



المحتويات



03

“المرأة السعودية”..
سنوات العمل والتمكين: “أنا أدمع السعودية، ونصف السعودية من النساء؛ لذا أنا أدمع النساء”، على أصداء تلك المقولة لولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان.



05

التنزه الربيعي.. الأخطار
وطرق العلاج: جاء الربيع بنسائمه وزهوره واهتزت الأرض وربت مزينة بالعشب الأخضر والنبات البديع، ومع عودة الحياة والدفء، تصبح هذه الأيام نزهة طويلة للعائلات والشباب من محبي التخييم والبر.



07

الفيروسات.. كائنات دقيقة خارج حدود الجغرافيا:
“أغبى الفيروسات يفوق ذكاؤه أدنى عالم فيروسات” هذا ما قاله عالم الفيروسات الشهير جورج كلين واصفاً تعدد أنواع الفيروسات وأسباب انتشارها الذي يتجاوز بخطر الحدود الجغرافية.

وفق رؤية المملكة 2030

“الهلال الأحمر السعودي” يحقق قفزة تطويرية في عدد المراكز الإسعافية



افتتحت بين عامي 2015م و2019م إلى 486 مركزاً شملت جميع مناطق المملكة، حيث بلغ عدد المراكز الجديدة بنهاية عام 2019م في الرياض 108 مراكز، مكة المكرمة 94 مركزاً، المدينة المنورة 35 مركزاً، القصيم 28 مركزاً، المنطقة الشرقية 63 مركزاً، عسير 39 مركزاً، تبوك 26 مركزاً، حائل 15 مركزاً، الحدود الشمالية 13 مركزاً، جازان 21 مركزاً، نجران 15 مركزاً، الباحة 15 مركزاً، والجوف 14 مركزاً.

حققت هيئة الهلال الأحمر السعودي قفزات تطويرية كبيرة في خدماتها الإسعافية وزيادة أعداد مراكزها المنتشرة في جميع محافظات المملكة، وذلك تأكيداً على تحقيق الاستجابة السريعة وإتاحة إمكانية الوصول في أي مكان بواسطة أسطول حديث ومجهز طبياً. وتشير الإحصاءات الأخيرة للهيئة إلى زيادة نسبة التغطية الإسعافية في مناطق المملكة وارتفاع عدد المراكز التي

على تطبيق أنظمة حديثة تستهدف سرعة الاستجابة ورفع القدرة التقنية والتشغيلية والميدانية للهيئة ورفع جاهزية مراكزها الإسعافية من خلال التواصل والتنسيق مع القطاعات الصحية.

وتقوم الهيئة بتنفيذ عدد من المبادرات والبرامج المعتمدة عالمياً لتكون معياراً لتقديم الخدمة، حيث استهدفت الهيئة خلال السنوات الأخيرة رفع ودعم الخدمات الطبية الإسعافية باستقطاب موارد بشرية مؤهلة تأهيلاً كافياً حسب معايير الهيئة السعودية للهلال الأحمر، وزيادة التجهيزات الخاصة من مواد ومعدات طبية تساعد في تقديم الخدمات الإسعافية، إلى جانب العمل بتطبيق المسعف الإلكتروني ودوره في سرعة الأداء، وتقليص زمن الاستجابة، وتهيئة غرف الطوارئ في المنشآت الصحية لاستقبال الحالات، ومعرفة أوقات وصول الحالات الإسعافية.



