

# كورونا من الألف إلى الياء.. 20 سؤالاً وجواباً حول الفيروس

## من منظمة الصحة العالمية

مع دخوله الشهر الخامس بعد أن ظهر أول مرة بمدينة ووهان في الصين في 12 من ديسمبر/كانون الأول الماضي، لا يعرف العالم بعد متى ستنحسر ذروة فيروس كورونا الذي وصل جميع القارات، وأوقع حتى اللحظة أكثر من مليوني و200 ألف إصابة، ونحو 150 ألف وفاة، معظمها في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. وحتى بعد هذه المدة، لا يزال الكثير من الناس يجهلون طبيعة هذا المرض وسبل الوقاية منه، أو حتى التفريق بينه وبين الأمراض الموسمية الأخرى. في هذه المادة الشارحة نستعرض معكم مجموعة واسعة من الأسئلة الشائعة حول "كوفيد-19"، والأجوبة الدقيقة عليها من منظمة الصحة العالمية.

1- ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

2- ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019.

3- ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً.

ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفي نحو 2% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

4- كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس.

وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عيونهم أو أنوفهم أو أفواههم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام).

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

5- هل يمكن للفيروس أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أُجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

6- هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في الرذاذ التنفسي الذي يفرزه الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرء. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن فترة انتقال مرض كوفيد-19 وستواصل نشر أحدث النتائج.

7- هل يمكن أن أصاب عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد-19 عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين إن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية لتفشيته. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.

8- كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

اطلع باستمرار على آخر المعلومات عن فاشية مرض كوفيد-19 التي تُتاح على موقع المنظمة الإلكتروني والتي تصدرها سلطة الصحة العمومية الوطنية والمحلية في بلدك. لقد سجّلت بلدان كثيرة في العالم حالات إصابة بمرض كوفيد-19، وشهد العديد منها تفشيته بشكل كبير. ولقد نجحت السلطات المعنية في الصين وفي بعض البلدان الأخرى في إبطاء وتيرة انتشاره. ونظراً لأنه من الصعب التنبؤ بتطور الوضع، يرجى الاطلاع بانتظام على آخر الأخبار. ويمكنك الحد من احتمال إصابتك بمرض كوفيد-19 أو من انتشاره باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون. لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس. لماذا؟ عندما يسعل الشخص أو يعطس، تتناثر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصاباً به.

تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك. لماذا؟ تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

تأكد من اتّباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور. لماذا؟ إن القطرات تنشر الفيروس. وبتّباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والإنفلونزا وكوفيد-19.

الزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتّبع توجيهات السلطات الصحية المحلية. لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيسهّم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.

اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد-19. واتّبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19. لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد-19 ينتشر في منطقتك. ففي الأقدّر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

اطلع باستمرار على آخر المعلومات عن بؤر تفشي عدوى كوفيد-19 (المدن أو المناطق المحلية التي ينتشر فيها مرض كوفيد-19 على نطاق واسع). وتجنب السفر إلى هذه الأماكن قدر الإمكان، خصوصاً إذا كنت مسنّاً أو مصاباً بداء السكري أو بأحد أمراض القلب أو الرئة. لماذا؟ لأن هناك احتمالاً أكبر أن تصاب بعدوى مرض كوفيد-19 في إحدى هذه المناطق.

9- ما تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها الفيروس أو زاروها مؤخراً؟

في حال بدأت تشعر بالتوعك، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) ورشح خفيف في الأنف، اعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تماماً. وإذا تطلب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطراً إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلاً، فارتد قناعاً لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعد ذلك على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وسائر الفيروسات.

وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.

10- ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد-19؟

يتوقف الخطر على المكان الذي تتواجد فيه، وبشكل أكثر تحديداً، ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 تنتشر في هذا المكان. وبالنسبة لمعظم الناس في معظم الأماكن، لا يزال خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 ضعيفاً. ومع ذلك، هناك بعض الأماكن في العالم (مدن أو مناطق) التي ينتشر فيها المرض حالياً. ويكون خطر الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 أعلى لدى الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق أو يزورونها. وتتخذ الحكومات والسلطات الصحية حالياً إجراءات صارمة كلما كشف عن حالة إصابة جديدة بمرض كوفيد-19. لذا، تأكد من التزامك بأي قيود تُفرض محلياً على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة. فالتعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الأمراض من شأنه أن يحد من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 وانتشاره.

