بالكلية.
- تحديد مدى صلاحية هذه الأجهزة والتأكد من عمل الصيانة اللازمة لها بصفة مستمرة.
- التأكد من سلامة التوصيلات الكهربائية وكذلك معرفة جميع المواد المستعملة في أنواع القياسات والتجارب المعملية المختلفة مع ضرورة وجود المواد المضادة للكيمائيات المستخدمة في القياسات المختلفة لتحسب وقوع أي أضرار منها.
- ضرورة تجهيز المعامل بوسائل الحماية اللازمة كل حسب طبيعته.
- عمل صيانة مجدولة بفترات زمنية منتظمة لفحص المعدات والأجهزة ووسائل الحماية اللازمة للتأكد من سلامتها وصلاحيتها باستمرار.
- إعداد الإرشادات الخاصة بالسلامة في المختبرات والمعامل ومتابعة تطبيقها.
- نشر الوعي الوقائي ومبادئ السلامة بين منسوبي الجامعة وعمل لوحات إرشادية ونشرات وقاية لتحقيق هذا الهدف.

٤- تأمين سلامة الوثائق والمستندات

- تحديد الوثائق الهامة وتخصيص مكان آمن لحفظها طبقاً لأهميتها.
- وضع خطة منظمة للحفاظ علي السجلات والوثائق الهامة في مواقع تبادلية.
- الأخذ بالأساليب العلمية في حفظ الوثائق والمستندات الهامة مثل الحاسب الآلي والميكروفيلم.
- يجب اتخاذ التدابير اللازمة لتوفير الاعتمادات الخاصة بتوفير الخزائن الحديدية اللازمة لحفظ الوثائق والمستندات والسجلات الهامة في أماكن بعيدة عن مواقع الخطر.

- التأكد من كفاية وسلامة أجهزة الإطفاء وأجهزة الإنذار الخاصة بأماكن حفظ المستندات والوثائق.

٥ - الصيانة الوقائية والدورية

- يجب توفير العمالة الفنية والحرفية اللازمة لإجراء الصيانة.
- الاهتمام بوضع خطة معتمدة من السلطة المختصة للقيام بأعمال الصيانة الدورية تجنباً لوقوع الضرر ويتم ذلك من خلال وحدة شئون المقر والشئون الإدارية المزودة بالعمالة الحرفية المناسبة لهذه الأعمال.
- ضرورة إجراء فحص دوري للمبنى وشبكات المياه والصرف والكهرباء ومعدات الإطفاء وعمل تقرير دوري يعرض علي السلطة المختصة لاتخاذ اللازم في هذا الشأن.
- الاستعانة بالجهات المختصة بالحماية المدنية للاستفادة من خبراتها.
- ضرورة توافر العمالة المدربة علي مدار اليوم الكامل لاتخاذ اللازم عند الضرورة.

احتياجات وحدة إدارة الأزمات والكوارث بالكلية :

١. إعداد غرفة عمليات لإدارة الأزمات والكوارث مزودة بأجهزة اتصال حديثة (تليفون - فاكس - لاسلكي - كمبيوتر - طابعة).
٢. إعداد رسم توضيحي يبين مسارات الإخلاء بالكلية ورسومات هندسية توضح الكهرباء والصرف الصحي والمياه والغاز الطبيعي والتليفونات
٣. سجل الأزمات توثق به الكلية كل المواقف التي تعتبرها أزمات أو كوارث من شأنها تهديد كيان الكلية ويكون بمثابة ذاكرة للكلية.
٤. فريق توعية لإدارة الأزمات بالإضافة إلي الهيكل التنظيمي لوحدة إدارة الأزمات والكوارث لابد من تكوين فرق مصغرة لإدارة الأزمات والكوارث بالأماكن الأكثر تعرضاً لحدوثها حيث أن معالجة الموقف الذي يقوم علي أساس أن الأشخاص الأقربون للأزمة أو الكارثة هم الأقدر علي حلها أو توفير الحل المناسب لها وذلك لكل الأماكن الأكثر تعرضاً للأزمة أو الكارثة مثل معمل الكيمياء ، معمل الطرق،

وحدة تكنولوجيا الورش ، لوحات توزيع الكهرباء و يقوم القسم العلمي أو الوحدة بتشكيل فريق محدد للاستعانة به مع فريق إدارة الأزمة أو الكارثة.

٥. استخدام الوسائل العلمية للتعامل مع الأزمات استخدام وسائل علمية في التعامل مع الأزمات مثل المحاكاة والسيناريو. فالسيناريو هو مجموعة من الافتراضات المتعلقة بالموقف في مجال محدد يقوم فيه النظام بتحليله ودراسته مما يساعد على وضع تصورات للأزمة وإيجاد بدائل عديدة للحلول الموضوعة والمحاكاة تقليد لظاهرة ما بهدف التفسير والتنبؤ بسلوكها أو هي أسلوب كمي يهدف إلى وصف النظام الحقيقي من خلال تطوير النموذج الذي يوضح كيف تتداخل العوامل المؤثرة في المشكلة وما هو تأثير تلك العوامل مع التركيز على الكيفية التي يمكن بها أن يقلد هذا النموذج حركة النظام الحقيقي.

٦. التنبؤ الوقائي يجب تبني التنبؤ الوقائي كمتطلب أساسي في عملية إدارة الأزمات من خلال إدارة سباقية وهي الإدارة المعتمدة على الفكر التنبؤي الإنذاري لتفادي حدوث أزمة مبكراً عن طريق صياغة منظومة وقائية مقبولة تعتمد على المبادأة والابتكار وتدريب العاملين عليها إلا أن النجاح في عملية إدارة الأزمات يتطلب عدة عوامل منها :

- أ- إيجاد وتطوير نظام إداري مختص يمكن الكلية من التعرف على المشكلات وتحليلها ووضع الحلول لها بالتنسيق مع الكفاءات المختصة.
- ب- العمل على جعل التخطيط للأزمات جزءاً هاماً من التخطيط الاستراتيجي .
- ج- ضرورة عقد البرامج التدريبية وورش العمل للموظفين في مجال إدارة الأزمات .
- د- ضرورة التقييم والمراجعة الدورية لخطط إدارة الأزمات واختبارها تحت ظروف مشابهة لحالات الأزمات وبالتالي يتعلم الأفراد العمل تحت الضغوط .
- هـ- التأكيد على أهمية وجود نظام فعال للإنذار المبكر .

٧- الهيكل التنظيمي لوحدة إدارة الأزمات والكوارث

مجلس إدارة الوحدة :

- | | |
|----------|---|
| رئيساً | ١- السيد الأستاذ الدكتور/ عميد الكلية |
| منسق عام | ٢- السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية لشئون خدمة التعليم والطلاب |
| أعضاء | ٣- السادة الأساتذة/ رؤساء الأقسام |
| عضواً | ٤- السيد / أمين الكلية |
| عضواً | ٥- مسئولو الحماية المدنية بالكلية |

مهام أعضاء الوحدة:

١- عميد الكلية

- متابعة فرق العمل لخطة مواجهة الأزمات والطوارئ.
- توجيه فرق العمل التي يتطلبها الموقف وسرعة اتخاذ القرار .
- يكون لديه الوسائل الفاعلة والسريعة لاستدعاء من يتطلبه الأمر .

٢- وكيل الكلية لشئون خدمة التعليم والطلاب

- وضع خطط الإخلاء من المبنى في حالة الطوارئ.
- متابعة كافة الاستعدادات لمواجهة الطوارئ.
- التدريب المستمر.
- إعداد منشورات وملصقات ولوحات إرشادية بطرق إستخدام المعدات والأجهزة المطلوبة.
- توفير وحدة إسعافات أولية بكل إدارة أو قسم.
- وضع خطة بأعمال الصيانة الدورية لشبكات المياه والكهرباء ومعدات الإطفاء وإعداد تقرير بذلك مما يحقق الصيانة الوقائية.
- توفير عمالة مدربة علي مواجهة الأزمات.
- عمل نشرة بعناوين وتليفونات الطوارئ داخل وخارج الجامعة.
- مسئول عن تنفيذ خطط الطوارئ الخاصة بقطاع شئون الطلاب.

٣-أمين الكلية

مسئول عن تنفيذ خطط الطوارئ بإدارات الكلية المختلفة ومساندة جميع وكلاء الكلية لتنفيذ خطط مواجهة الأزمات.

٤-رؤساء مجالس الأقسام

- أن يكون رئيس كل قسم مسئول عن تنفيذ خطط الطوارئ بالتعاون مع وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة داخل القسم الخاص بسيادته.

٥-مسئولي الحماية المدنية بالكلية

- تتركز مهمته فيما يلي بالإضافة إلي المهام التي يتطلبها الموقف.
- منع دخول غير المختصين إلي الموقع.
- الاتصال بإدارة الحماية المدنية المختصة فور حدوث أي طارئ يستلزم ذلك.
- العمل مع لجنة إدارة الأزمات والطوارئ كمجموعة عمل واحدة.

دور ومهام وحدة إدارة الأزمات و الكوارث

يمكن تقسيم دور ومهام وحدة إدارة الأزمات و الكوارث بالكلية طبقاً للمنظومة القومية لإدارة الأزمات إلى ثلاث مراحل، وذلك وفقاً لمرحلة إدارة الكوارث، على النحو التالي:

أولاً المرحلة الأولى:

١. التخطيط (التنبؤ / التوقع) للأزمات والكوارث المحتمل حدوثها في المدى القريب/ المتوسط/ البعيد

٢. إعداد الخطط ورسم السيناريوهات لدرء الأزمات ومواجهة الكوارث.

٣. إتخاذ الإجراءات الوقائية لمنع/ تسكين الأزمة أو الكارثة

٤. الاستعداد للتعامل مع الأحداث مثل تدريب الأفراد وصيانة المعدات.

٥. نشر الوعي الثقافي بإدارة الكوارث والأزمات، وعقد ورش عمل تدريبية للارتقاء

بمستوى كفاءة العاملين بالكلية في هذا المجال.

٦. تطوير آليات الرصد والإنذار المبكر في مجال إدارة الأزمات والكوارث كلما كان ذلك ممكناً.

٧. تجهيز غرفة عمليات لإدارة الأزمات والكوارث مزودة بأجهزة الإتصال المناسبة.

