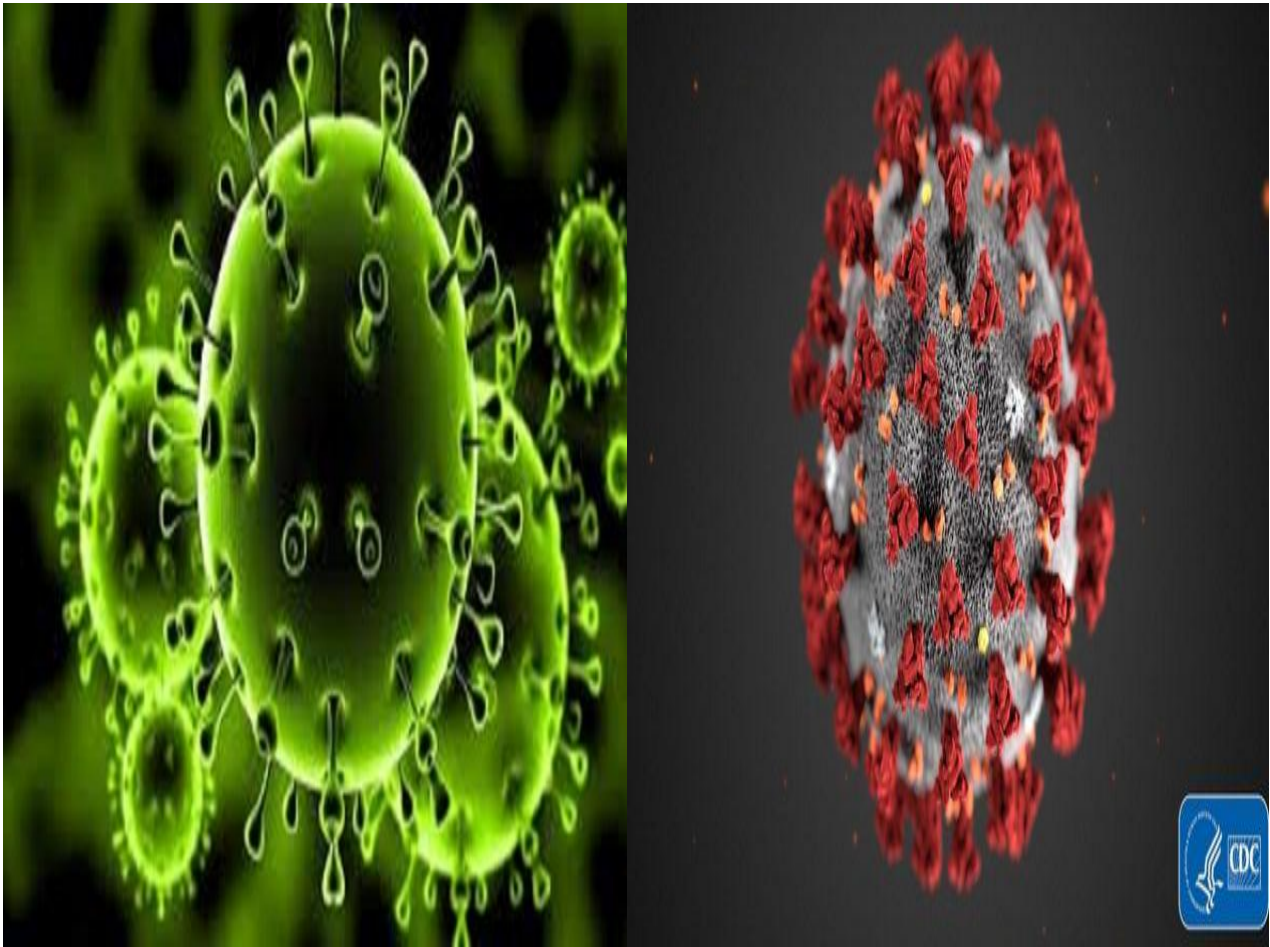


الدليل الإرشادي للوقاية من فيروس كورونا (COVID-19)



دليل توعوي صحي شامل



حرصاً من برنامج التاريخ علي سلامة الطلاب، والسادة أعضاء هيئة التدريس،
وجميع العاملين بالكلية تم اصدار هذا الدليل للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد،
وعلى جميع العاملين بالبرنامج اتباع التعليمات الإرشادية في هذا الدليل.