نقلة نوعية

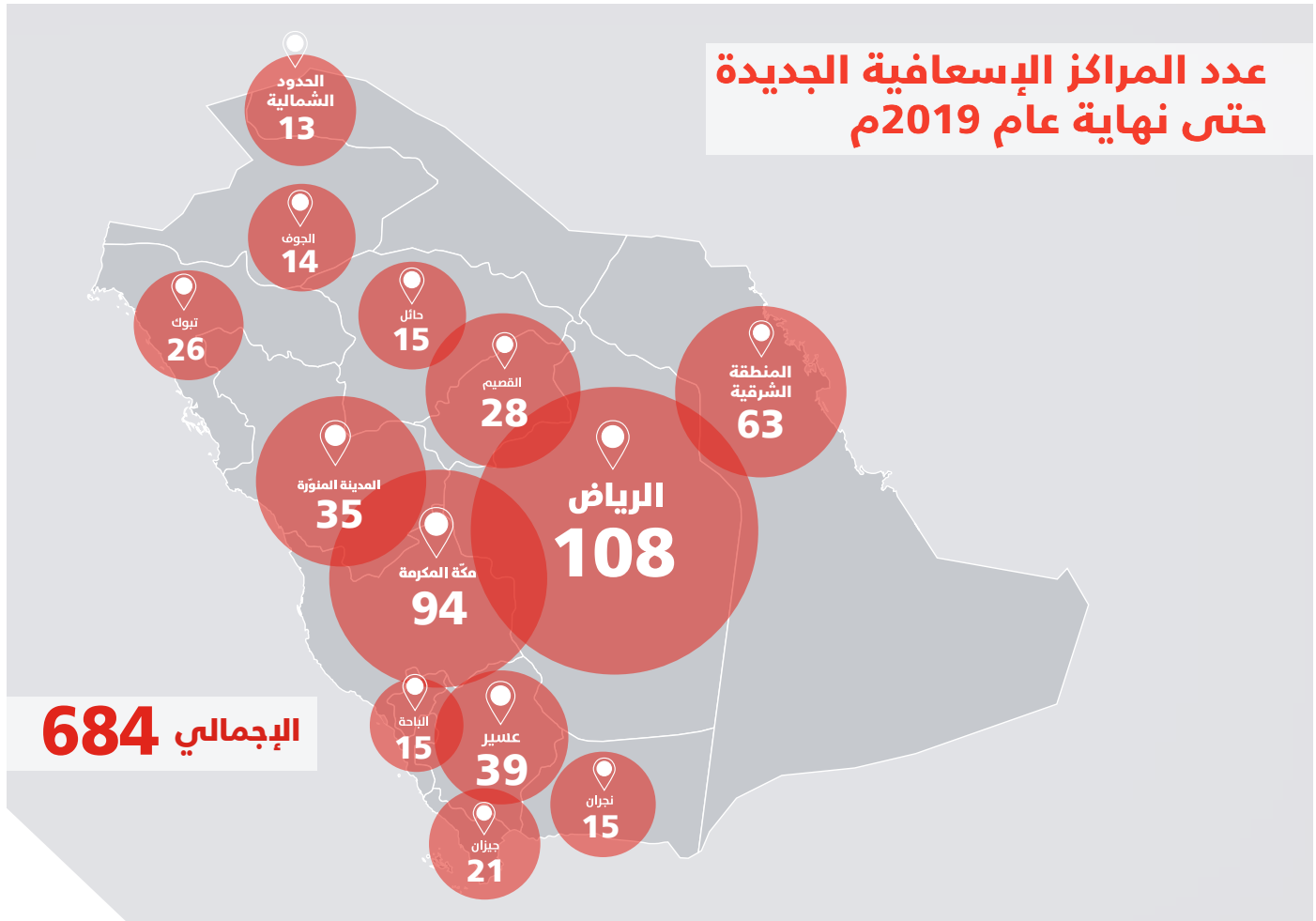
وفي السنوات الأخيرة أحدثت هيئة الهلال الأحمر السعودي نقلة نوعية في مجال التوسع الأفقي للعمل الإنساني الإسعافي بتهيئة بيئة عمل مناسبة للفرق الإسعافية، وتصميم مراكز إسعافية جديدة تلبي احتياجات ومتطلبات مستخدمي المبنى بأحدث المواصفات الهندسية.

هذا وتعمل الهيئة وفق منظومة متكاملة تستهدف تعزيز الخدمات المقدمة في المراكز الإسعافية على الطرق السريعة أو داخل المراكز الحضرية، والارتقاء بمنظومة استقبال البلاغات، كذلك باستحداث مؤشرات أداء وضمان الجودة وسلامة المرضى من أجل دعم العملية الإسعافية.

أنظمة حديثة

وضمن إطار سعيها الدائم لتقديم خدمات إسعافية بمواصفات عالمية، تعمل هيئة الهلال الأحمر السعودي

عدد المراكز الإسعافية الجديدة حتى نهاية عام 2019م





يواصل الملك خالد "رحمه الله" السير على خطى من سبقه من الملوك في إحداث نقلة جديدة في جانب المرأة السعودية، حيث زاد في عهده الاهتمام بالتعليم العالي للمرأة ودخلت مع الرجل في مجال الدراسات العليا وإقامة الندوات المتخصصة في حقول الطب وغيرها.