ثانياً: مرحلة المواجهة والاستجابة والاحتواء:

١. تنفيذ الخطط والسيناريوهات التي سبق إعدادها والتدريب عليها
٢. تنفيذ أعمال المواجهة والإغاثة بأنواعها وفقاً لنوعية الأزمة أو الكارثة.
٣. القيام بأعمال خدمات الطوارئ العاجلة.
٤. تنفيذ عمليات الإخلاء عند الضرورة.
٥. متابعة الحدث والوقوف على تطورات الموقف بشكل مستمر، وتقييمه، وتحديد الإجراءات المطلوبة للتعامل معه من خلال غرفة العمليات.

ثالثاً: مرحلة التوازن :

١. حصر الخسائر في الأفراد والمنشآت.
٢. التأهيل وإعادة البناء (مرحلة إستئناف النشاط) والحماية من أخطار المستقبل المحتملة.
٣. تقييم الإجراءات التي تم اتخاذها للتعامل مع الكارثة خلال مرحلة المواجهة والاستجابة والاحتواء والخروج بالدروس المستفادة.
٤. توثيق الحدث و تقديم التوصيات والمقترحات اللازمة، وتوجيهها إلى الجهات المعنية للاستفادة منها من أجل تلافي السلبية مستقبلاً (إن وجدت)، وتطوير وتحديث الخطط وفقاً للمستجدات من أجل إدارة أفضل.

خطة إدارة الأزمات والكوارث:

الهدف من الخطة :

١. الارتقاء بمهارات وقدرات العاملين وأعضاء هيئة التدريس في مواجهة الأزمات والكوارث التي قد تحدث بالكلية.

٢. الاهتمام باستكمال وتطوير الأجهزة والمعدات التي تستخدم في مواجهة الأزمات والكوارث بأنواعها المختلفة.

خطة إدارة الأزمة:

تبني التخطيط كمتطلب أساسي مهم في عملية إدارة الأزمات ما هي إلا رد فعل وشتان ما بين رد الفعل العشوائي ورد الفعل المخطط له فمعظم الأزمات تتأزم لأنه أخطاء بشرية وإدارية وقعت بسبب غياب القاعدة التنظيمية للتخطيط وإن لم يكن لدينا خطط لمواجهة الأزمات فإن الأزمات سوف تنتهي نفسها بالطريقة التي تريدها هي لا بالطريقة التي نريدها نحن. من خلال ما تقدم يتضح لنا أن التدريب على التخطيط للأزمات يُعد من المسلمات الأساسية في المنظمات الناجحة فهو يساهم في منع حدوث الأزمة أو التخفيف من آثارها وتلافى عنصر المفاجآت المصاحب لها. أيضًا يتبين لنا أن التخطيط يتيح لفريق عمل إدارة الأزمات القدرة على إجراء رد فعل منظم وفعال لمواجهة الأزمة بكفاءة عالية الاستعداد لمواجهة المواقف الطارئة غير المخطط لها التي قد تصاحب الأزمة Stimulate the crisis وخلقها لكي يبقى الإداريون والعمال دائمًا في حالة التأهب وأساس تحفيز الأزمة جاهزين لعمل ما بوسعهم سواء أكانت هناك أزمة حقيقية أم لا، أي أنهم مستعدون على قدم وساق مفعمين بالنشاط والحيوية لمواجهة الاحتمالات غير المرغوبة.

إعتبرات الخطة :

- ١- التوجهات القومية.
- ٢- توجيهات ومطالب متخذي القرار على مستوى الكلية / الجامعة / المحافظة.
- ٣- أنشطة الكلية المختلفة وطبيعة عملها وما يترتب على ذلك من احتمالات .
- ٤- استثمار الكوادر البشرية والأجهزة والمعدات .
- ٥- الاستفادة بالخبرات المكتسبة في كلية الصيدلة .
- ٦- التنسيق مع وحدات إدارة الأزمات بالكليات الأخرى والجامعة.

المحاور الرئيسية للخطة :

- ١- الاستخدام الأمثل للأجهزة والمعدات .
- ٢- نقل وتبادل الخبرات والتجارب الناجحة في مجال مواجهة الأزمات و الكوارث سواء كانت طبيعية أو نتيجة لظروف طارئة.
- ٣- الاهتمام بالأنظمة التي تعمل بها الوحدات الخدمية في الأقسام المختلفة.
- ٤- زيادة كفاءة وحدة مواجهة الأزمات و الكوارث والارتقاء بالكوادر العاملة فيها .
- ٥- التدريب المستمر على عمل السيناريوهات المختلفة لمواجهة الأزمات.

سيناريو إدارة الأزمة:

المحاكاة والسيناريو:

استخدام وسائل علمية في التعامل مع الأزمات مثل المحاكاة والسيناريو هو مجموعة من الافتراضات المتعلقة بالموقف في مجال محدد يقوم فيه النظام بتحليله ودراسته مما يساعد على وضع تصورات للأزمة وإيجاد بدائل عديدة للحلول الموضوعة. وهي تقليد لظاهرة ما بهدف التفسير والتنبؤ بسلوكها أو هي أسلوب كمي يهدف إلى وصف النظام الحقيقي من خلال تطوير النموذج الذي يوضح كيف تتداخل العوامل المؤثرة في المشكلة وما هو تأثير تلك العوامل مع التركيز على الكيفية التي يمكن بها أن يقلد هذا النموذج حركة النظام الحقيقي. فيما يتعلق بأهمية عنصر المحاكاة كمتطلب أساسي فعال في إدارة الأزمات.

نظام اتصالات داخلي وخارجي:

أهمية وجود نظام اتصالات داخلي وخارجي فعال يساعد على توافر المعلومات والإنذارات في وقت مبكر .

التنبؤ الوقائي:

لإنجاح عملية إدارة الأزمات يتطلب عدة عوامل منها:

- ١- إيجاد وتطوير نظام إداري مختص يمكن المنظمة من التعرف على المشكلات وتحليلها ووضع الحلول لها بالتنسيق مع الكفاءات المختصة.

- ٢- العمل على جعل التخطيط للأزمات جزءًا هامًا من التخطيط الاستراتيجي.
- ٣- ضرورة عقد البرامج التدريبية وورش العمل للموظفين في مجال إدارة الأزمات.
- ٤- ضرورة التقييم والمراجعة الدورية لخطط إدارة الأزمات واختبارها تحت ظروف مشابهة لحالات الأزمات وبالتالي يتعلم الأفراد العمل تحت الضغوط.
- ٥- التأكيد على أهمية وجود نظام فعال للإنذار المبكر.

أساليب حل الأزمات والتعامل معها بالطرق الحديثة:

- ١- طريقة فرق العمل: وهي من أكثر الطرق استخدامًا في الوقت الحالي حيث يتطلب الأمر وجود أكثر من خبير ومتخصص في مجالات مختلفة حتى يتم حساب كل عامل من العوامل وتحديد التصرف المطلوب مع كل عامل.
- ٢- طريقة المشاركة الديمقراطية للتعامل مع الأزمات: وهي أكثر الطرق تأثيرًا وتستخدم عندما تتعلق الأزمة بالأفراد أو يكون محورها عنصر بشري. وتعني هذه الطريقة الإفصاح عن الأزمة وعن خطورتها وكيفية التعامل معها بين الرئيس والمرووسين بشكل شفاف وديمقراطي.
- طريقة الاحتواء: أي محاصرة الأزمة في نطاق ضيق ومحدود ومن الأمثلة على ذلك الأزمات العمالية حيث يتم استخدام طريقة الحوار والتفاهم مع قيادات تلك الأزمات،

نماذج لحالات عملية عن أزمات جامعية :

- إعتصام الطلاب
- إقتحام الطلاب لمبنى الكلية
- مظاهرة طلابية داخل الحرم الجامعي
- إلغاء درجات الرأفة
- حريق داخل أحد المعامل أو المكاتب
- الإشاعات المدمرة
- تعطل احد المصاعد وبداخله طلاب أو أعضاء هيئة تدريس أو عاملين
- إنهيار جزء من مباني الكلية
- كيفية التعامل مع المواد الكيميائية الخطره وكذلك المواد البيولوجية

- حالان تسمم غذائي بالكلية
- هبوط في المسطحات الأرضية الشاسعة بالكلية
- وجود أسلاك كهرباء دون غطاء في أماكن تجمع الطلاب والعاملين وأعضاء هيئة التدريس

• تسرب أسئلة الامتحانات.

• سرقة مقرات الكنترول.

مراحل تنظيم وإدارة الأزمة او الكارثة:

- ١- التبليغ الفوري لوحدة إدارة الأزمة بالجامعة عن الحدث (حريق - انهيار تلوث كيميائي.....الخ)
- ٢- إخطار غرفة عمليات المحافظة تليفون رقم وإبلاغ غرفة عمليات حي
- ٣- رفع درجة الاستعداد للجهات المختصة مثل: شرطة النجدة ١٢٢ والإسعاف ١٢٣ والدفاع المدني ١٨٠
- ٤- استدعاء فريق إدارة الأزمة المختص طبقاً لنوعية الحدث.
- ٥- تأمين منطقة الحدث بالتنسيق مع إدارة المرور - وحدات حفظ الأمن ومكافحة الإرهاب - الدفاع المدني والحريق - الإدارات الهندسية إلخ
- ٦- تجميع وتحليل وتداول المعلومات الأولية مع المختصين .
- ٧- إبلاغ الإعلام في حالة ضرورة تواجده تجنباً لانتشار الشائعات (الإذاعة المحلية - التلفزيون) .
- ٨- عدم التهوين أو التهويل بالحدث .
- ٩- انتقال بعض أفراد طاقم إدارة الأزمة إلى منطقة الحدث للمتابعة واتخاذ بعض القرارات بالتنسيق مع وحدة إدارة الأزمات .
- ١٠- انتقال وحدات (الإسعاف - فرق الإنقاذ - عربات ومركبات النقل الميكانيكي - الأمن الصناعي - الكهرباء - المياه - الصرف الصحي - وحدة تأمين شبكة الغاز الطبيعي ...) للتدخل في معالجة الحدث كل فيما يخصه.

- ١١- تجميع المعلومات و إبلاغها لمركز إدارة الأزمات بجامعة النهضة لتحليلها وتقدير الموقف لاتخاذ القرارات المناسبة وإبلاغها للجهات المنفذة مع الإبلاغ للمستوى الأعلى (مجلس الوزراء) .
- ١٢- إزالة آثار الحدث وإعادة الأوضاع إلى ما كانت عليه .
- ١٣- الخروج بالدروس المستفادة وتعديل السيناريوهات السابق وضعها.

وسائل التدخل السريع للإنقاذ:

- ١- أفراد وحدة إدارة الأزمات من العاملين بالكلية المدربين على مكافحة الحريق والتدخل السريع.
- ٢- الدفاع المدني والحريق [الشرطة - الإسعاف - الوحدة المحلية - جهاز التطهير ورفع المخلفات].