إعداد/ هدير إبراهيم السبعوي
مدرس مساعد بالبرنامج
إدارة البرنامج

الاسم	الوظيفة
ا.د/ ماجدة عبدالله	مدير البرنامج
د/ الشيماء بدوي	منسق البرنامج

اللجنة الاستشارية

الاسم	الوظيفة
ا.د/ وليد شوقي البحيري	عميد الكلية
ا.د/ رضوان محمد البارودي	عميد كلية التربية السابق
ا.د/ ياسر محمد حافظ	مدرب ومراجع معتمد بالهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد

أولاً: التعريف بفيروس كورونا المستجد (COVID19):

فيروس كورونا هو فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية "كورونا" والتي تصيب الجهاز التنفسي، وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلي الأمراض الأشد خطورة مثل " سارس" و" ميرس"، ويسبب مرضاً يسمى covid19، ولم يكتشف له علاج حتي الآن.

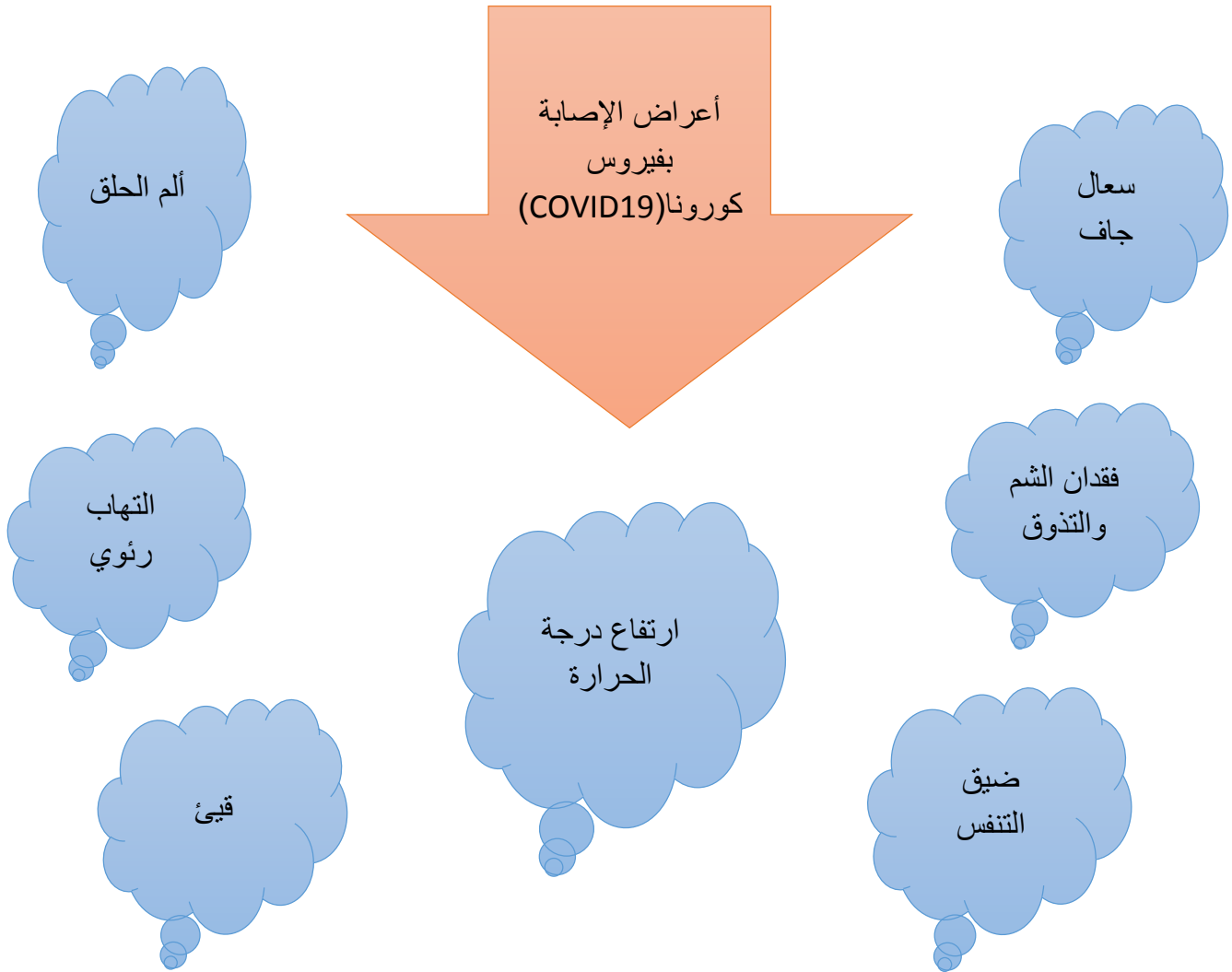
فترة حضانة فيروس كورونا المستجد (COVID19):