وفي عهد خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز "رحمه الله" صدرت قرارات كثيرة، تُمكن المرأة وتزيد من رسوخها في خدمة المجتمع ومنها ابتعاث الفتيات للدراسة في الخارج، وفي عهد الملك عبدالله بن عبدالعزيز "رحمه الله" تم تعيين المرأة للمرة الأولى نائبة لوزير التعليم لشؤون البنات هي السيدة نورة الفايز، واتسع المجال شيئاً فشيئاً نحو تمكين المرأة من أداء دور فاعل في خدمة المجتمع بتخصيص 20% من مقاعد مجلس الشورى للنساء والسماح لهن بالمشاركة في الانتخابات البلدية.

ودخلت المرأة السعودية مرحلة تاريخية في حياتها في عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز "حفظه الله"، حيث كانت رؤية السعودية 2030 التي أطلقها صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد

تحظى المرأة
السعودية
باهتمام حكام
المملكة منذ
تأسيسها وحتى
اليوم

تكللت الجهود باختيار الرياض عاصمة المرأة العربية

"المرأة السعودية" .. سنوات العمل والتمكين

"أنا أدمع السعودية، ونصف السعودية من النساء؛ لذا أنا أدمع النساء"، على أصداء تلك المقولة لولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان، نسجت المرأة السعودية مستقبلها على منوال العمل والفكر والثقافة فنالت مكانتها علمياً وثقافياً واقتصادياً وشاركت في خدمة وطنها وتحقيق توازن يخدم جهود التنمية في البلاد. وهو ما تكلل بإعلان "الرياض عاصمة المرأة العربية 2020" تحت شعار "المرأة وطن وطموح"، ليشكل بُعداً إقليمياً لمشاركة المملكة المجتمع الدولي في هذا المجال وعلى المستويات كافة.

/ سنوات من العمل

عاديًا على المرأة السعودية، حيث أمر الملك سعود بتدشين مدارس لتعليم البنات، القرار الذي كان مهمًا وتاريخيًا بكل المقاييس وأحدث ردات فعل متباينة في المجتمع السعودي، إلا أن مجريات الأحداث وتعاقب السنين أكدت أن هذا القرار كان نقلة نوعية في تاريخ المرأة في الدولة السعودية، ليكمل الملك فيصل "رحمه الله" مسارات التأكيد على تعليم المرأة وزاد على ذلك بأن دخلت الفتاة في عهده الجامعة للمرة الأولى.

كانت المرأة السعودية محل اهتمام كبير من الملك المؤسس عبدالعزيز آل سعود "طيب الله ثراه" وحكام المملكة من بعده وذلك بحسب مقتضيات كل مرحلة ومتغيراتها، ففي عهد الملك المؤسس تولت أول امرأة منصباً مهماً في الديوان الملكي هي الأميرة نورة بأن عملت مستشار شؤون المرأة للملك عبدالعزيز، وفي عهد الملك سعود "رحمه الله" صدر القرار الأهم بتعليم المرأة، إذ لم يكن العام 1379 هـ عامًا



اختيار الرياض عاصمة للمرأة العربية 2020 يؤكد ما تشهده المملكة من تحولات ونقلات نوعية

الدولية، ونالت النساء السعوديات المتعلّقات نسبة 91% ما جعلهن يتربعن على عرش الترتيب العربي، متقدّمت على نساء العديد من الدول التي وردت في التصنيف. الرياض عاصمة المرأة العربية يأتي اختيار الرياض عاصمة للمرأة العربية 2020.. تحت شعار "المرأة وطن طموح"، خلال الدورة الـ 39 للجنة المرأة العربية التي استضافتها السعودية، بشعار "تمكين المرأة... تنمية للمجتمع" تأكيداً لما شهدته المملكة العربية السعودية من نقلة وتحولات منحت المرأة حقوق التمكين في كافة المجالات وتعزيز دورها المحلي والإقليمي، وهو ما يشكل بعداً جديداً تشارك فيه المملكة المجتمع الدولي بأهم القضايا التي تؤثر في مشاركة المرأة العربية في التنمية. وهو ما يأتي كنتيجة طبيعية لجهود المرأة السعودية في إثبات نفسها على كل القطاعات، ما يشكل حافزاً ومكافأة لها على نجاحاتها.