الأجهزة المعاونة :

- الإدارة الهندسية بالجامعة
- الصرف الصحي
- الغاز الطبيعي
- الكهرباء المياه
- التليفونات
- الطرق
- المرور

خطة إدارة الأزمات والإخلاء في حالات الطوارئ:

إن مواجهة الأزمات والحالات الطارئة سواء بالاستعداد لها أو توقعها أو التعامل معها إذا ما حدثت يضع على كاهل وحدة إدارة الأزمات العبء الأكبر في هذا المجال لضمان توفير الحماية الشاملة للأفراد والمنشآت ، لذلك كان لزاما عليها إعداد خطة شاملة لمواجهة الكوارث والحالات الطارئة التي قد تتعرض لها منشآت الكلية ، تتضمن كيفية إخلاء تلك

المباني من شاغليها في الحالات الطارئة واتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لتأمين سلامتهم وكفالة الطمأنينة والاستقرار والأمن لهم ، وسوف نستعرض في هذا الدليل مجموعة من التعليمات والإرشادات الواجب تنفيذها لضمان نجاح عمليات الإخلاء في حالات الطوارئ.

أولاً: أهداف الخطة:

تهدف خطة مواجهة الأزمات والحالات الطارئة بالمباني إلي ما يلي:

- ١- إخلاء المباني من شاغليها فور سماع جرس إنذار الحريق وذلك بتوجيههم إلي نقاط التجمع المحددة سلفاً بكل مبنى.
- ٢- تشكيل وتدريب فريق إدارة الأزمات والحالات الطارئة بكل مبنى وتحديد الواجبات والمهام المنوطة بكل منها لتكون بمثابة إطار عام لتنفيذ خطط الإخلاء ومكافحة الحرائق وعمليات الإنقاذ ودليلاً مرشداً في سبيل حماية الأفراد بالتنسيق والتعاون مع إدارات الدفاع المدني والحريق والجهات الأخرى.
- ٣- السيطرة علي الخطر ومنع إنتشار الحرائق والعمل علي تقليل الخسائر الناجمة عنها بالقدر الكافي من خلال استخدام الوسائل الفعالة لمكافحة الحرائق.

ثانياً: عناصر خطة الإخلاء:

نجاح الخطة يعتمد على:

- ١- فريق إدارة الخطة ومدى تدريبه على كيفية اكتشاف إشارات الإنذار واتخاذ الإجراءات الوقائية والمواجهة الفعلية واحتواء الضرر.
- ٢- توفير الوسائل والمعدات اللازمة ودليل التعليمات التي تنظم أسلوب تنفيذ الخطة ويمكن تصنيفها إلي:

أ- واجبات فريق الطوارئ:

- ١- يتم تشكيل فريق إدارة من شاغلي المبنى وتكليف أعضائه بالواجبات التالية:-
- ٢- إرشاد شاغلي المبنى إلى طريق مسالك الهروب ومخارج الطوارئ ونقاط التجمع.
- ٣- نقل الوثائق والأشياء ذات القيمة.
- ٤- تقديم الإسعافات الأولية ورفع الروح المعنوية لشاغلي المبنى.

٥- مكافحة الحرائق ومساعدة فريق الإطفاء والإنقاذ والصحة.

ب- واجبات العاملين والموظفين في حالات الطوارئ :

- ١- التحلي بالهدوء وعدم الارتباك.
- ٢- إيقاف العمل فوراً.
- ٣- قطع التيار الكهربائي عن المكان.
- ٤- عدم استخدام المصاعد الكهربائية.
- ٥- التوجه إلى نقاط التجمع من خلال (مسالك الهروب ومخارج الطوارئ).
- ٦- التنبيه على العاملين بعدم الركض أو تجاوز زملائهم حتى لا تقع إصابات بينهم.
- ٧- لا تجازف ولا تخاطر بحياتك ولا ترجع إلى المبنى مهما كانت الأسباب إلا بعد أن يؤذن لك بذلك من المسؤولين.

ج- كيفية التصرف في حالة الحريق :

- ١- كسر زجاج إنذار الحريق لتشغيله.
- ٢- إبلاغ غرفة المطافئ فوراً علي الرقم (الطوارئ).
- ٣- مكافحة الحريق إذا أمكن باستخدام أقرب مطفأة مناسبة لنوع الحريق كما يأتي:-
 - أسحب مسمار الأمان بالمطفأة.
 - وجه فوهة المطفأة إلي مكان الحريق.
 - اضغط على المقبض لتشغيل المطفأة .
 - تأكد أن المكان الذي تقف فيه لا يشكل خطورة عليك وانه باستطاعتك الهروب إذا انتشر الحريق.



د- واجبات فرق مكافحة الحرائق في المباني والمنشآت :

- تحديد مكان الحرائق من خلال ملاحظة اللوحة التوضيحية لنظام إنذار الحريق.
- القيام بمكافحة الحريق بوسائل الإطفاء المتوفرة بالمبنى (مطفآت الماء ذات اللون الأحمر - مطفآت ثاني أكسيد الكربون ذات اللون الأسود).
- التأكد من غلق النوافذ والأبواب وذلك لمنع انتشار الحريق بباقي مكونات المبنى .
- التعاون مع الفرق المتخصصة التابعة لإدارة الدفاع المدني والحريق بإرشادهم إلى موقع الحريق ونوعه وأجهزة ووسائل الإطفاء المتوفرة.

هـ- واجبات رؤساء الأقسام والوحدات بكافة الإدارات العاملة :

- التأكد من إغلاق الأبواب والنوافذ فيما عدا المخارج المخصصة لعمليات الإخلاء.
- التأكد من فصل التيار الكهربائي.
- الإشراف على عمليات الأخلاء.
- التأكد من عمليات الاتصال بالجهات المختصة (الدفاع المدني).
- التأكد من وصول الفريق المتخصصة لإدارة الدفاع المدني والحريق.
- التوجه إلى نقطة التجمع التأكد من وجود جميع العاملين وعدم تخلف أي منهم داخل المبنى.

و- مسئوليات مديري الإدارات :

- التأكد من أن جميع شاغلي المبنى على دراية تامة بمسالك الهروب وأن تكون لديهم الألفة على استخدامها.
- التأكد من أن جميع الأبواب المركبة على مخارج الطوارئ والممرات المؤدية إليها مفتوحة طيلة فترات العمل وأن تكون سهلة الفتح للخارج (اتجاه اندفاع الأشخاص).
- التأكد من خلو كافة مسالك الهروب من العوائق وأن تكون واضحة تماماً لشاغلي المبنى ومثبت عليها اللوحات الإرشادية الدالة عليها.

م. واجبات الحراس ورجال الأمن :

- تأمين المبنى وحفظ النظام.
- منع دخول أي أفراد غير المختصين داخل المبنى .
- انتظار الفرق المتخصصة من رجال الدفاع المدني وإرشادهم لموقع الحريق.

ثالثاً : الوسائل والمعدات المطلوب توافرها بالمباني :

إن توفير الوسائل والمعدات اللازمة لمواجهة الكوارث والأزمات (نقطة التجمع - لوحات إرشادية - أجهزة إطفاء وإنذار إسعافات أولية) تلعب دور كبير بصورة مباشرة في الحد من الخسائر الناجمة عن الأزمة لذلك كان من الضروري التأكد من توافر البنود التالية :-

- ١- يجب تحديد نقاط التجمع الخاصة بكل مبنى .
- ٢- التأكد من توافر أجهزة مكافحة الأولية لجميع أنواع الحرائق وأن تكون صالحة للاستخدام الفوري .
- ٣- التأكد من توافر الأدوية والمهمات والأدوات الطبية اللازمة لعمليات الإسعافات الأولية .
- ٤- التأكد من توافر مخارج وأبواب الطوارئ الكافية وكافة اللوحات الإرشادية التي تسهل عمليات الإخلاء وتدل شاغلي المبنى على مسالك الهروب ومخارج الطوارئ ونقاط التجمع .

رابعاً: التدريب:

ضرورة تدريب العاملين والقائمين علي تنفيذ الخطة.

خامساً: اختبار الخطة:

إعداد سيناريو لتدريب الأشخاص علي تنفيذ الخطة والبدء في تنفيذه باستخدام نقاط الإنذار المبكر ومراقبة رد الفعل لفرق إدارة الطوارئ وسلوك وتصرفات شاغلي المبنى وذلك من خلال التنسيق المباشر بين الجهات المختصة.

سادساً: تقييم النتائج:

تحليل وتقييم مستوى أداء فريق إدارة الأزمة والأخطاء التي وقعت للوقوف علي أوجه القصور بها والاستفادة مما قد يظهر من مشكلات لوضع الحلول العاجلة لها لتلافيها مستقبلاً.

الخلاصة:

عند نشوب حريق داخل موقع العمل يجب أن يتم :

- ١- يكون هناك تصرف سريع وفعال وآمن للخروج من المبنى
- ٢- يجب أن يكون في كل مبنى فريق معد للطوارئ يترأسه أحد الموظفين ومن مهام هذا الفريق تحديد موقع الخطر وتوجيه بقية الموظفين الى الخروج من المبنى بسرعة ومن أقرب المخارج، والتأكد من خروج الجميع قبل مغادرتها المبنى، ومن ثم التجمع في منطقة التجمع المتفق عليها مسبقاً والتأكد من وجود الجميع، ولا يسمح بعدها لأحد بالرجوع الى موقع الخطر الا بعد الأذن من الشخص المسئول وذلك بعد التأكد من عدم وجود مخاطر.
- ٣- في حالة الطوارئ على كل شخص في المبنى أن يكون سريعاً في استجابته ويؤمن منطقتة قبل الخروج منها مثل إطفاء الأجهزة وإغلاق إسطوانات الغاز.
- ٤- من الضروري وجود خطة واضحة وسهلة للإخلاء أثناء حوادث الحريق ولا يكفي بوجودها بل يجب أن يدرب عليها جميع العاملين.
- ٥- كما يجب إن تحتوي الخطة على رسم للموقع يبين فيه مواقع الأبواب والشبابيك والممرات والسلالم.
- ٦- ضرورة عدم استخدام المصاعد الكهربائية قد تأخذ مستخدميها إلى موقع النار بدلاً من الهروب منها بالإضافة إلى إمكانية تأثرها بالحريق وعطله فلا تحقق النجاة.
- ٧- التأكد من أن المسار الذي يتخذ للإخلاء سليم وآمن وخال مما يعيق سرعة الحركة
- ٨- أن تكون الشبابيك سهلة الفتح.
- ٩- يجب أن تشمل الخطة طريقتين (على الأقل) للإخلاء من كل مكتب خاصة المواقع التي يكثر فيها عدد الأفراد. مع تحديد موقع للتجمع للتأكد من وجود



الجميع بدون إصابات ولا بد أن يوضح في الخطة أرقام هواتف أقسام الإطفاء والعيادة والأمن يجب أن تكون معلومة لدى الجميع، ومكتوبة في موقع بارز كي لا تنسى لاستخدامها عند الحاجة.

