

الدليل الإرشادي

الخاص بتوجيهات إدارة مكافحة العدوى
والوقاية من الأمراض المعدية
بالمدينة الطبية الجامعية
لطلاب وطالبات ومنسوبي جامعة الملك سعود
للعام الدراسي ١٤٤٢ هـ
في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد
(COVID-19)



مقدمة

في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 قامت إدارة مكافحة العدوى والوقاية من الأمراض المعدية بالمستشفيات الطبية بجامعة الملك سعود بتأسيس هذا الدليل لتوضيح طرق التعامل مع الوضع الراهن للمحافظة على سلامة وصحة موظفي و طلاب وطالبات الجامعة وضمان استمرار العملية التعليمية بكل فاعليه وجودة في ظل ظروف آمنه قدر الإمكان.

التدابير الوقائية العامة للطلاب والموظفين

خارج مرافق الجامعة

- تجنب التجمعات والمحافظه على التباعد الجسدي في جميع النشاطات اليومية.
- تعقيم اليدين أو غسلها بالماء والصابون والتأكد من نظافتها قبل لمس الوجه.
- الإلتزام بلبس الكمام في كل الأوقات خارج المنزل.
- الإفصاح مباشرة للمشرف المباشر عند وجود أعراض أو في حال كونك حالة مؤكدة أو مخالطة لحالة ايجابية.

- في حال وجود أي من الأعراض المرضية والتي تشمل ظهور حمى، سعال وظهور ضيق في التنفس أو حصول مخالطة لأي حالات إيجابية مصابة بفيروس كورونا المستجد أو في حال تأكدت الإصابة بكوفيد-19- يجب على الطالب الآتي:

1. البقاء في المنزل وتجنب مخالطة الأشخاص المحيطين.
2. الإتصال بمقدمي الرعاية الصحية / وزارة الصحة والرقم الموحد ٩٣٧ المخصص لفيروس كورونا المستجد عن طريق الهاتف وتزويدهم بجميع المعلومات المطلوبة والتوجه لأقرب مستشفى في حال دعت الحاجة لذلك.
3. الحرص على نظافة اليدين بشكل دوري وذلك بغسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٦٠-٤٠ ثانية أو استخدام المعقمات الكحولية بالطريقة السليمة لمدة ٢٠-٣٠ ثانية.
4. التواصل مباشرة مع المشرف الأكاديمي المباشر، المشرف الأكاديمي للسنة الدراسية أو مقرر المادة.

قبل الدخول لمرافق الجامعة

-يجب على الطلاب تحميل التطبيقات التي توصي بها وزارة الصحة وتدعم عملية التباعد وإعطاء التنبيهات عن المخالطين وغيرها مثل: (توكلنا -صحتي-تطمّن-تباعد-موعد)

توكلنا: هذا التطبيق إلزامي حيث انه يتيح لمستخدمه إصدار تصاريح في أوقات حظر التجول، طلب أذونات الخروج الاضطراري وتصريح ممارسة المشي في أوقات منع التجول في حال تفشي الفيروس في بعض الاحياء أو المدن، يحتوي على بطاقة الوضع الصحي للفرد وعائلته وايضاً فحوصاتهم و نتائجها.

صحتي: يتيح للمستخدم امكانية الوصول الى المعلومات الصحية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي في المملكة، ومن أهم الخدمات حجز موعد لإجراء اختبار كورونا المستجد كوفيد ١٩ بعد اجراء التقييم الذاتي لاعراض الفيروس بالاضافة الى خدمات تحديث ومتابعة الفحوصات الحيوية وتتبع الادوية المصروفة، استعراض ومشاركة الاجازات المرضية وخدمة الاستشارات عن بعد.