سعودية الدكتورة ثريا عبيد منصباً قيادياً رفيعاً هو المدير التنفيذي لصندوق الأمم المتحدة للسكان، كما استحدثت أيضاً أقسام للنساء في السلك العسكري مثل: الجوازات والسجون وكذلك في الدفاع المدني وأخيراً في المرور، لتكون جنباً إلى جنب مع الرجل في التنمية ورفعة الوطن وتكامل بعدها الأجيال مسيرة العطاء.

/ من نجاح إلى نجاح

كان إعلان ولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان في عام 2016م عن خطة طموحة لتنويع الاقتصاد السعودي بحلول عام 2030 تشمل زيادة مشاركة المرأة في القوة العاملة إلى 30%، بمثابة وثيقة جديدة لتمكين المرأة السعودية في إثبات مكانتها في سوق العمل وعلى المستوى الدولي أيضاً، حيث حصلت المرأة السعودية على المرتبة الأولى عربياً والعاشرة عالمياً ضمن أكثر النساء تعليماً في العالم، بحسب موقع "سبكتيتور إنديكس" للإحصاءات

"حفظة الله" بدايةً جديدةً لسنوات من التمكين، وذلك بإعلان عدد من القرارات التي طال انتظارها من بينها: السماح بقيادة السيارة وتمكينها من الخدمات والدخول في مجالات مختلفة ومتنوعة، كما حصلت على مناصب قيادية في القطاعين الحكومي والخاص.

/ خطوات جادة

تملك المرأة السعودية طموحاً بلا حدود في ظلّ ما تعيشه المملكة من رخاء وتطور دفع بها إلى مكانة متقدمة في كثير من المواقع وإعلان عام 2017م عام "تمكين المرأة السعودية"، فشاركت في كثير من المناصب الرسمية للمملكة وتبوأت لأول مرة منصب "سفير". كما مكنت حكومة المملكة المرأة من مواصلة مسارها بأمن وأمان بإقرار قانون التحرش الذي يؤكد حرصها على المرأة كقيمة إنسانية وطاقمة مجتمعية. وبرزت المملكة العربية السعودية على الساحة الدولية بكفاءة السعوديات وتولي أول مبتعثة





التنزه الربيعي.. الأخطار وطرق العلاج

جاء الربيع بنسائمه وزهوره واهتزت الأرض وريت مزينة بالعشب الأخضر والنبات البديع، ومع عودة الحياة والدفء، تصبح هذه الأيام نزهة طويلة للعائلات والشباب من محبي التخييم والبر. والاستمتاع بالطبيعة. إلا أن أخطار التنزه الربيعي قد تقف عائقاً أمام قضاء أوقات ممتعة، لذا نتعرض في هذا التقرير لأبرز تلك الأخطار ونتعرف على كيفية مواجهتها وإسعافها.

أعراض الربيع

يرتبط فصل الربيع الذي يبدأ يوم 21 مارس من كل عام، بمعاينة مرضى حساسية الربيع أو حساسية حبوب اللقاح، التي تتمثل أبرز أعراضها في "سيلان الأنف، دمع العيون، العطس والسعال، الحكّة في الأنف والعيّنين، وضيق التنفس"، وتشكل مصدر إزعاج حقيقي قد يدوم حتى مشارف فصل الصيف.

في هذا الجانب، تقول الأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة: "إن حساسية حبوب اللقاح يمكن أن تؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار خاصة الأطفال خلال الليل عند النوم، والإنتاجية خلال النهار، أيضاً القدرة على قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق". ولتجنب هذا المرض الربيعي، يُنصح بارتداء قبعة ونظارة لحماية العين والأنف من حبوب اللقاح التي يحملها الجو مع استشارة الطبيب لأخذ العقاقير المناسبة لتجنب الأعراض المصاحبة لذلك.