١٠- إذا كان الشخص في وضع يمنعه من مغادرة المبنى نظراً لمحاصرة النار فعليه أن يلجأ إلى مكتب له نافذة إلى الخارج ويغلق الباب جيداً ويحاول وضع قطعة قماش حول الباب كي لا ينفذ الدخان إليه ويقف بجانب النافذة ويطلب المساعدة.

المصادر:

<http://ar.wikipedia.org/wik>

<http://www.mans.edu.eg/faceng/arabic/files/crises.pdf>

كورونا

يشهد العالم حالياً حدثاً جليلاً قد يهدد التعليم بأزمة هائلة ربما كانت هي الأخطر في زماننا المعاصر.

فحتى ٢٨ مارس ٢٠٢٠، تسببت جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) في انقطاع أكثر من ١.٦ مليار طفل وشاب عن التعليم في ١٦١ بلداً، أي ما يقرب من ٨٠% من الطلاب الملتحقين بالمدارس على مستوى العالم . وجاء ذلك في وقت نعاني فيه بالفعل من أزمة تعليمية عالمية، فهناك الكثير من الطلاب في المدارس، لكنهم لا يتلقون فيها المهارات الأساسية التي يحتاجونها في الحياة العملية. ويظهر مؤشر البنك الدولي عن "فقر التعلم" -أو نسبة الطلاب الذين لا يستطيعون القراءة أو الفهم في سن العاشرة - أن نسبة هؤلاء الأطفال قد بلغت في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل قبيل تفشي الفيروس ٥٣%. وإذا لم نبادر إلى التصرف، فقد تفضي هذه الجائحة إلى ازدياد تلك النتيجة.

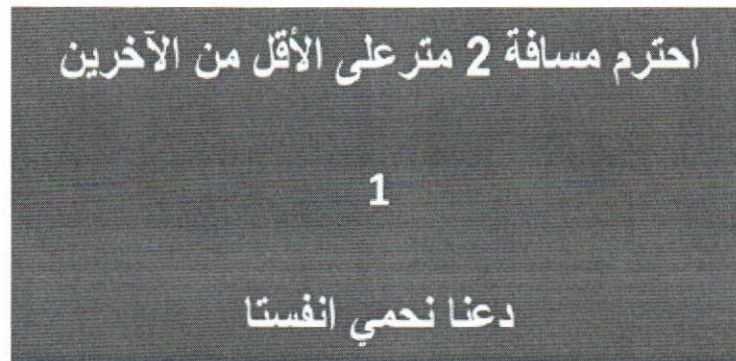
خطة كلية العلاج الطبيعى بجامعة النهضة لمواجهة كورونا

البند الأول : بند اللوحات الإرشادية (التحذيرية) للتباعد الجسدي:

- يتم لصق لوحات ارشادية بأرض الكلية وذلك للحفاظ على التباعد الجسدي: الحفاظ على مسافة (٢ متر) على الأقل بين الأشخاص من الإتجاهات الأربعة.
- ١ . يتم شراء او طباعة لوحات مربعة الشكل طول الضلع فيها ٥٠ سم.
 - ٢ . يتم لصقها بحيث يكون بين اللوحة و الأخرى ٢ متر من كل اتجاة.
 - ٣ . يفضل ان يكون مكتوب علي اللوحة جملة تحذيرية لخطورة فيروس كورونا.
 - ٤ . يفضل ان يكون لونها أحمر لتدل علي الحذر.
 - ٥ . ويلزم تواجد لوحات ارشادية في الأماكن التالية.

م.	المكان	العدد
١	البوابات الرئيسة للجامعة	عشرون لوحة عند كل باب رئيسي
٢	الباب الرئيسي لمبنى ادارة الجامعة	عشرة لوحات عند المدخل الرئيسي للإدارة
٣	البوابات الرئيسية لكل كلية	عشرة لوحات عند كل مدخل رئيسي لكلية
٤	امام لجنة الإمتحانات "النظري"	عشرة لوحات عند كل لجنة
٥	امام لجنة الإمتحانات "العملي"	عشرة لوحات عند كل لجنة
٦	امام لجنة الإمتحانات "الشفوى"	عشرة لوحات عند كل لجنة

نموذج مقترح للوحة مربعة الشكل طول الضلع فيها ٥٠سم



البند الثاني : وحدة حساس حرارى لقياس درجة الحرارة :

يتم به قياس درجة حرارة الطلاب وكذا جميع العاملين بالجامعة ويلزم توافر بالجامعة علي النحو التالي .

م.م	المكان	العدد
١	البوابات الرئيسية للجامعة	جهاز واحد عند كل باب رئيسي
٢	البوابات الرئيسية للكلية	جهاز واحد عند كل مدخل رئيسي للكلية
٣	امام لجنة الإمتحانات "النظرى"	جهاز واحد عند المدخل الرئيسي
٤	إحتياطي	إحتياطي ثلاثة أجهزة يتم توفيرهم احتياطيا لأى عطل مفاجئ بأحد الأجهزة السابق

البند الثالث: عبوات للتعقيم:

يتم بها تعقيم الأيدى للطلاب وكذا جميع العاملين بالكلية ويلزم توفرها بالكلية علي النحو التالي .

م.م	المكان	العدد
١	البوابات الرئيسية للكلية	عبوتان عند كل مدخل رئيسي للكلية
٢	امام لجنة الإمتحانات "النظرى"	عبوتان في كل طرقة داخل الكليات
٣	إحتياطي	عبوتان عند المدخل الرئيسي
٤	إحتياطي	يتم توفيرهم احتياطيا لأي عطل مفاجئ بأحد العبوات السابقة

البند الرابع : ماكينات تعقيم و رش محمولة علي الظهر لتعقيم المباني:

يتم بها تعقيم جميع المباني يوميا بعد انتهاء اليوم و انصراف جميع الطلاب وكذا جميع العاملين بالجامعة. وبيانها علي النحو التالي .

م.	المكان	العدد
١	مباني الكليات	ماكينة واحدة
٢	إحتياطي	ماكينة واحدة يتم توفيرها احتياطيا لأي عطل مفاجئ بأحد الماكينات السابقة

البند الخامس : مواد تعقيم الأيدي:

يتم مليء العبوات المذكورة في البند الثالث بمحلول مائي من الكحول تركيزة ٧٠ %

البند السادس : مواد تعقيم المباني:

١. يتم مليء ماكينات رش لتعقيم المباني المذكورة في البند الرابع في نهاية اليوم ويتم رش الأماكن التي تردد عليها اي احد.
٢. يتم التهوية جيدا صباحا و يتولي العامل مسح جميع الأسطح بالماء فقط.
٣. في نهاية اليوم يتم الرش مرة ثانية و هكذا.

البند السابع : وضع خطة للتعامل مع أجهزة التكييف حيث تبين عالميا سهولة

انتشار الفيروس في الأماكن المكيفة.

١. عمل صيانة لجميع أجهزة التكييف ويفضل تغيير الفلتر.
٢. تركيب شفاطات زيادة ويوصي باستمرارية فتحها اثناء تواجد الطلاب.
٣. تركيب شباك سلك مع كل جهاز تكييف ويوصي باستمرارية فتحها اثناء تواجد الطلاب.
٤. يوصي بترك الأبواب مفتوحة أثناء تواجد الطلاب.

٥. يسمح بتشغيل التكييف مع تشغيل الشفطات والشبابيك والأبواب طول فترة تواجد الطلاب.

البند الثامن : الحفاظ علي التباعد الجسدى داخل لجنة الإمتحانات:

٦. وضع آلية لتقسيم الطلاب في لجان الإمتحان العملي أو النظرى لتكون المسافات متباعدة (٢ متر علي الأقل من جميع الإتجاهات) علي النحو التالي.

٧. مثال توضيحي لمدرج كثافة الطلابية في الأصل في حدود ١٠٠ طالب ،،، و بعد أخذ الإجراءات الاحترازية نلاحظ انها يجب تقليصها كما بالشكل لتصل ل ٢٥ طالب فقط ،، بما يعادل ١٥ % تقريبا فقط.

25			20			15			10			5
24			19			14			9			4
23			18			13			8			3
22			17			12			7			2
21			16			11			6			1

مربعات متساوية الأضلاع طول الضلع فيها 1 متر .

البند التاسع : لزيادة الوعي بين الطلاب للوقاية من الإصابة بالفيروس

١. يتم إعداد وطباعة وتعليق اثنين برشور ملون ويحتوى علي رسومات توضيحية ويتم طباعة علي شكل A3 في جميع ارجاء الجامعة لتحذير الطلاب من خطورة الفيروس وبيان سبل الوقاية واهمية ارتداء الكمامة.
٢. يتم تحميل علي موقع الجامعة ملف بعنوان دليل توعوي صحي شامل عن فيروس كورونا المستجد.
٣. يتم تحميل علي موقع الجامعة اثنين من الفيديوهات التوعوية لنشر الوعي بين الطلاب.
٤. يتم تحميل علي موقع الجامعة ملف بعنوان إشاعات كاذبة عن كورونا تكشفها منظمة الصحة العالمية.

البند العاشر: وضع خطة طوارئ في حالة اكتشاف إصابة داخل الحرم الجامعي:

يلزم تواجد طبيب واحد يوميا في تخصص أمراض الباطنة والحميات وذلك للكشف الفوري فيمن يشتبه فيهم،،،، ويتم نشر الجدول المرفق بجميع انحاء الجامعة.