تطمّن: تقديم الحماية والرعاية الصحية للمواطنين والمقيمين المحليين على العزل المنزلي او الحجر الصحي من مخالطين لحالات مصابه او مشتبته بهم لوجود اعراض، القادمون من سفر او المصابون بفيروس كورونا الذين تم احالتهم الى العزل المنزلي او الحجر الصحي، بما يضمن سلامتهم ويعزز من اجراءات تعافيتهم. يحتوي على مكتبة المحتوى التثقيفي (نتائج الفحوصات، تحديث بيانات المخالطين، المتابعة اليومية للحالة الصحية، ارتباطات دعم التقصي الوبائي، مؤشر العد التنازلي للعزل الصحي، التنبيه بالإشعارات والرسائل).

تباعد: يمكن المستخدم من معرفة احتمالية قريهم من شخص مصاب بفايروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-١٩ من خلال اشعارات تنبيهية وذلك لاتخاذ الاحتياطات اللازمة عن أي حالة مخالطة من خلال التطبيق.

موعد: خدمة إلكترونية تقدمها وزارة الصحة لتمكين المستخدمين الاستفادة من حجز مواعيد في المراكز الصحية الأولية وادارة المواعيد بتعديلها او إلغائها.

على الطلاب / الموظفين مراعاة الآتي :

- يمنع دخول الطلاب الذين تزيد درجة حرارتهم عن ٣٨ درجة.
- على جميع الطلاب ارتداء الكمامات الطبية طوال أوقات تواجدهم في مرافق الجامعة.
- عدم السماح بدخول الطلاب أو الموظفين غير الملتزمين بارتداء الكمامة.
- لا يغني (النقاب) عن لبس الكمام للطلاب.
- يجب تعقيم اليدين لمدة ٢٠-٣٠ ثانية قبل دخول المنشأة.
- تجنب مشاركة الأجهزة الإلكترونية أو الأدوات الشخصية كالهاتف المحمول أو الكمبيوتر المحمول مع الآخرين.
- عدم التجمع عند مواقف السيارات أو عند مدخل القاعات.

الاحتياطات الشخصية خلال حضور الدروس او الاختبارات :-

- الإلتزام مع المجموعة المجدولة وعدم الإختلاط بالمجموعات الأخرى.
- الحفاظ على التباعد الإجتماعي بقدر الإمكان (متر ونصف على الأقل).
- تجنب الإجتماعات وجها لوجه.
- يجب على الطلاب تطبيق كافة الإجراءات الاحترازية العامة.
- المصافحة محظورة بشكل صارم.
- يمنع التجمع في الممرات .
- الانصراف مباشرة فور الانتهاء .

• الإجراءات الوقائية عند المصاعد :

• الحرص على تطبيق التباعد الإجتماعي في أماكن الإنتظار عن طريق الوقوف على العلامات الأرضية التي توضح مكان الوقوف والإنتظار.

• يفضل عدم استخدام المصعد إلا في حال الضرورة واستخدام الدرج ما أمكن في المباني التي تسمح بذلك.

• تطبيق التباعد الجسدي داخل المصاعد من خلال الإلتزام بالعدد المحدد من الأشخاص داخل المصعد إعتقادا على مساحة المصعد بشرط الإلتزام بمسافة متر ونصف إلى مترين بين الأشخاص وألا يزيد العدد المسموح به عن ٤-٣ أشخاص أو حسب ما هو مكتوب على الملصق بجانب المصعد.

• تعقيم اليدين في حين لمس مفاتيح المصعد أو أطراف الدرج.

• تجنب لمس الوجه بعد الضغط على مفاتيح المصعد.

• الإجراءات الوقائية في المساجد والمصليات :

• يجب على المصلين إبقاء مسافة متر ونصف على الأقل بين كل مصلي والآخر من كل الجهات.

• يجب على المصلين توفير مساحة كافية على أطراف المسجد تسمح بحركة خروج المصلين من الصفوف الأولى إلى المخارج دون الحاجة إلى المرور من بين المصلين.

• لبس الكمامة الطبية أو القماشية أو ما يغطي الأنف والفم .

• الوضوء في البيت والحرص على عدم التزاحم عند الخروج.

• يجب على المصلين إحضار السجادة الخاصة بهم للصلاة في المسجد وعدم مشاركتها مع الآخرين.