أعداء بين الأعشاب

تنتشر في المتنزهات وأماكن التخييم أنواع الحشرات التي تظهر مع بداية فصل الربيع، ويستهيّن الكثيرون من لسعتها ويعتبرونها مجرد ألم أو انتفاخ عابرين على مستوى الجلد، لكنهم لا يدرون أن مضاعفاتها أحياناً قد تسبب الوفاة، ومن الأمراض الخطيرة التي تسببها الحشرات: "الطاعون، الملاريا، عدوى زيكا، وأنواع من الفيروسات"، ومن بين أسوأ تلك الحشرات خنفساء الفوبورنوم التي تقوم بمهاجمة الأشجار لتقتات عليها مما يكبد المزارعين خسائر فادحة.

ويحل الذباب العادي بين أكثر الحشرات إيذاء وإزعاجاً، ذلك أنه يلاحق المخلفات وبقايا الطعام التي قد يتركها المتنزهون على العشب الأخضر أو بجوار الأشجار فتنقل أمراضاً مختلفة، وخلافاً لذلك نجد حشرة القراد التي تذهب إلى جلد الإنسان وتشرع في مص دمه، أيضاً النحل الذي يؤذي الإنسان بالرغم من دوره استخدامه في

حيث يتنزهون ونظراً لأن بعض أزهار وثمار هذه النباتات ملونة وجذابة للأطفال ويوجد كثير من الأطفال بل وحتى الكبار لديهم حب الاستطلاع وتجربة أكل مثل هذه النباتات ثم يصابون بالتسمم وقد حدثت بعض الحوادث المؤلمة نتيجة تناول بعض الأطفال لمثل هذه النباتات السامة. لذلك يجب عدم ترك الأطفال بعيدين عن الأعين وإخبارهم على لبس الجوارب والأحذية القوية، أيضاً إقامة المخيمات في البر وسد جميع المنافذ فيها لتحاشي دخول أي أنواع من الحشرات والضارة والزواحف السامة.

✓ حقبة الإسعاف.. ضرورة

وجود حقبة الإسعاف ضمن متطلبات التخييم والخروج للمتنزّهات أمر ضروري، لذلك يجب على كل متنزه حمل حقبة إسعاف عند خروجه إلى البر تحتوي على رباط ضاغط بعرض 2سم، وذلك استخدامه في حال التعرض للدغة ثعبان أو عقرب لا قدر الله، وإذا كان موضع اللدغة في الرأس أو الظهر أو البطن فيجب عدم التشريط بالموس وإخراج الدم والأفضل وضع قوالب ثلج فوق المنطقة الملدوغة حيث تغلق الأوعية الدموية حتى حضور سيارة الإسعاف أو نقل المصاب إلى المستشفى. كما يجب أن تضم حقبة الإسعاف على شافط للدم، أما فيما يتعلق بتسمم الأطفال بالنباتات السامة فيجب عمل الإسعافات الأولية بغسيل المعدة وأخذها إلى المستشفى بأسرع وقت ممكن، أيضاً يجب أن تحتوي حقبة الإسعاف على مضادات الحساسية ومطهرات الجلد وغير ذلك.

✓ نباتات سامة

تحتوي الوديان والبراري على أنواع نباتات مختلفة بعض منها سامة وقاتلة، فمنها ما يسبب تلف الكبد والبعض الآخر يسبب الفشل الكلوي والبعض يسبب هبوط في الدورة الدموية وآخر يسبب هبوط في الجهاز التنفسي ومن هذه النباتات نبات عين القط والداتوره والسيكران والحنظل وديدا الضبعة والعيب والمليان وأم لبينة والغلقة والعشر وعين الديك والخروع والدفلة والبفتة والخيزر. هذه النباتات قد يصادفها الأطفال

حقبة الإسعافات الأولية ضرورية في رحلات التخييم وأماكن المتنزهات والحدائق

بعض العلاجات، ذلك أن ما بين 50 و100 شخص يموتون سنوياً بسبب لسعة النحل، أغلبهم بسبب تفاعلات الحساسية لديهم، مما يستوجب ارتداء ملابس تغطي نطاق الجسم، فضلاً عن الحرص على النظافة واستخدام مواد إبادة الحشرات في حال دعت الضرورة إلى القيام بذلك.