اليوم	إسم الطبيب	تليفونه		مكان تواجده الدائم خلال اليوم
		الموبايل	الداخلي	
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				

تعليمات متعلقة بالامتحانات

١. الحفاظ على نفس القاعة لنفس الطلبة خلال فترة الامتحانات وبنفس ترتيبهم كلما أمكن (إذا تم اكتشاف حالة بعد فترة، على الأقل يسهل التعرف على من خالط).
٢. التقليل من الأماكن التي يذهب إليها الطالب.
٣. يجب القيام بجدول أوقات بحيث يكون وقت الدخول والخروج من الجامعة ومن المدرج ومن المعمل مختلف بين الطلبة لتفادي الزحام.
٤. كذلك بالنسبة لوقت الراحة بين الإختبارات "ان وجدت".
٥. إستعمال مسالك ذات اتجاه واحد لتفادي التقاء الطلبة في مكان واحد، وكذلك إن أمكن، وضع باب للدخول و باب آخر للخروج (داخل الكلية / طرقة / مدرج / معمل).
٦. إستعمال السلالم ومنع استعمال المصعد.
٧. يتم وضع جدول الإمتحانات بحيث يراعي فيه ألا تزيد ايام الإمتحان لكل طالب اسبوعيا عن يومين ليسهل عليه العودة الي محل اقامته.
٨. عدم التجول بالجامعة او المدينة المجاورة للجامعة خوفا من انتشار العدوى.
٩. عدم السماح بالمبيت في مباني المدينة الجامعية.
١٠. عدم مسؤولية ادارة الكلية عن انتقالات الطالب الخاصة وهو مسؤول عن تأمين نفسه ضد الفيرس خارج الجامعة.
١١. يحق للطلاب التأجيل مع الإحتفاظ له بالتقدير الذي سيحصل عليه بعد التأجيل.
١٢. يتم الزام الطالب بارتداء الكمامة طول تواجدة اثناء فترة الإمتحان.
١٣. يتم الزام الطالب بلبس الجوانتي اثناء تعامله مع جهاز الكمبيوتر لمنع الإصابة بين الطلاب.
١٤. القاعة يتم الإمتحان فيها مرة واحدة علي الأكثر يوميا ثم يتم تعقيمها وتركها لليوم التالي.

البرشور الأول: سبل الوقاية من انتشار الفيروس

فيروس كورونا المستجد "دعنا نحمي أنفسنا"



اغسل يديك بانتظام أو استخدم كحول إيثيلي 70%



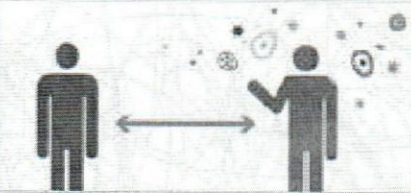
العطاس لابد أن يكون في منديل



انتخلص من المناديل المستخدمة فوراً



تجنب لمس الوجه مطلقاً



احترم مسافة 2 متر على الأقل من الآخرين



ممنوع المصافحة



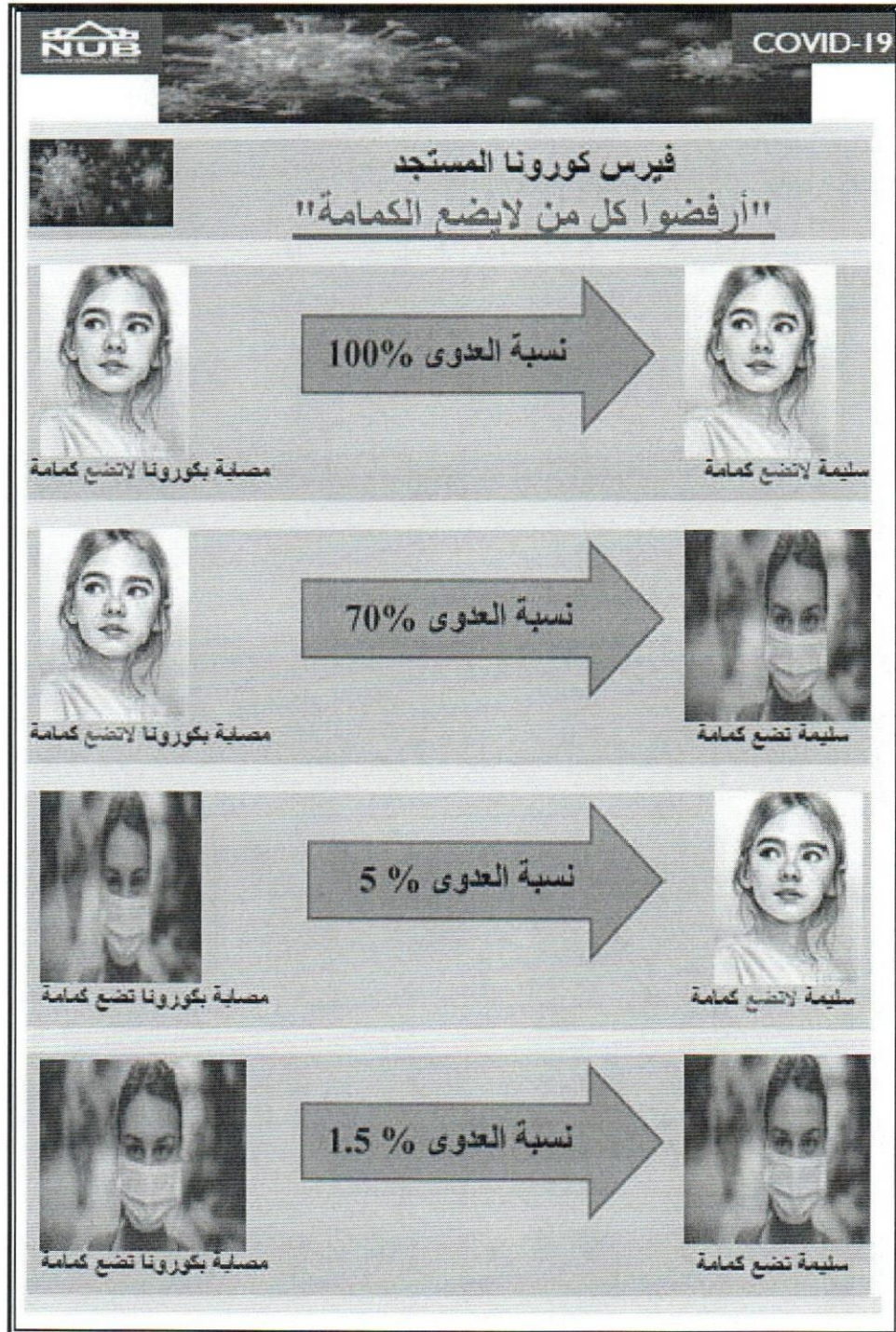
ممنوع العناق



وجوب ارتداء الكمامة

البرشور الثاني:

"أرفضوا كل من لا يضع الكمامة"



إشاعات عن كورونا تكشفها منظمة الصحة العالمية

إشاعات كاذبة عن كورونا تكشفها منظمة الصحة العالمية

نشر موقع صحيفة ديلي ميل البريطانية، بعض التوصيات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، بتاريخ ٢٠٢٠/٠٥/١٦ لتصحيح المفاهيم الخاطئة حول فيروس كورونا التاجي المستجد، ومنها:

١. توجد حاليا أدوية مرخصة للعلاج أو الوقاية "إشاعة كاذبة".
٢. المضادات الحيوية تستعمل للعلاج والوقاية "إشاعة كاذبة".
٣. اللقاحات ضد الالتهاب الرئوي تحمي من فيروسات التاجية الجديدة "إشاعة كاذبة".
٤. تعريض نفسك لأشعة الشمس أو لدرجات حرارة أعلى من ٢٥ درجة مئوية يمنع مرض الفيروس التاجي "إشاعة كاذبة".
٥. القدرة على حبس أنفاسك لمدة ١٠ ثوان أو أكثر دون السعال أو الشعور بعدم الراحة يعني أنك خالي من مرض فيروس كورونا أو أي مرض رئوي آخر. "إشاعة كاذبة".
٦. يحميك رش المبيض أو المطهر على جسمك من الفيروس وقد يكون خطرا "إشاعة كاذبة".
٧. إضافة الفلفل إلي حساءك أو وجبات أخرى يمنع أو يشفى من كورونا "إشاعة كاذبة".
٨. شرب الكحول يستعمل للعلاج أو الوقاية "إشاعة كاذبة".
٩. ينتقل الفيروس من خلال الذباب المنزلي "إشاعة كاذبة".
١٠. مجففات الأيدي، الحمام الساخن، والطقس البارد أو الثلج لها فاعلية في قتل الفيروس التاجي الجديد "إشاعة كاذبة".
١١. تستطيع الماسحات الحرارية الكشف عن الفيروس "إشاعة كاذبة".



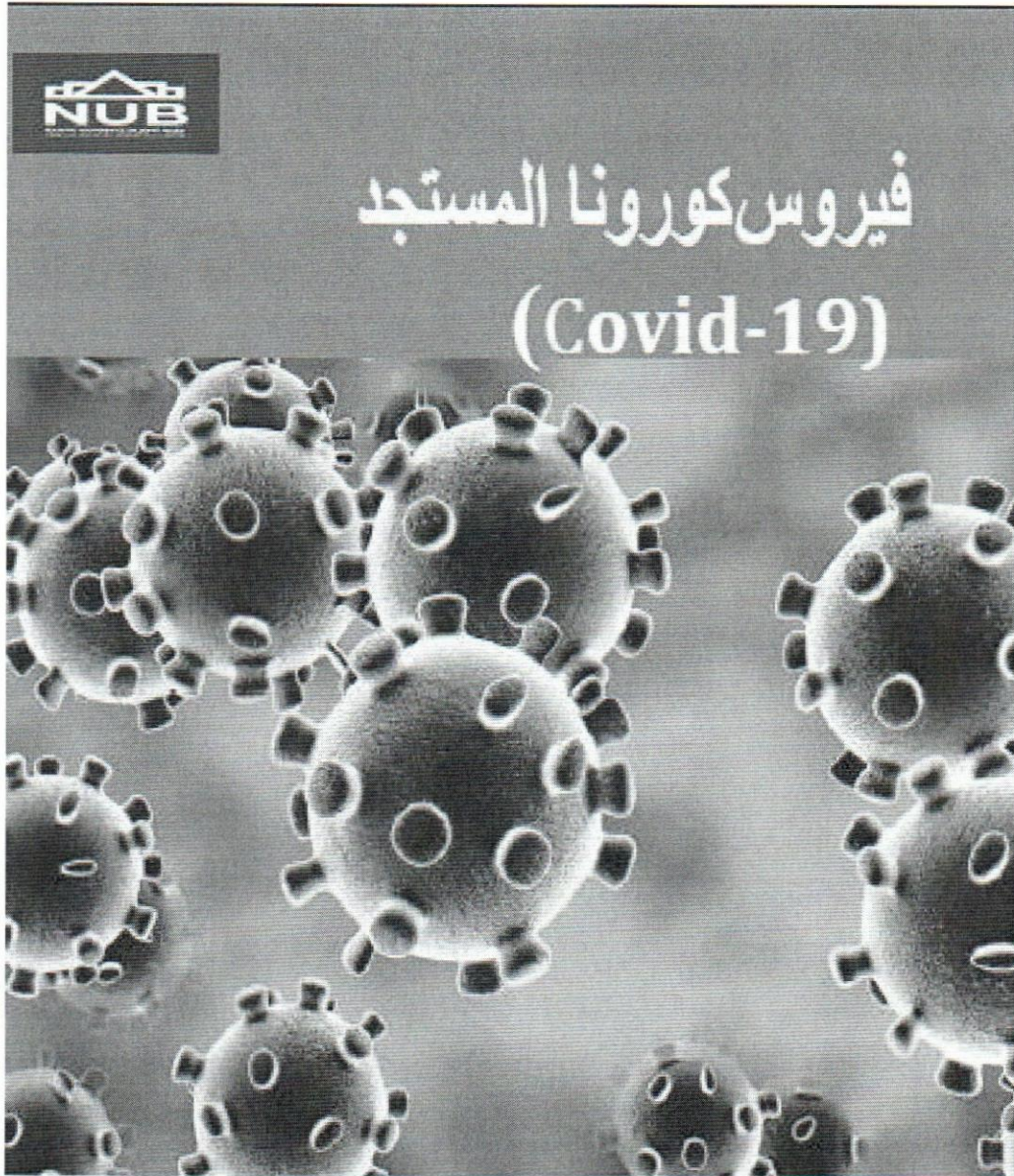
١٢. يجب استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتطهير اليدين أو مناطق

أخري من بشرتك "إشاعة كاذبة".