• عدم المصافحة والعناق.

• عدم الحضور للمسجد في حال وجود أعراض أو في حال كونك حالة مؤكده ، لديك اشتباه أو مخالطة لحالة مصابة بمرض

تنفسي، كوفيد١٩- أو اي مرض معدى آخر.

الإجراءات الوقائية أثناء تناول الطعام :

- يجب على الطلاب الإلتزام بالتباعد الاجتماعي.
- يجب غسل اليدين قبل استلام الطعام وقبل الأكل وبعد الأكل.
- يمنع مشاركة أدوات الطعام بين الطلاب.
- للطالب ان يأكل / يشرب في مكان مفتوح بدون معية أحد والإلتزام بالتباعد الإجتماعي، الأكل والشرب في أماكن مفتوحة عالية التهوية وغير مزدحمة .
- يجب استخدام أدوات الطعام ذات الإستخدام الواحد فقط.

الإجراءات الوقائية في دورات المياه :

- الحرص على عدم لمس الأسطح.
- الحرص على غسل اليدين قبل وبعد الخروج من دورة المياه وتجفيفهما.

الإجراءات الوقائية عند استخدام الكمام :

- تعقيم اليدين أو غسلها وتجفيفها قبل لبس الكمام.
- التأكد بأن الكمامة تغطي الأنف والفم والدقن بشكل جيد.
- تثبيت الكمام على عظمة الأنف.
- استخدام الحبال الجانبية عند لبس أو نزع الكمام.
- تعقيم اليدين بعد نزع الكمام مباشرة، والتخلص منها في الأماكن المخصصة لها.
- عدم لمس الكمام من الجهة الأمامية، وفي حال لمسها من الأمام يجب تعقيم أو غسل اليدين بالماء والصابون ومن ثم تجفيفهما.

الإجراءات الوقائية التي ينصح باتباعها في البيئة الجامعية

١. توعية العاملين والطلاب كافة بماهية المرض وطرق انتقاله ووسائل الوقاية اللازم اتباعها :

يتم تكليف قسم التوعية والتثقيف الصحي بالقيام بالتوعية الصحية لطلاب الجامعة وموظفيها على النحو التالي:

- نشر الرسائل التوعوية عن طريق وسائل التواصل الداخلي بين الكادر التعليمي والطلاب مع أهمية الإعتماد على المصادر الرسمية للمعلومة (وزارة الصحة والمركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها).
- تخصيص بعض المحاضرات والندوات العلمية ببحث محتوى علمي يناسب المتلقي عن العدوى التنفسية وكيفية الوقاية منها والممارسات الصحية للعناية والنظافة الشخصية.
- نشر وسائل التوعية كالملصقات والمنشورات التوعوية في مناطق التجمع في الجامعات والمواقع الرسمية لها لحث الطلاب والمعلمين على غسل الأيدي واتباع آداب السعال والعطاس.
- توعية طلاب الجامعة والعاملين فيها بالإجراءات الوقائية من الأمراض التنفسية وحثهم على اتباعها.
- نشر ثقافة استخدام عبوات المطهر الكحولي للأيدي خلال أوقات الدوام بطريقة صحيحة بين الطلاب والعاملين.
- التوعية بأهمية التطعيم بلقاح الإنفلونزا الموسمية للطلبة والعاملين بالجامعة.
- التوعية بأهمية مراجعة الطبيب في حال ظهور الأعراض التنفسية (ارتفاع درجة الحرارة مع كحة أو ضيق في التنفس).

٢. توفير مطهرات الأيدي والصابون في كافة مرافق الجامعة

- التأكد من توفر صابون الأيدي في دورات المياه في الجامعات.
- التأكد من توفر المطهرات واستخدامها حسب طريقة الاستخدام الموضحة على المنتج.

٣. الإلتزام الصارم بتطهير الأسطح البيئية بشكل دوري بمطهرات معتمدة من وزارة الصحة

الحرص على تطهير الأماكن العامة ودورات المياه التي يرتادها الطلاب مع التركيز على الأماكن التي يكثر احتمالية التلامس فيها كمقابض الأبواب وطاولات الطعام ومساند المقاعد ومفاتيح المصاعد وخلافه بشكل دوري على الأقل مره يوميا.