✓ ثعابين وعقارب

مع بداية فصل الربيع، تعلن الأفاعي والثعابين والعقارب عن نهاية فترة بياتها الشتوي والخروج من جورها، وذلك في الوقت الذي يبدأ فيها سكان المملكة ممارسة هوايتهم السنوية بنصب المخيمات في البراري والوديان لقضاء عطلة نهاية الأسبوع خارج المنزل. ويوجد في المملكة ما يزيد على 50 نوعاً من الثعابين والحيات السامة وغير السامة منوعة بين برية وبحرية، إضافة إلى 14 نوعاً من العقارب، ومن أشهر الأفاعي والثعابين السامة في المملكة. الأفعى المقرنة أو "أم جنيب" التي تكثر في منطقة نجد، أيضاً يوجد نوع "الصل الأسود" أو ما يعرف بـ "الكوبرا"، وهو نادر الوجود في المملكة لكنه وجد في المنطقة الوسطى والشرقية والشمالية والجنوبية ويستوطن البيئات الصحراوية السهلية.



كذلك كان للفيروسات التي تصيب النباتات لحظات فارقة في حياة الإنسان، ومن بينها تلك التي وقعت في القرن السابع عشر عندما اجتاحت هولندا ما عُرف بـ "جنون التبوليب"، أيضاً تستغل الفيروسات الحشرات في الانتشار بين العوائل فنجد أن فيروس الحمى الصفراء يستغل البعوض في الوثوب والانتقال.

ولا تزال لدى الفيروسات بالرغم من ضآلة حجمها القدرة على تقويض الشكل الاجتماعي، فمنذ بدايته الصغيرة في غابات الكاميرون منذ ما يقرب من ١٠٠ عام تسبب فيروس الإيدز في تهديد قارة أفريقيا والانتقال نحو جنوب شرقي آسيا وأوروبا الشرقية.

ولعل أحدث الفيروسات كان وباء سارس الذي ظهر عام ٢٠٠١م والذي أشيع عن انتقاله من الطوايط في أسواق المنطقة المطيرة من الصين، أيضاً وباء أنفلونزا الخنازير وأنفلونزا الطيور في عام ٢٠٠٩م وغير ذلك من الفيروسات التي كان مصدر تهديد لكثير من الدول بشكل منفرد.

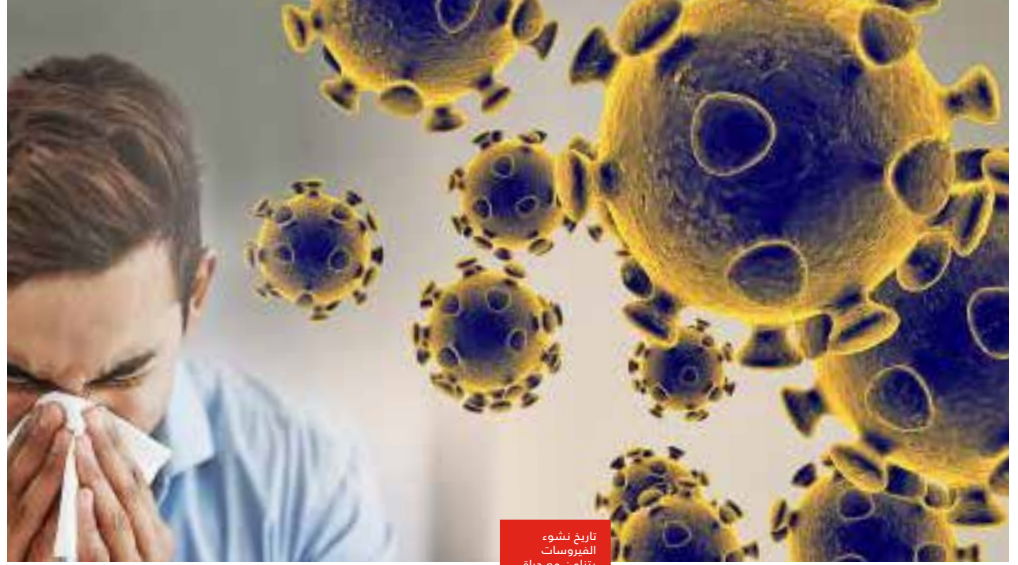
وبالرغم من درايتنا بمصدر غالبية الفيروسات التي ظهرت حديثاً، فإننا ما زلنا بعيدين كل البعد عن التنبؤ بموعد وموضع ظهور التهديد الفيروسي القادم، في ظل التطورات التكنولوجية السريعة خلف استحداث أنواع جديدة تمثل تهديدات بيولوجية في بعض الأحيان.