١٣. شطف الأنف بانتظام بمحلول ملحي أو تناول الثوم يحمي من الإصابة

بفيروسات التاجية الجديدة "إشاعة كاذبة".

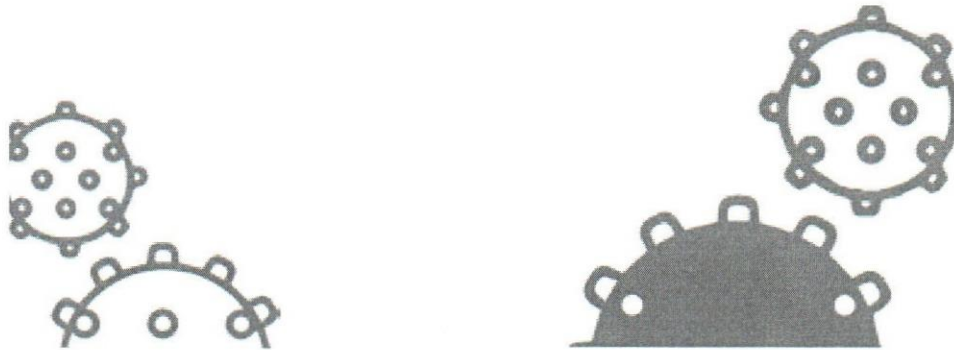
دليل توعوي صحي شامل عن فيروس كورونا المستجد



دليل توعوي صحي شامل

تم تجميع محتوى هذا الدليل من الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية

أسئلة وإجابات عن مرض كورونا المستجد



ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد . 19.

ما هو مرض كوفيد . 19؟

مرض كوفيد . 19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩. وقد تحول كوفيد . 19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

ما هي أعراض مرض كوفيد . 19؟

تتضمن الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد . 19 في الحمى والسعال الجاف والتعب. وقد يعاني بعض المرضى من الالام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً. ويتعافى معظم الناس (نحو ٨٠%) من المرض دون الحاجة إلى علاج في المستشفى. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ٥ أشخاص يصابون بعدوى كوفيد . 19 حيث يعانون من صعوبة في التنفس. وترتفع مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين كبار السن، والأشخاص الذين يعانون مشاكل طبية أصلاً، مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والرئتين، أو داء السكري، أو السرطان. ولكن أي شخص يمكن أن يُصاب بعدوى كوفيد . 19 المصحوبة بأعراض شديدة. وحتى الأشخاص المصابين بأعراض كوفيد . 19 الخفيفة جداً يمكن أن ينقلوا الفيروس إلى غيرهم.

ويجب على جميع الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس الحصول على العناية الطبية، أيًا كانت أعمارهم.

ماذا أفعل إذا كنت مصاباً بأعراض كوفيد . 19 ومتى ينبغي أن التمس الرعاية الطبية؟

إذا كانت أعراضك خفيفة، من قبيل الكحة البسيطة أو الحمى الطفيفة، فلا حاجة عموماً إلى طلب الرعاية الطبية. الزم المنزل واعزل نفسك وراقب أعراضك. واتبع الإرشادات الوطنية عن العزل الذاتي. ولكن إذا كنت تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فمن الضروري ألا تتجاهل أعراض الحمى. أطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كمامة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعدته على الالتزام بهذه النصائح.

التمس الرعاية الطبية على الفور إذا كنت تشعر بصعوبة في التنفس أو بألم/ ضغط في الصدر. اتصل بالطبيب مسبقاً، إن أمكن، ليتسنى له إرشادك إلى المرفق الصحي المناسب.

كيف ينتشر مرض كوفيد . 19؟

يمكن أن يلقط الأشخاص عدوى كوفيد . 19 من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بكوفيد . 19 من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يلقط الأشخاص مرض كوفيد . 19 إذا تنفسوا هذه القطرات من شخص مصاب بعدوى الفيروس. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) من الآخرين. وقد تحط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولات ومقابض الأبواب ودرازين السلالم.

ويمكن حينها أن يصاب الناس بالعدوى عند ملامستهم هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لذلك من المهم المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي لفرك اليدين.

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية حول طرق انتشار مرض كوفيد . 19 وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه هذه البحوث من نتائج.

هل يمكن التقاط عدوى كوفيد . 19 من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟

تنتشر عدوى كوفيد . 19 أساساً عن طريق القطرات التنفسية التي يفرزها شخص يسعل أو لديه أعراض أخرى مثل الحمى أو التعب. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بعدوى كوفيد . 19 لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً. وينطبق ذلك بشكل خاص في المراحل الأولى من المرض. ويمكن بالفعل التقاط العدوى من شخص يعاني من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

وتشير بعض التقارير إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل حتى من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي أعراض. وليس معروفاً حتى الآن مدى انتقال العدوى بهذه الطريقة. وتواصل المنظمة تقييم البحوث الجارية في هذا الصدد وستواصل نشر أي نتائج محدثة بهذا الشأن.

كيف يمكن لنا حماية الآخرين وحماية أنفسنا من العدوى إذا لم نكن نعلم من مصاب بها؟

إن الحرص على ممارسة نظافة اليدين والجهاز التنفسي مهمة في جميع الأوقات وهي أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين.

حافظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) بينك وبين الآخرين عند الإمكان. وهي مسألة مهمة بشكل خاص إذا كنت تقف قرب شخص يسعل أو يعطس. وبما

أن بعض الأشخاص المصابين بالعدوى قد لا تظهر عليهم الأعراض بعد أو لديهم أعراض خفيفة فقط، فإن الحفاظ على مسافة متباعدة عن الجميع هو فكرة جيدة إذا كنت في منطقة يسرى فيها مرض كوفيد . 19.

ماذا أفعل إذا كنت قد خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بكوفيد . 19؟

إذا كنت قد خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بكوفيد . 19 فقد تكون العدوى قد انتقلت إليك أيضاً.

والمخالطة القريبة تعنى أنك تعيش مع شخص مصاب بالمرض أو كنت معه في نفس المكان على مسافة تقل عن متر واحد (٣ أقدام).

ولكن إذا كنت تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فمن الضروري ألا تتجاهل أعراض الحمى. أطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كمامة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعدته على الالتزام بهذه النصائح.

أما إذا كنت لا تعيش في منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فالرجاء اتباع النصائح التالية:

- إذا شعرت بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة جداً مثل الحمى الخفيفة أو الأوجاع، فعليك أن تعزل نفسك بالبقاء في المنزل.
- حتى إذا اعتقدت أنك لم تتعرض للإصابة بعدوى كوفيد . 19 ولكن ظهرت عليك هذه الأعراض فأعزل نفسك وراقب أعراضك.
- تزداد احتمالات انتقال العدوى في المراحل الأولى من المرض عندما تكون الأعراض خفيفة، لذلك من المهم جداً أن تعزل نفسك مبكراً.
- إذا لم تظهر عليك أي أعراض ولكنك خالطت شخصاً مصاباً بالعدوى، فالزم الحجر الصحي لمدة ١٤ يوماً.

إذا تأكدت (بالفحص المختبري) إصابتك بعدوى كوفيد . 19، فعليك أن تعزل نفسك لمدة ١٤ يوماً حتى بعد تلاشى الأعراض، كإجراء احتياطي. فليس معروفاً على وجه الدقة حتى الآن المدة التي يظل فيها الشخص معدياً بعد تعافيه من المرض. اتبع الإرشادات الوطنية بشأن العزل الذاتى.

ما الذى يعنيه العزل الذاتى؟

العزل الذاتى إجراء مهم يطبقه الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد . 19 لتجنب نقل العدوى للآخرين فى المجتمع، بمن فى ذلك أفراد عائلتهم.

والمقصود بالعزل الذاتى هو عندما يلزم الشخص المصاب بالمشى أو السعال أو غير ذلك من أعراض مرض كوفيد . 19، بيته ويمتنع عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. وهذا العزل يمكن أن يحدث بشكل طوعى أو يستند إلى توصية من مقدم الرعاية الصحية. ولكن إذا كنت تعيش فى منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فمن الضروري ألا تتجاهل أعراض الحمى. أطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كاماة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعدته على الالتزام بهذه النصائح.

أما إذا كنت لا تعيش فى منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فالرجاء اتباع النصائح التالية:

- إذا كان شخص ما فى العزل الذاتى، فالسبب هو أنه يشعر بالتوعك دون أن يكون مرضه شديداً (أي لا يستدعى العناية الطبية).
- اختر للعزل غرفة منفصلة واسعة وجيدة التهوية مزودة بمرحاض ولوازم تنظيف اليدين.
- إذا لم تتوفر غرفة منفصلة فباعد بين أسرة النوم مسافة متر واحد على الأقل.

- حافظ على مسافة مترو احد على الأقل من الآخرين، بمن في ذلك أفراد أسرتك.
- راقب أعراضك بشكل يومي.
- أعزل نفسك ١٤ يوماً حتى لو شعرت أنك بصحة جيدة.
- إذا ظهرت لديك أعراض الصعوبة في التنفس فاستشر طبيك على الفور، واتصل هاتفياً أولاً إن أمكن.
- حافظ على إيجابيتك وحيويتك بالبقاء على اتصال مع أحببتك بالهاتف أو عبر الانترنت، أو بممارسة بعض التمارين الرياضية في المنزل.