٤. التهوية الجيدة للجامعات

الحرص على التأكد من تهوية الفصول الدراسية والقاعات وأماكن التجمع بشكل جيد ويفضل استخدام التهوية الطبيعية إن أمكن وابقاء الأبواب مفتوحة.

٥. الإجراءات العلاجية للطلاب ومتابعة المخالطين لحالات كوفيد-١٩

- المساهمة في حصر المخالطين للطالب المريض.
- التأكيد على عدم حضور الطالب أو الموظف المريض للجامعة في حال المرض حتى شفاؤه.

استعداد مقر العمل للتعامل مع الحالات المشتبه أو المؤكد إصابتها بمرض كوفيد-١٩ الأعراض الواجب التنبه لها:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم (عن طريق الفحص بمقياس الحرارة أو إحساس الموظف بارتفاع درجة حرارته).
- ضيق التنفس المفاجئ.
- السعال
- ألم الحلق .
- الصداع.
- الاسهال او الاستفراغ.
- انعدام حاسة الشم والتذوق.

يقوم قسم الموارد البشرية باتباع الآلية المعمولة من قبل قسم مكافحة العدوى والوقاية من الامراض المعدية (مرفق) للتعامل مع الحالات المشتبهة أو المؤكدة إصابتها وتشمل:

- تفعيل الفحص عند الدخول لمقر العمل وذلك بقياس درجة الحرارة والسؤال عن الأعراض التنفسية.
- وضع سياسات مرنة للإجازات المرضية وتشمل الإجازة لرعاية مريض آخر بالمنزل بما يتوافق مع أنظمة وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية.
- وضع آلية داخلية للإبلاغ في مقر العمل وتشمل:
 - تعيين الموظف أو الإدارة المسؤولة عن تلقي البلاغ وماذا يتم بعد الإبلاغ.
 - الإبلاغ في حال ظهور أعراض لدى الطالب/الموظف أثناء تواجده في مقر الدراسة/العمل.
 - الإبلاغ في حال معرفة ان النتيجة ايجابية سواء مع ظهور أعراض او بدونها.
 - الإبلاغ في حال كان الطالب/الموظف مخالط لحالة مؤكدة.
 - التوضيح للطالب /الموظف عن الحالات التي يحق له فيها رفع إجازة مرضية أو عدم الحضور، علي سبيل المثال: إذا كان يعاني من أعراض تنفسية أو ارتفاع بدرجة حرارة الجسم.
- وضع آلية للجزاءات والعقوبات وتعميمها على كافة الطلاب والموظفين وتكون الآلية مستندة على تعليمات الجهات ذات العلاقة كوزارة الداخلية ووزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، وتكون هذه الآلية مترتبة على عدم التعاون أو تعمد إخفاء نتيجة الفحوصات أو عدم الإفصاح عن ظهور الأعراض أو مخالطة حالة مؤكدة.
- وضع آلية سماح العودة للعمل للطالب المصاب (حالة مشتبهة أو مؤكدة) أو المخالط لحالة مؤكدة ويفضل حصول الطالب /الموظف على تقرير طبي في حالة إصابة أحد الطلاب أو الموظفين لابد من اتباع توجيهات وزارة الصحة للتعافي /انهاء فترة العزل المنزلي

الإجراءات الواجب اتباعها فيما يخص الإصابة بكوفيد-١٩ داخل مقر العمل :

في حال ظهور أعراض كوفيد-١٩- على أحد الطلاب أو الموظفين داخل الحرم الجامعي (مشتبه بإصابته) آلية عزل ونقل المصاب والاجراءات اللازمة:

- عزل المصاب عن البقية في غرفة أو منطقة مخصصة.
- إلزام الطالب المصاب بارتداء الكمامة طوال الوقت وتزويده بمطهر الأيدي.
- تقليل الاحتكاك مع المصاب بحيث لا يتعامل معه إلا عدد محدود جدًا من الموظفين مع أهمية لبسهم للكمامة الطبية والمحافظة على التباعد الإجتماعي وتطهير الأيدي بعد الإنتهاء من مساعدته.
- يطلب من المصاب مراجعة الطبيب.
- إذا كان المصاب غير قادر على الذهاب بنفسه لمراجعة الطبيب يتم طلب التواصل مع أي شخص من ذويه لمساعدته بالذهاب الى الطبيب أو التواصل مع الإسعاف في حال استدعت حالة الموظف الصحية ذلك ويمكن أن يتم الاتصال على ٩٣٧ لطلب المشورة في كيفية التعامل مع المريض.
- الطلب من المصاب إرسال إثبات زيارة الطبيب أو التقرير الطبي عن طريق وسائل الاتصال المعتمدة ان أمكن ذلك.

في حال وجود حالة مؤكدة لمرض كوفيد-١٩- بين الطلاب/الموظفين:

- يتم إغلاق المكان الذي تواجد به المصاب لمدة ٢٤ ساعة قبل التنظيف والتطهير، إذا لم يتوفر ذلك يجب الإنتظار أطول فترة ممكنة بعد ذلك يتم فتح الأبواب والنوافذ ان وجدت (كمكتبه وغرفة العزل وغيرها) لضمان التهوية الجيدة ومن ثم تبدأ عملية التطهير بشكل كامل قبل إعادة استخدام المكان.
- يجب تطهير القسم الذي ظهرت فيه الحالة بشكل خاص وبقية أقسام مقر العمل بشكل عام تطهيراً دقيقاً باتباع التوجيهات الواردة في الدليل العملي لتطهير الأماكن العامة ويجب التأكد من الاستخدام والتخزين الجيد لأدوات التنظيف والتطهير.

التوعية والتثقيف :

نشر الملصقات التوعوية بعد طباعتها في المداخل الرئيسية ومداخل القاعات وأماكن الانتظار وعند دورات المياه والأماكن البارزة ويجب أن تتضمن التالي:

- مقدمة تعريفية عن المرض، طرق انتشار المرض، والوقاية منه.
- التوعية بغسل الأيدي وتجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين والحث على الإهتمام بالعناية الشخصية والرعاية الصحية.
- إتباع آداب العطاس والسعال (استخدام المناديل الورقية والتخلص منها بأسرع وقت ممكن، استخدام المرفق عن طريق ثني الذراع).
- يجب إرسال رسائل التوعية بشكل دوري لجميع الطلاب عبر وسائل التواصل مثل رقم الجوال والبريد الإلكتروني ويجب أن تتضمن نفس المحتويات الموجودة في الملصقات التوعوية بالإضافة للتالي:
- توعية الطلاب بعدم التجمع عند مواقف السيارات أو عند مداخل القاعات وضرورة التزامهم بعلامات الوقوف والانتظار المخصصة والتعاون مع نقاط الفحص.
- توعية الطلاب بضرورة الإفصاح عن أي أعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة أو سعال أو ضيق في التنفس ويجب أن يكون الإفصاح قبل الحضور، مع ضرورة إلتزام الكلية بوضع وسيلة مناسبة للإفصاح.
- توعية الطلاب /الموظفين على أهمية ارتداء الكمامات قبل الحضور.

الإرشادات والاشتراطات المتعلقة بالبيئة الجامعية :