فترة الحضانة هي المدة بين الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض وتتراوح معظم تقديراتها ما بين يوم واحد إلى أربعة عشر يوماً.

طرق انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد (COVID19):

- 1- الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.
- 2- الانتقال غير المباشر (لمس الأسطح والأدوات الملوثة بإفرازات المريض، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين).
- 3- المخالطة المباشرة للمصابين.



في الحالات المتقدمة يصاب المريض بمضاعفات خطيرة

فشل كلوي

التهاب رئوي
حاد

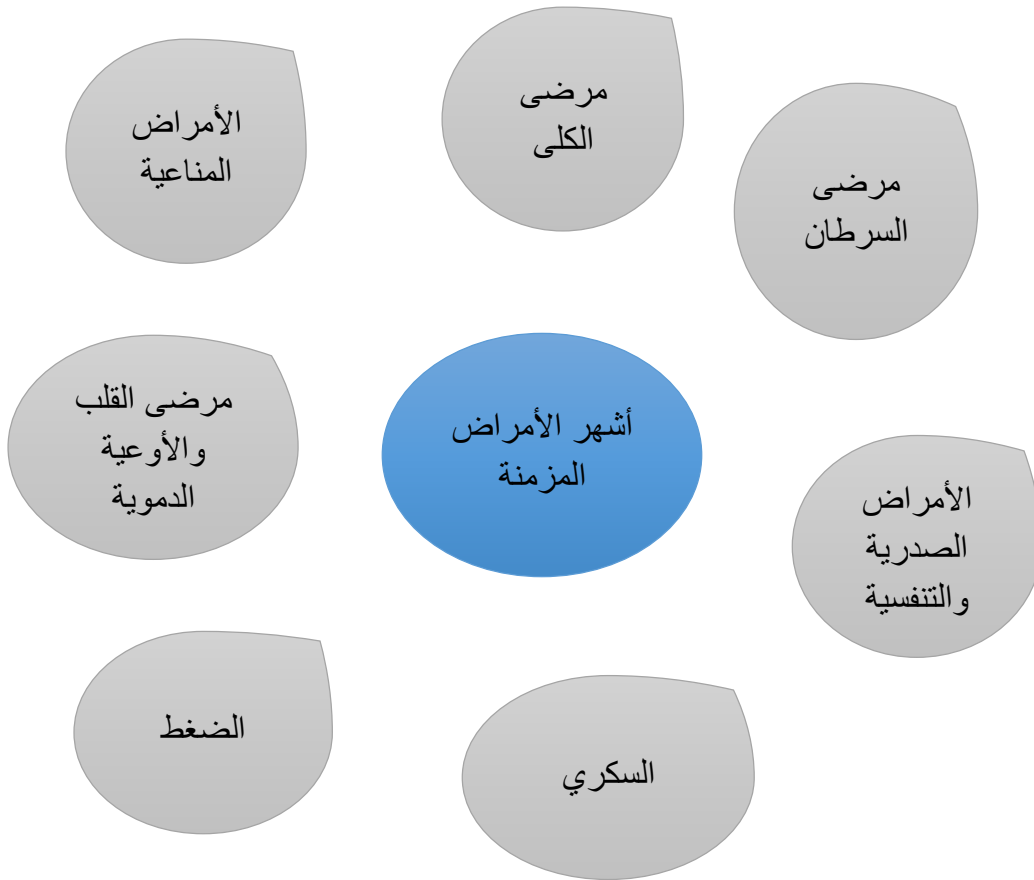




الفرق بين الإنفلونزا العادية و (COVID19):