ماذا أفعل إن لم تكن لدى أعراض ولكنى أعتقد أنى قد تعرضت لعدوى كوفيد . 19؟ ما الذى عينيه الحجر الصحى الذاتى؟

الحجر الصحى الذاتى هو أن تعزل نفسك عن الآخرين لأنك خالطت شخصاً مصاباً بمرض كوفيد . 19، رغم عدم ظهور أي أعراض عليك. وينبغى أن تراقب نفسك لرصد أي أعراض قد تظهر عليك أثناء الحجر الصحى. والهدف من الحجر الصحى الذاتى هو منع انتقال العدوى. فالأشخاص الذين يصابون بمرض كوفيد . 19 يمكنهم نقل العدوى إلى الآخرين فوراً، لذلك من شأن الحجر الصحى أن يمنع انتقال العدوى.

وفى حالة الحجر الصحى:

- اختر غرفة منفصلة واسعة وجيدة التهوية مزودة بمرحاض ولوازم تنظيف اليدين.
- إذا لم تتوفر غرفة منفصلة فباعد بين أسرة النوم مسافة متر واحد على الأقل.
- حافظ على مسافة مترو احد على الأقل من الآخرين، بمن في ذلك أفراد أسرتك.
- راقب أعراضك بشكل يومي.

- امكث في الحجر الصحى الذاتى ١٤ يوماً حتى لو شعرت أنك بصحة جيدة.
- إذا ظهرت لديك أعراض الصعوبة فى التنفس فاستشر طبيبك على الفور، واتصل هاتفياً أولاً إن أمكن.
- حافظ على إيجابيتك وحيويتك بالبقاء على اتصال مع أحببتك بالهاتف أو عبر الإنترنت، أو بممارسة بعض التمارين الرياضية فى المنزل.

ولكن إذا كنت تعيش فى منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك، فمن الضرورى ألا تتجاهل أعراض الحمى. أطلب المساعدة الطبية. وعندما تتوجه إلى مرفق الرعاية الصحية ضع كمامة إن أمكن، وحافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين وتجنب لمس الأسطح المحيطة بيديك. وإذا كان المريض طفلاً، فساعدته على الالتزام بهذه النصائح.

ما هو الفرض بين العزل الذاتى والحجر الصحى الذاتى والتباعد

الجسدى؟

الحجر الصحى يعنى تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى كوفيد . 19. والهدف هو منع انتشار المرض فى الوقت الذى لا تكاد تظهر أى أعراض على الشخص.

أما العزل فيعنى عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد . 19 ويمكنه نقل عدواه، لمنع انتشار المرض.

ويعنى التباعد الجسدى الابتعاد عن الآخرين جسدياً. وتوصى المنظمة بالابتعاد عن الآخرين مسافة متر واحد (٣ أقدام) على الأقل. وهى توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى ولو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرضوا لعدوى كوفيد . 19.

هل يمكن أن يُصاب الأطفال والمراهقون بمرض كوفيد . 19؟

تشير البحوث إلى أن احتمالات إصابة الأطفال والمراهقين بعدوى كوفيد . 19 وإمكانية نشرهم للعدوى لا تختلف عن الفئات العمرية الأخرى.

وتشير الأدلة المتاحة حتى اليوم إلى أن الأطفال واليافعين أقل عرضة للإصابة بمضاعفات المرض الوخيمة، ولكن لا يزال حدوث ذلك ممكناً وسط هذه الفئة العمرية.

وينبغي أن يتبع الأطفال والمراهقون نفس الإرشادات عن الحجر الصحى الذاتى والعزل الذاتى إذا تعرضوا لخطر الإصابة بالعدوى أو إذا ظهرت عليهم أعراضها. ومن المهم بشكل خاص أن يتجنب الأطفال مخالطة كبار السن والآخرين الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض الوخيمة.

كيف يمكننى حماية نفسى ومنع انتشار المرض؟

تابع آخر المعلومات عن فاشية مرض كوفيد . 19 عن طريق موقع المنظمة الإلكتروني وسلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية. لقد سجلت معظم بلدان العالم حالات إصابة بمرض كوفيد . 19، ويشهد العديد منها تفشى هذا المرض. ونجحت السلطات المعنية فى بعض البلدان فى إبطاء وتيرة تفشى المرض. غير أنه لا يزال من الصعب التنبؤ بالوضع، ويتعين بالتالى الاطلاع بشكل منتظم على آخر المستجدات.

يمكنك الحد من احتمالات إصابتك بعدوى كوفيد . 19 أو نشرها باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

- واطب على تنظيف يديك جيداً بفركهما بمطهر كحولى لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.

لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

- حافظ على مسافة متر واحد (٣ أقدام) على الأقل بينك وبين الآخرين.
لماذا؟ عندما سعل شخص أو يعطس، فإنه يفرز من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على فيروس. فإذا كنت قريباً جداً منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد . 19 إذا كان الشخص مصاباً به.

- تجنب الأماكن المزدحمة.
لماذا؟ عندما يحتشد الناس في أماكن مكتظة تزداد احتمالات مخالطة شخص مصاب بمرض كوفيد . 19 ويصعب الحفاظ على مسافة متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين الآخرين.

- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
لماذا؟ تلامس اليدين العديد من الأسطح ويمكنهما التقاط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنقلات الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ومن هذه المنافذ يمكن للفيروس أن يدخل إلى جسمك ويصيبك بالمرض.

- تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك ممارسات النظافة التنفسية الجيدة.
ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بثنى المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل بعد استعماله فوراً.

- لماذا؟ القطرات تنشر الفيروس. واتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات المسببة لأمراض مثل الرشح والأنفلونزا وكوفيد . 19.

- إلزم المنزل وأعزل نفسك حتى لو كانت لديك أعراض خفيفة مثل السعال والصداع والحمى الخفيفة، إلى أن تتعافى. أطلب من شخص آخر أن يحضر

لك مشترياتك. وإذا اضطررت إلى مغادرة المنزل، ضع كاماة لتجنب نقل العدوى إلى الآخرين.

لماذا؟ تجنب مخالطة الآخرين يحميهم من إمكانية الإصابة بعدوى كوفيد . 19 وغيره من الفيروسات.

- إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية إن أمكن قبل التوجه إليه، واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.

لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. والاتصال المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى المرفق الطبى المناسب. وسيساعد ذلك فى حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

- تابع آخر المستجدات من مصادر موثوقة، مثل منظمة الصحة العالمية أو السلطات الصحية المحلية والوطنية.

- لماذا؟ السلطات المحلية والوطنية هى الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التى يمكن أن يتخذها الناس فى منطقتك لحماية أنفسهم.

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد . 19؟

ليس بعدز لا يوجد حتى اليوم لقاح أو دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد . 2019 أو علاج. غير أن الأشخاص المصابين بمرض وخيم قد يح تاجون إلى دخول المستشفى لتلقى العلاج المنقذ للحياة من مضاعفات المرض. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

ويرجى حالياً تحرى اللقاحات المحتملة وبعض الأدوية المحددة لعلاج هذا المرض، حيث يجرى اختبارها عن طريق التجارب السريرية. وتتولى المنظمة تنسيق الجهود الرامية إلى تطوير اللقاحات والأدوية للوقاية من مرض كوفيد . 19 وعلاجه.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد . 19 فى التالى:

- تنظيف اليدين جيداً وبشكل متكرر.
- تجنب لمس العينين والفم والأنف.
- تغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي. إذا استعملت منديلاً، فتخلص منه فوراً بعد الاستعمال واسغل يديك.
- حافظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) بينك وبين الآخرين.

هل توصى منظمة الصحة العالمية بارتداء كمادات طبية لتجنب نشر

عدوى كوفيد . 19؟

لا توجد أدلة حالياً تؤيد أو تنفي جدوى ارتداء الكمادات (الطبية أو غيرها) من الأشخاص الأصحاء فى المجتمع عموماً. غير أن المنظمة تعكف على دراسة المعارف العلمية السريعة التطور بشأن الكمادات وتحدث إرشاداتها فى هذا الشأن بشكل مستمر.

يوصى بارتداء الكمادات الطبية أساساً فى مرافق الرعاية الصحية، ولكن يمكن النظر فى استخدامها فى ظروف أخرى أيضاً (انظر أدناه). وينبغى أن يقترن استخدام الكمادات الطبية بالتدابير الرئيسية الأخرى للوقاية من العدوى ومكافحتها، مثل نظافة اليدين والتباعد الجسدى.

العاملون فى المجال الصحى

لماذا؟ يوصى باستخدام الكمادات الطبية وأقنعة التنفس من نوعى N95 و FFP وما يكافئهما، للعاملين فى مجال الرعاية الصحية حصراً أثناء تقديم الرعاية للمرضى. فالمخالطة اللصيقة لأشخاص مصابين بعدوى كوفيد . 19 المؤكدة أو المشتبه فيها وملاسمة البيئة المحيطة بهم هى الطرق الرئيسية لانتقال العدوى، مما يعنى أن العاملين فى مجال الرعاية الصحية هم الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد . 19

لماذا؟ أي شخص مريض تظهر عليه أعراض خفيفة مثل الأوجاع العضلية أو السعال الخفيف أو احتقان الحلق أو التعب، ينبغي أن يعزل نفسه في المنزل ويضع كمامة طبية وفقاً لتوصيات المنظمة بشأن الرعاية المنزلية للمرضى المشتبه في إصابتهم بعدوى كوفيد . 19.

والقطيريات التي يفرزها الشخص عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم يمكن أن تنتشر العدوى. وقد تصل هذه القطيريات إلى وجوه الآخرين القريبين من المريض أو تحط على أسطح البيئة المحيطة به. وإذا عطس الشخص المصاب بالعدوى أو سعل أو تكلم وهو يرتدى كمامة طبية فبإمكان ذلك أن يحمي الأشخاص القريبين منه من الإصابة بالعدوى.

وكذلك إذا اضطر شخص مريض للذهاب إلى مرفق للرعاية الصحية فعليه أن يضع كمامة طبية.

كل شخص يقدم الرعاية المنزلية لمريض مصاب بكوفيد . 19

لماذا؟ ينبغي أن يرتدى القائمون على رعاية مرضى كوفيد . 19 كمامة طبية لحماية أنفسهم. فالمخالطة القريبة والمتكررة ولفترة طويلة مع شخص مصاب بكوفيد . 19 يجعل مقدم الرعاية أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى.