- يجب الإلتزام بتطهير الأسطح بشكل دوري بمطهرات معتمدة من الهيئة العامة للغذاء والدواء (هيبوكلوريت الصوديوم أو مطهر كلوريكس المنزلي) ويجب إتباع الإرشادات الموضحة على العبوات.
- عند تطهير الأسطح يجب التركيز على الأماكن التي يكثر فيها احتمالية التلامس كمقابض الأبواب ، طاولات الطعام ، مساند المقاعد ، مفاتيح المصاعد ، أجهزة الحاسب وملحقاتها و أجهزة المسودات أو الأقلام الالكترونية.
- يجب تطهير أجهزة الحاسب وملحقاتها باستمرار وتخصيص عامل لتولي ذلك ويجب أن يكون مدرباً على عملية التطهير.
- يجب تطهير الأدوات المستخدمة بالتعليم بعد كل عملية تعليمية كأدوات صيانة الكمبيوترات والصيانة العامة.
- الحرص على تطهير دورات المياه باستمرار وبمطهرات معتمدة.
- يجب الحرص على استخدام الفوط والمناشف الجديدة لكل عملية تطهير وخاصة عند تطهير طاولات وأجهزة الحاسبات وملحقاتها أو استخدام مناديل جديدة في حال عدم توفر ذلك.
- اتباع الإرشادات التفصيلية في الدليل العملي للتنظيف والتطهير الخاص بالمنشآت العامة لمكافحة عدوى كوفيد-19- والصادر من المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها.
- يفضل وضع علب المناديل عند كل طاولة في قاعات المحاضرات.
- يفضل أن تكون هناك أبواب تعمل ذاتياً، وفي حال عدم توفر ذلك، يجب جعل باب المدخل وأبواب القاعات مفتوحة دوماً .
- يفضل توفير صابون تعمل ذاتياً في دورات المياه.
- الحرص على التهوية الجيدة في جميع الأماكن وخاصة أماكن التجمع ودورات المياه ويفضل استخدام التهوية الاصطناعية بالإضافة الى التهوية الطبيعية إن أمكن.
- تغيير أو تنظيف فلاتر الهواء لأجهزة التهوية وخاصة المكيفات بشكل دوري.

- يجب الاحتفاظ بسجل خاص بأوقات التطهير للأسطح ودورات المياه، وتخصيص سجل خاص لفترات تطهير أجهزة الحاسب.
- منع التجمعات في مواقف السيارات، مداخل المراكز وغرف الانتظار.
- يمكن فتح منطقة المطاعم أو الكافتيريا إن وجدت وفتح منطقة الصلاة مع الحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي (متر ونصف) إلى مترين وتطبيق البروتوكولات الصحية الخاصة بالمطاعم والمساجد.
- يجب وضع علامات أو ملصقات واضحة للوقوف في أماكن الانتظار لكي تساعد في عملية التباعد الاجتماعي بما لا يقل عن متر ونصف إلى مترين.
- يجب وضع ملصقات التباعد الاجتماعي على الأرضيات مع توضيح مكان وضع القدمين أو الوقوف في أماكن الانتظار في الممرات أو مداخل قاعات المحاضرات.
- يجب أن تكون المسافة بين كل حاسب والآخر لا تقل عن متر ونصف إلى مترين لكي تساعد في عملية التباعد الاجتماعي بين الطلاب، أو تعطيل استخدام حاسب واحد بين كل طالب والآخر بما يضمن التباعد الاجتماعي.
- في حال كانت صفوف الطاولات متقابلة يجب أن يكون التباعد بمسافة متر ونصف على الأقل من الجوانب والجهة الأمامية لكل طالب، مع ملاحظة أن الحواجز الموضوعية على الطاولات والكمامات غير كافية لمنع انتقال العدوى.
- خلال الامتحانات يجب الإقتصار على مراقبة الطلاب عن بعد ويجب تقليص دخول الموظفين إلى القاعات.
- يجب وضع ملصقات على الكراسي في قاعات المحاضرات أو أماكن الإنتظار للإرشاد إلى أماكن الجلوس بحيث تضمن الإرشادات مسافة آمنة متر ونصف إلى مترين بين كل مقعدين متاحة.
- يفضل تقليل عدد المحاضرات والإستعانة بالطرق البديلة في تقديم المحاضرات مثل تقنية المحاضرات عن بعد وغيرها.
- تقليص الطاقة الإستيعابية للكلية الواحدة لضمان تطبيق التباعد الاجتماعي داخل القاعات ومناطق الإنتظار بما يضمن إمكانية ترك مساحة آمنة بين الطلاب /الموظفين بشكل عام.