ويمكن احتواء فاشيات مرض كوفيد-19 ووقف انتقال العدوى، كما تجلّى ذلك في الصين وفي بلدان أخرى. ولكن، لسوء الحظ، يمكن أن تظهر فاشيات جديدة بسرعة. لذا، من المهم أن تطلع على الوضع في المكان الذي تتواجد فيه أو تنوي الذهاب إليه. وتنشر المنظمة يومياً أحدث المعلومات عن وضع عدوى كوفيد-19 في العالم.

11- هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يكون خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.

ويمكننا توجيه قلقنا على النحو الصحيح بتحويله إلى إجراءات لحماية أنفسنا وأحبائنا ومجتمعاتنا المحلية. وعلى رأس هذه الإجراءات غسل اليدين بشكل منتظم ومسهب وإتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ثانياً، الاطلاع على مشورة السلطات الصحية المحلية والتقيد بها، بما في ذلك القيود التي قد تُفرض على السفر والتنقل والتجمعات.

12- هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه؟

الإجابة لا. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-19 سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

13- هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من المرض أو علاجه؟

في حين قد تريح بعض الأدوية الغربية أو التقليدية أو المنزلية من بعض أعراض كوفيد-19 أو تخففها، فليست هناك بيّنة على وجود أدوية حالياً من شأنها الوقاية من هذا المرض أو علاجه. ولا توصي المنظمة بالتطبيق الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-19 أو معالجته. غير أن هناك عدة تجارب سريرية جارية تتضمن أدوية غربية وتقليدية معاً. وستواصل المنظمة إتاحة معلومات محدّثة بهذا الشأن عندما تتوفر النتائج السريرية.

14- هل ينبغي أن أضع كمامة لحماية نفسي؟

لا تضع كمامة إلا إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19 (خاصة السعال) أو إذا كنت تقدم الرعاية لشخص يُحتمل أنه مصاب بهذا المرض. ولا يمكنك استعمال الكمامة وحيدة الاستعمال إلا مرة واحدة. أما إذا لم تكن مريضاً أو إذا قائماً على رعاية شخص مريض، فستكون قد أهدرت كمامة دون داع. ونظراً للنقص في إمدادات الكمامات على الصعيد العالمي، فإن المنظمة تحث الناس على التحلي بالحكمة في استخدامها. وتنصح المنظمة باستخدام الكمامات استخداماً رشيداً لتفادي إهدار الموارد الثمينة دون داع وإساءة استخدامها.

15- ما هي طريقة استخدام الكمامة ونزعها والتخلص منها؟

قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.

أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة، وحدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).

ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.

اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.

بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.

نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو بغسلهما بالماء والصابون إذا كانتا متسختين بوضوح.

16- كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و14 يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وستُحدَّث هذه التقديرات كلما توفر المزيد من البيانات.

17- هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-19؟

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 عن طريق طرد نُقل وشحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

18- كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

19- هل يمكن أن تنتقل عدوى المرض إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل عن طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-19.

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

20- هل لفيروس كورونا مصدر معروف؟

حالياً، لا يزال مصدر فيروس كورونا-سارس-2، وهو فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19، غير معروف. غير أن جميع البيئات المتاحة تشير إلى أن منشأ هذا الفيروس حيواني طبيعي وأنه ليس فيروساً مصنعاً. والأرجح أن المستودع البيئي لفيروس كورونا-سارس-2 هو الخفافيش. وينحدر فيروس كورونا-سارس-2 من مجموعة فيروسات متقاربة جينياً تشمل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة سارس وعدداً من فيروسات كورونا الأخرى المعزولة من أسراب الخفافيش. وينحدر فيروس كورونا المسبب لمتلازمة ميرس أيضاً من هذه الفصيلة، ولكن خصائصه تختلف عنها بعض الشيء.