وقد يختار صانعو القرار على المستوى الوطنى التوصية باستخدام الكمامات الطبية لأفراد معينين استناداً إلى نهج قائم على المخاطر. ويراعى هذا النهج الغرض من استخدام الكمامة ومستوى مخاطر التعرض وشهدتها والظرف وجدوى الاستخدام وأنواع الكمامات الممكن استخدامها.

كيف ترتدى الكمامة على النحو الصحيح؟

إذا قررت أن ترتدى كمامة فاتبع الإرشادات التالية:

- ١- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولى أو بغسلهما بالماء والصابون.
- ٢- تفقد الكمامة وتأكد من خلوها من الشقوق والثقوب.
- ٣- حدد الطرف العلوى من الكمامة (موضع الشريط المعدنى).
- ٤- تأكد من توجيه الجهة الصحيحة من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ٥- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدنى أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- ٦- اسحب الجزء السفلى من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- ٧- لا تلمس الكمامة ما دمت ترتديها للحماية.
- ٨- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مع الحرص على إبعادها عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التى يحتمل أن تكون ملوثة.
- ٩- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها فى سلة مهملات مغلقة. لا تستخدم الكمامة المستعملة مرة أخرى.
- ١٠- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها، إما بفركهما بمطهر كحولى أو بغسلهما بالماء والصابون إذا كانتا متسختين بوضوح.

ضع فى اعتبارك أن هناك نقص عالمى فى الكمامات الطبية (الجراحية والكمامات من نوع N95). لذلك ينبغى الاحتفاظ بهذه الكمامات لاستخدام العاملين فى مجال الرعاية الصحية حصراً، قدر الإمكان.

وتذكر أن استخدام الكمامة ليس بديلاً عن الطرق الأخرى الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من عدوى كوفيد . 19، مثل المواظبة على غسل اليدين وتغطية الفم

والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال، والحفاظ على مسافة متر واحد (٣ أقدام) على الأقل بينك وبين الآخرين. انظر تدابير الحماية الأساسية من فيروس كورونا الجديد للحصول على مزيد من المعلومات بهذا الشأن.

اتبع النصائح الصادرة عن السلطات الصحية الوطنية بشأن الكمادات.

كما من الوقت يستغرق ظهور الأعراض بعد التعرض لعدوى كوفيد . 19؟

تستغرق المدة من وقت التعرض للإصابة بكوفيد . 19 إلى حين بدء ظهور الأعراض نحو خمسة إلى ستة أيام، ولكنها يمكن أن تتراوح من ١ إلى ١٤ يوماً.

ما هو الرابط بين مرض كوفيد . 19 والحيوانات؟

ينتشر مرض كوفيد . 19 عن طريق الانتقال بين البشر.

ونعرف الكثير بالفعل عن فيروسات أخرى من فصيلة فيروسات كورونا، ونعلم أن معظم هذه الأنواع من الفيروسات حيوانية المصدر. والفيروس المسبب لمرض كوفيد . 19 (يسمى أيضا فيروس كورونا . سارس . 2) هو فيروس جديد في البشر. ولم يؤكد بعد المصدر الحيواني المحتمل لكوفيد . 19 ولا يزال البحث مستمرا.

وتواصل المنظمة رصد آخر الأبحاث في هذا المجال وغيره من المواضيع المتعلقة بكوفيد . 19 وستحدث هذه المعلومات إذا ظهرت استنتاجات جديدة.

هل يمكن أن أصاب بعدوى كوفيد . 19 من حيواني الأليف؟

أظهرت الاختبارات نتائج إيجابية تؤكد إصابة العديد من الكلاب والقطط (قطط منزلية وتمر) بعدوى كوفيد . 19. بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن النمس أيضا من الحيوانات المعرضة للإصابة بالعدوى. وفي ظروف تجريبية، تبين أن كلاً من القطط والنموس لديها القدرة على نقل العدوى إلى حيوانات أخرى من نفس الفصيلة، ولكن لا توجد أدلة على أن بمقدور هذه الحيوانات نقل المرض إلى البشر أو أن لها دوراً

فى نشر العدوى. فعوى كوفيد . 19 تنتشر بشكل أساسى من خلال القطيرات التى يفرزها الشخص المصاب عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم.

ومع ذلك، يوصى الأشخاص المصابون بمرض كوفيد . 19 والأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالعدوى بالحد من مخالطة حيوانات الرفقة وغيرها من الحيوانات. وينبغى الحرص دوماً على تطبيق تدابير النظافة الأساسية عند التعامل مع الحيوانات ورعايتها. ويشمل ذلك غسل اليدين بعد التعامل مع الحيوانات أو طعامهم أو لوازمهم، فضلاً عن تجنب التقبيل أو اللبس أو مشاركة الطعام.

ويمكن الاطلاع على المزيد من التوصيات بهذا الشأن على الموقع الإلكتروني للمنظمة العالمية لصحة الحيوان

<https://www.oie.int/en/scientificexpertise/specific-information-and-recommendations/questions-and-answers-on-2019novel-coronavirus/>

وتواصل المنظمة رصد آخر الأبحاث فى هذا المجال وغيره من المواضيع المتعلقة بكوفيد . 19 وستحدث هذه المعلومات إذا ظهرت استنتاجات جديدة.

ما هى مدة بقاء الفيروس على الأسطح المختلفة؟

أهم ما ينبغى معرفته عن بقاء فيروس كورونا على الأسطح هو أن بالإمكان تطهيرها منه بسهولة بواسطة محاليل التعقيم المنزلية العادية التى تقتل الفيروس. وقد أظهرت الدراسات أن بمقدور الفيروس المسبب لكوفيد . 19 أن يبقى على البلاستيك والفولاذ المقاوم للصدأ لمدة ٧٢ ساعة وعلى النحاس أقل ٤ ساعات وعلى الورق المقوى (الكرتون) أقل من ٢٤ ساعة.

كالعادة، نظف يديك جيداً عن طريق فركهما بمنظف كحولى لليدين أو غسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

كيف تتسوق بصورة آمنة؟

عندما تذهب للتسوق، حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين، وتجنب لمس عينيك وفمك وأنفك. قبل أن تبدأ بالتسوق، قم بتعقيم مسكة عربية أو سلة التسوق، إن أمكن. وفور عودتك إلى المنزل، اغسل يديك جيداً وكذلك بعد تناول مشترياتك وتخزينها. ولم تُسجل حالياً أي حالات إصابة مؤكدة بكوفيد . 19 انتقلت عن طريق الأطعمة أو ملباتها.

كيف تغسل الفواكه والخضروات؟

تشكل الفواكه والخضروات مكوناً هاماً في أي نظام غذائي صحي. وينبغي غسلها كما تفعل في الظروف العادية: قبل لمس الخضار والفواكه، اسغل يديك جيداً بالماء والصابون. ثم اغسلها جيداً بمياه نظيفة جارية، خصوصاً إذا كنت تأكلها نيئة.

هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد . 19 أو علاجه؟

كلا لا تقضى المضادات الحيوية على الفيروسات، وإنما تكافح العدوى البكتيرية فقط. بما أن مرض كوفيد . 19 منشؤه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تنفع في مكافحته. ولا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد . 19 أو علاجه. ولكن قد يصف الأطباء في المستشفى المضادات الحيوية للمرضى المصابين بمضاعفات كوفيد . 19 الوخيمة لمعالجة عدوى بكتيرية ثانوية أو الوقاية منها. وينبغي التقيد بصرامة بتعليمات الطبيب لدى استعمال المضادات الحيوية لعلاج حالات العدوى البكتيرية.

هل يمكن أن أصاب بعدوى كوفيد . 19 عن طريق براز شخص

مصاب بالمرض؟

فى حين تشير الاستقصاءات الأولية إلى احتمال وجود أثر للفيروس فى البراز فى بعض الحالات، فلم ترد أي تقارير عن حدوث انتقال لعدوى كوفيد . 19 من البراز إلى الفم. بالإضافة إلى ذلك، لا توجد حتى الآن بيانات على قدرة الفيروس على البقاء فى الماء أو مياه الصرف الصحى.

روابط المعلومات

الصفحة الخاصة بكوفيد . 19:

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

خطة الكلية للتعامل مع الوضع الحالي بخصوص جائحه كورونا وهى من ضمن خطه الجامعه

- الاستعانه بالكواشف الطبية على بوابات الحرم الجامعى للكشف على الطلاب
- الغاء بصمه الاصبع والاكتفاء ببصمه الكارنيه للطلبه
- ارتداء ماسك جراحى أو كمامة.
- وضع مطهرات على ابوب القاعات لتعقيم الايدي
- الاستعانه بشركه لتعقيم القاعات يوميا بعد نهايه اليوم الدراسي وفي أوقات الراحة وكذلك تعقيم دورات المياه
- التهوية المستمرة للقاعات ومكاتب الموظفين
- تقسيم الطلاب على أكبر عدد من القاعات
- منع التكدس، منع التجمعات في الكافيتريا
- المحافظه على المسافات بين الافراد
- تعطيل كافة الأنشطة الرياضية والاجتماعية
- تكثيف حملات التوعية داخل الكليات والمدن الجامعية، لتوعية الطلاب بأعراض الفيروس الجديد وطرق الحفاظ على الصحة العامة، والتعريف بالإجراءات الوقائية لمكافحة العدوى أو الإصابة بالفيروسات. وكذلك التوعية المستمرة بالاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل الايدي بشكل متكرر واتباع الطرق الصحية للسعال، والتغذية السليمة، وتجنب ملامسة أى شخص مصاب بالرشح أو الزكام أو الإنفلونزا
- توزيع بوسترات وملصقات للتعريف بالفيروس والوقاية منه
- تشكيل لجنة عليا برئاسه عميد الكلية لمكافحة العدوى بالكلية ومن ضمن أعضائها وكيل الكلية بالاشراف على تنفيذ الخطة، واتخاذ ما يلزم لمتابعة الوقاية من الفيروس داخل مجتمع الكلية وكل مرافقها
- تجهيز عياده الجامعه للكشف عن اى حاله اشتباه وكيفية التصرف في هذه الحاله والمتابعه الدوريه للعياده ومتابعه السجلات التي يتم فيها حصر الاعداد المشتبه بهم
- التنبيه على الطلاب بعدم الحضور فى حالة وجود أى أعراض
- تخفيض عدد ساعات اليوم الدراسي وذلك عن طريق إعطاء نسبه من المحاضرات اون لاين
- عمل متطلبات الجامعه اون لاين.