- تحديد عدد الأشخاص المستخدمين للمصاعد إن وجدت باستخدام الملصقات الأرضية للحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي (متر ونصف الى مترين).
- استخدام علامات بحيث تضمن مسافة متر ونصف على الأقل بين الأفراد في السلالم.
- يجب وضع مطهرات الأيدي بجانب الأجهزة متعددة المستخدمين كآلات التصوير و مكائن الصرافة الآلية ووضع لوحة إرشادية لحث الموظفين على تطهير الأيدي بعد الاستخدام.
- يفضل وجود سلال مهملات ونفايات تعمل دون الحاجة للمس ويجب التخلص من النفايات بشكل مستمر.

إرشادات العزل المنزلي:

- يكون بغرفة منفصلة بعيد عن الأشخاص الآخرين قدر الامكان .
- وجود دورة مياه منفصلة مع الحرص على تعقيمها قدر الإمكان.
- فتح النوافذ باستمرار والحرص على وجود تهويه جيده قدر الامكان.
- تعقيم الاسطح كثيرة الاستخدام مثل مقابض الابواب.

العزل المنزلي يكون للحالات التالية:

- الحالات الايجابية التي لاتستدعي التنويم بالمستشفى حتى يتم التعافي لمن لديه أعراض خفيفة.
- الحالات الايجابية التي استدعت تنويم وتمثلت للشفاء لاكمال فترة العزل الطبي بالمنزل .
- المخالطين للحالات المؤكدة ممن ليس لديهم أعراض.
- من لديهم اعراض وفي انتظار نتائج العينات.

إرشادات لمن يقوم بالرعاية :

حتى لا تنتقل العدوى للأشخاص الآخرين في نفس المنزل لابد من الالتزام بالاتي:

- تخصيص شخص واحد يقوم بالرعاية والمساعدة عند الحاجة.
- توعيته بالاحترافات الوقائية ومن ذلك طريقة غسيل اليدين ولبس الكمامه والقفاز.
- الزامه بلبس أدوات الوقاية في كل مرة يتواصل فيها مع الشخص المعزول.

يجب الالتزام وقت العزل بالاتي:

- عدم الخروج من المنزل الا لحاجة كالحصول على الرعاية الطبية.
- العزل بغرفة جيدة التهوية.
- تقليل الحركة بالمنزل والالتزام بالعزل.
- تناول الطعام الصحي والاكثار من الخضار والفواكه وشرب الكثير من السوائل وتناول الطعام منفردا وعدم مشاركة باقي افراد المنزل.
- تجنب استقبال الزوار خاصة زيارات الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بامراض حادة.
- مراقبة الاعراض عند الشعور بالسعال أو ارتفاع درجة الحرارة أو صعوبة التنفس الاتصال على ٩٧٣.
- اذا كان لديك موعد طبي لا يمكن تأجيله؛ يجب عليك الاتصال وإخبارهم بأنك مصاب أو كوندك مخالط وقد يكون لديك كوفيد١٩
- ابتعد عن الحيوانات الأليفة في المنزل للاحتياط.
- عند ظهور اعراض متقدمة مثل صعوبة في التنفس التوجه لأقرب مستشفى فوراً.
- ارتدي الكمامة الطبية أنت ومن يقدم لك الرعاية.
- اترك مسافة مترين عند الحاجة للتواصل مع الآخرين.
- تغطية الفم والانف عند السعال والعطاس.
- اغسل يديك او عقمها باستمرار.

العناية الشخصية عند الإصابة بكورونا:

- تعقيم الغرفة وتنظيفها بشكل يومي.
- غسل الملابس بماء دافئ وتجفيفها جيدا.
- تخصيص دورة مياة للاستخدام الشخصي لحين التعافي إن أمكن.
- عدم مشاركة الادوات الشخصية مع الآخرين.
- استخدام سلة مهملات ذات غطاء محكم..
- استخدام الاواني الورقية ذات الاستخدام الواحد.