الأعراض	نزلات البرد	الإنفلونزا	COVID 19
ارتفاع درجة الحرارة	نادرة	شائع	شائع
الصداع	قليلة	شائع	شائع
آلام الجسد	قليلة	أحياناً كثيرة وتكون شديدة	شائعة
الإرهاق أو الضعف	أحياناً	أحياناً كثيرة وتستمر اسبوعين أو ثلاثة	شائع
الإرهاق الشديد	أبداً	أحياناً كثيرة ويكون مصاحباً لارتفاع درجة الحرارة	شائع ويمكن تحمله
احتقان الأنف	شائع	أحياناً	نادر
العطس	أحياناً كثيرة	أحياناً	نادر
احتقان الحلق	شائع	أحياناً	نادر
آلام الصدر	نادرة	نادرة	شائعة
السعال	سعال جاف	شديد	شائع
الالتهاب الرئوي	أحياناً قليلة	نادر	شائع، وبعض المصابين لا يظهر لديهم

* يعتبر المصابون بالأمراض المزمنة من أشد الفئات تأثرًا بمضاعفات الإصابة بفيروس كورونا.





بعض المفاهيم الخاطئة حول COVID19

- يشاع أن مجففات الأيدي (المتوفرة في المراحيض العامة مثلًا) فعالة في القضاء على فيروس كورونا خلال ٣٠ ثانية.
والحقيقة أن مجففات الأيدي ليست فعالة في القضاء على فيروس كورونا ولحماية نفسك من الفيروس يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي، أو غسلها بالماء والصابون.
- يشاع أيضًا يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور لن يقضي على فيروس كورونا.
وبالفعل فإن رش الجسم بالكحول أو الكلور لن يقضي على الفيروسات التي دخلت جسمك بالفعل، بل قد يكون ضارًا بالملابس أو الأغشية المخاطية (كالعينين والفم)، ومع ذلك فإن الكحول والكلور كليهما قد يكون مفيدًا لتعقيم الأسطح.
- قيل أن الحيوانات الأليفة بالمنزل تساعد على انتشار فيروس كورونا!
والحقيقة أنه لا توجد حتى الآن بينة على أن الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب قد تصاب بفيروس كورونا، ومع ذلك من الجيد غسل اليدين بالماء والصابون بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة.
- يشاع أن اللقاحات المضادة للإلتهاب الرئوي تعمل على الوقاية من فيروس كورونا!
والحقيقة أن اللقاحات المضادة للإلتهاب الرئوي لا تساعد على الوقاية من فيروس كورونا، لأن هذا الفيروس جديد تمامًا ومختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به، ويعمل



الباحثون على تطوير لقاح مضاد لهذا الفيروس، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.

- يقال أيضًا أن تناول الثوم يساعد على الوقاية من فيروس كورونا!
وبالطبع يعد الثوم طعامًا صحيًا، ومع ذلك لا يوجد أي دليل على أن الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

ولا شك أن هناك أنواع من الطعام تساعد على تقوية الجهاز المناعي للإنسان، وينصح بها خبراء التغذية، مثل تناول الفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة) مثل الذرة غير المعالجة والشوفان والقمح والأرز والبطاطا)، وأوصت بعض الدراسات بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي ودي والحديد، لأن التغذية الجيدة تلعب دورًا أساسيًا لاسيما في مقاومة العدوى الفيروسية التي تضعف الجسم كثيرًا.

طرق الوقاية من عدوى فيروس كورونا

- ارتداء كمامة طبية.



- غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام لمدة ٢٠ ثانية.



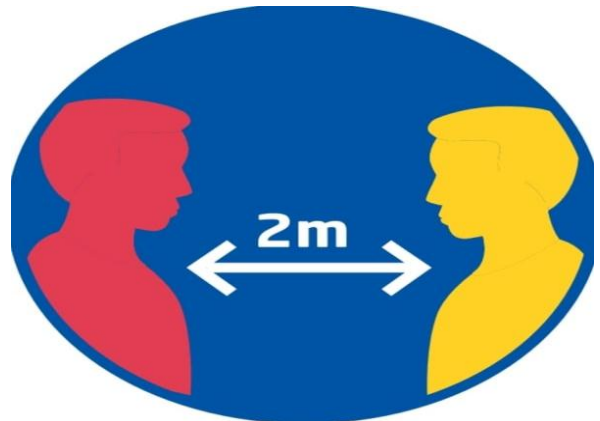
- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس، ثم التخلص من المناديل المستخدمة بطريق آمنة.



- تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد بعد ملامستها للأسطح الملوثة بالفيروس.



- يجب المحافظة علي مسافة ٢ متر تقريباً بينك وبين الآخرين وخاصة الذين يعانون من عدوى الجهاز التنفسي العلوي لتجنب الرذاذ الناتج عن العطس والسعال؛ وكذلك تجنب الاتصال المباشر مع أي حالة مشتبهة أو مؤكدة.



- تناول الأغذية الصحية والغنية بفيتامين سي.



- اذا ظهرت أعراض الإصابة بعدوى تنفسية فينبغي البقاء في المنزل وتجنب الاختلاط بالآخرين، والاتصال فوراً بالرعاية الصحية.





الطريقة الأصح لغسل اليدين

أما عن الإجراءات الإحترازية التي اتبعها برنامج التاريخ للوقاية من (COVID19)



- التوعية والإرشاد والتنظيف الصحي للطلاب والعاملين بالبرنامج من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.
- اتباع سياسة التباعد الجسدي للوقاية، واستخدام المنصات العلمية في المحاضرات، وذلك في إطار اتخاذ الجامعة مجموعة من القرارات، حيث تم صدور عدة قرارات منذ مارس ٢٠٢٠ وأهمها وجود خطة بديلة للتعامل مع أزمة فيروس كورونا المستجد، وتم التشديد على تطبيق الإجراءات الوقائية وارتداء الكمامات والتطهير والتعقيم، وتم اعتماد هذه القرارات في مجالس الكليات ومجلس الجامعة.



ووفقاً لذلك تم عمل خطة بديلة لبرنامج التاريخ، وتم اعتمادها في مجلس الكلية والجامعة، وتم إصدار عدد من القرارات لمواجهة أزمة كورونا، وعلى سبيل المثال لا الحصر:

*صدر قرار في مجلس قسم التاريخ الذي عقد عبر مجموعة الواتساب الخاصة بالقسم يوم الثلاثاء ٣١ مارس ٢٠٢٠ الساعة العاشرة صباحاً.

وتم إحاطة مجلس القسم باستمرارية أعضاء هيئة التدريس بتفعيل المحاضرات العلمية على الصفحة الرسمية للبرنامج عن طريق ا.د/ ماجدة عبد الله، / تامر العسكري، من خلال هذا الرابط [/https://www.facebook.com/groups/652031765581323](https://www.facebook.com/groups/652031765581323) وذلك لمتابعة البرنامج العلمي للقسم، والتوجه بالشكر لأعضاء هيئة التدريس بالقسم وخارجه الذين فعلوا بإيجابية دورهم في محاضرات مقرراتهم بالقسم في برنامج القسم للطلاب في كليات أداب وتربية، ولطلاب الدراسات العليا، وفقاً لإحصائيات الكلية الواردة) الأسبوع الأول تم رفع عدد ٢١ محاضرة، والإسبوع الثاني عدد ٤٢ محاضرة) +٢ على رابط المحاضرة مباشرة، وإليكم نماذج من الإحصائيات الرسمية للكلية:



0:12 46

احصائية اسبوعي..

عدد المقررات	طريقة التعليم عن بعد	القسم
22	classroom	علم النفس
20	WhatsAPP	
1	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
4	Face book	المكتبات
14	Class room	
14	WhatsAPP	
10	Easy class	
1	drive	اللغة الفرنسية
4	Face book	
4	WhatsAPP	
38	Face book	
6	classroom	التاريخ
3	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
42	Face book	
2	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	الاجتماع
36	WhatsAPP	
2	Face book	
10	WhatsAPP	اللغة العربية
2	Face book	
20	telegram	
6	Class room	الاثار
26	WhatsAPP	
6	Face book	
14	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
1	YouTube	اللغات الشرقية
6	Easy class	
28	WhatsAPP	
8	Face book	
7	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	اللغة الانجليزية
4	Easy class	
12	Face book	
2	drive	
4	telegram	الاعلام
16	WhatsAPP	
11	Face book	
12	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
6	telegram	الفلسفة
6	Face book	
8	WhatsAPP	
5	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	الجغرافيا
27	WhatsAPP	
2	Face book	
15	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
1	YouTube	