تعليمات لمن يعيش بنفس المنزل مع شخص مصاب بكورونا:

- مساعدة المريض على اتباع تعليمات الطبيب فيما يخص الرعاية والادوية.
- مساعدة المريض في الحصول على الوصفات الطبية والحصول على اشياء اخرى قد يحتاجون اليها.
- البقاء على مسافة مترين من الشخص المصاب وتجنب الاتصال الجسدي غير الضروري ما امكن ذلك.
- ارتداء الكمامة والقفازات عند التعامل مع الشخص المصاب او ادواته الشخصية كالاطباق.
- عدم مشاركة الادوات الشخصية التي يستخدمها المصاب.
- تطهير الأسطح التي تتم ملابسها كثيرا مثل مفاتيح الانوار ومقابض الابواب.
- غسل اليدين قبل وبعد لمس المريض او ادواته أو طعامه لمدة لاتقل عن ٤٠ ثانية.
- غسل الملابس واغطية الفراش الخاصة بالمعزول بالماء الدافئ والمنظفات وتجفيفها جيدا.
- توعية الاطفال حول سبل الوقاية وحمايتهم من انتقال العدوى.
- عند ظهور أية أعراض مثل الحرارة أو السعال أو ضيق التنفس توجه فورا لأحد عيادات الفحص.

مدة العزل للحالات المؤكده والمخالطين لها:

- الحالة المؤكدة التي لم تظهر عليها أعراض يتم عزلها عزل منزلي لمدة ١٠ أيام بعد ظهور اول عينة وتعتبر حالة تعافى بعد انتهاء العشرة ايام دون الحاجة الى أخذ عينة مخبرية بشرط اكمال المدة دون ظهور اعراض. في حال ظهرت الأعراض يتم احتساب المدة من اول يوم لظهور الاعراض.

- الحالة المؤكدة التي لديها اعراض تعزل عزل منزلي لمدة ١٠ ايام على الاقل تحتسب منذ بداية ظهور الاعراض وينتهي العزل بمرور ثلاث ايام على الاقل بعد اختفاء الاعراض (مثل عدم وجود حرارة وعدم وجود اعراض تنفسية كالسعال وضيق التنفس) فتعتبر حالة تعافى دون الحاجة الى اخذ عينة مخبرية بشرط ان يكون قد امضى على الاقل ١٠ ايام من ظهور الاعراض لأول مره ويحدد الطبيب هذه المده طبقا لتقييم الاعراض.

- الحالة المخالطة لحالة مؤكده يتم عزلها عزل منزلي لمدة ١٤ يوم تحتسب من اخر تعرض للحالة المؤكده (المصابة) وحتى اليوم الرابع عشر.

يمنع تواجدك في الحرم الجامعي في حال:

١. تم تشخيصك بحاله ايجابية لكوفيد١٩-ولازلت في مرحلة العدوى (اول عشرة ايام من بداية الاعراض في حال وجودها او اول عشر ايام من التشخيص في حال عدم وجود اعراض).

٢. كونك مخالط لحاله ايجابيه مؤكده حتى يتم إستكمال ١٤ يوم من اخر مخالطه.

٣. عند أخذ المسحة وإنتظار النتيجة لايسمح لك بالتواجد في فترة انتظار العينه.

٤. اذا كان لديك اعراض اشتباه لغايروس كوفيد١٩-حتى لو كانت نتيجة مسحة كوفيد١٩- سلبيه ، لا يسمح لك بالتواجد حتى تستكمل ٣ ايام على الاقل بدون اعراض (اختفاء الحمى بدون الحاجه لاستخدام خافض حراره) واختفاء الاعراض التنفسيه والمعويه في حال وجودها .



إدارة مكافحة العدوى والوقاية من الأمراض المعدية بالمدينة الطبية الجامعية

المراجع :

• موقع وزارة الصحة.

• المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها.



@ksumedicalcity

إدارة العلاقات العامة والإتصال

<http://medicalcity.ksu.edu.sa>