عدد المقررات	طريقة التعليم عن بعد	القسم
11	classroom	علم النفس
10	WhatsAPP	
1	Face book	
7	Class room	المكتبات
6	WhatsAPP	
12	Easy class	
2	Face book	
1	WhatsAPP	اللغة الفرنسية
18	Face book	
21	Face book	
18	WhatsAPP	الاجتماع
1	Face book	
2	WhatsAPP	
1	Face book	اللغة العربية
13	telegram	
3	Class room	
8	WhatsAPP	الاثار
3	Face book	
8	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
3	WhatsAPP	
4	Face book	اللغات الشرقية
3	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
2	Easy class	
6	Face book	اللغة الانجليزية
8	WhatsAPP	
4	Face book	
3	Face book	الفلسفة
5	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	
5	WhatsAPP	
1	Face book	
1	رابط المحاضرة مباشر على موقع الكلية	الجغرافيا

كذلك إحاطة المجلس علمًا بقرارات المجلس الأعلى للجامعات، باستمرارية الدراسة أون لاین، والتعليق مؤقتًا للتجمعات أو الانتقالات والاحتفالات بناءً على قرار رئيس مجلس الوزراء رقم 606 لسنة 2020 لمواجهة فيروس كورونا.

*كما تم التأكيد على أهمية التفعيل الإلكتروني في تلك المرحلة وما يتبعها تماشيًا مع التطوير في شؤون العمل بالدولة في مجالس القسم المتتالية.

ففي شهر مايو قرار لعمل سيمينار إلكتروني لطلاب الماجستير والدكتوراه وإتاحة الفرصة للطلاب للتسجيل عن طريق تنزيل برنامج ZOOM بغرض عمل حلقة نقاشية (سيمينار)، وعليه تم عقد عدد من السيمينارات أون لاین وقام بالتسجيل عدد كبير من طلبة الماجستير والدكتوراه.



كذلك تم رفع محاضرات السادة الأساتذة والقائمين على التدريس في برنامج الدراسات العليا، الماجستير والدكتوراه، والبرنامج التكميلي، بالإضافة إلى التواصل على صفحات الواتساب، والمجموعات الطلابية الخاصة بالدراسات العليا.

- أيضًا قام القسم بتوفير المطهرات التي تحتوي علي كحول ٧٠% علي الأقل، والأدوات المناسبة لغسل الأيدي، وتعزيز غسيل الأيدي بشكل متكرر لمدة ٢٠ ثانية.

- إعادة توزيع أماكن العمل، لتكون المسافة بين الأفراد مترين علي الأقل.

- الاهتمام بمصادر التهوية الجيدة، لضمان التهوية السليمة داخل القسم وفي قاعات التدريس والمدرجات الخاصة ببرنامج التاريخ.

- شجع البرنامج الاجتماعات عن بعد عن طريق الإنترنت، وفي حالة الحاجة إلي عقد اجتماعات تكون في أضيق الحدود بأقل عدد ممكن، مع مراعاة التهوية الجيدة، والحفاظ علي التباعد الجسدي، وتطهير المكان قبل الاجتماع وبعده.

- الالتزام التام بجميع التعليمات التي تصدرها الجهات الرسمية بخصوص الوقاية من فيروس كورونا المستجد ومنع انتشاره، خلال العمل، أو في أثناء الوجود بالمنزل.

- التعاون مع ادارة الكلية والجامعة والالتزام بتعليماتهم للوقاية من العدوى ومنع انتشار المرض في محيط العمل.

- استخدام الكمادات وغيرها من أدوات الوقاية بالطريقة الصحيحة، واستبدالها فورًا عند تلفها، ونزعها والتخلص منها بطريقة سليمة.

- التواصل مع إدارة الكلية فورًا عند ظهور أية أعراض أو الاشتباه في أية إصابة داخل البرنامج.

وإليك بعض أرقام مستشفيات العزل داخل محافظة كفر الشيخ:

المستشفى العام كفر الشيخ ٠٤٧٣٢٣٢٤٠٧

مستشفى الحميات ٠٤٧٣٢٣٢٧١٤

مستشفى الزهراء ٠٤٧٣٢٤٥٠٢٤