ال اكتشاف الأول

كانت الفيروسات عوالم خفية منذ ظهورها، حتى تعرف عليها العالم أدولف ماير عام 1884م أثناء دراسة مرض يصيب أوراق التبغ وملاحظة وجود دقائق أصغر من البكتيريا كانت سبباً في حدوث "التبرقش"، كما قام عالم الأحياء الدقيقة الفرنسي شارل شمبرلند باختراع مصفأة أظهرت بدقة الفيروس، حتى جاء النصف الثاني للقرن العشرين الذي اعتبر العصر الذهبي لاكتشاف الفيروسات حيث عثر على 2000 نوع فيروسي وهي معظم الفيروسات المعترف بها لدى الحيوان والنبات. وفي خط مواز لاصطياد الفيروسات الجديدة، كانت فكرة استخدام الميكروبات كأسلحة دمار شامل موجودة منذ وقت طويل، مثل ميكروب الجمرة الخبيثة وغيره.

الشائعات مصدر الخطر

دوماً كانت الشائعات سلاحاً موازياً لنقل الخوف بين الناس، حيث تتمحور الشائعات والتحليلات غير المنطقية



تاريخ نشوء الفيروسات يتزامن مع حياة البشر



الفيروسات: قصة وتاريخ

يكاد تاريخ نشوء الفيروسات يتزامن مع حياة البشر وتطورهم على الأرض حتى بدء الثورة الزراعية أي منذ ما يقرب من عشرة آلاف عام، ذلك الوقت الذي ظهر معه فيروس "الهيبريس" الذي تأقلم تماماً مع حياة جامعي الثمار وتحول معهم من جيل إلى جيل مؤثراً في التاريخ الاجتماعي.

فيروس "الجدري" تحديداً، والذي انتقل إلينا من مصدر حيواني كان سبباً في القضاء على ملايين البشر في بدء ظهوره. الأمر الذي أشارت إليه نقوش من الحضارات القديمة حيث كان من ضحاياها جوزيف الأول إمبراطور ألمانيا والمجر، ولويس الأول ملك إسبانيا، ولويس الخامس عشر ملك فرنسا، أيضاً أولريكا إليونورا ملكة السويد، وبترس الثاني قيصر روسيا وجميعهم توفوا خلال فترة زمنية لم تتجاوز ثمانين عاماً.

كورونا" ليس آخرها"

الفيروسات.. كائنات دقيقة خارج حدود الجغرافيا

"أغلب الفيروسات يفوق ذكاؤه أذكى عالم فيروسات" هذا ما قاله عالم الفيروسات الشهير جورج كلاين واصفاً تعدد أنواع الفيروسات وأسباب انتشارها الذي يتجاوز خطره الحدود الجغرافية، فقد شهد التاريخ ظهور فيروسات خطيرة متعددة مثل "الإيدز، أنفلونزا الخنازير، سارس، حمى لاسا، وأخيراً كورونا"، الفيروس الذي أثار خوف الكثيرين وأربك الحكومات منذ ظهوره في محاولة لإيجاد علاجات فعالة تحفظ حياة المواطنين وتحمي اقتصادات الدول.



الإسعافات
الأولية تنقذ
المصابين من
التسمم ولدغات
الحشرات



بمطهر كحولي أو غسلهما جيداً بالماء والصابون.

«عند السعال والعطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمرفك المثني أو بمنديل ورقي، وتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً واغسل يديك

«تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالحمى والسعال.

«إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، توجه إلى المستشفى سريعاً وأطلع مُقدم الرعاية على رحلات سفرك السابقة.

«عندما تزور أسواق المنتجات الحية في مناطق تشهد حالات عدوى بفيروس كورونا المستجد، تجنب اللمس المباشر للحيوانات الحية والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات، أيضاً تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة بشكل جيد. وبتنظيف التعامل مع اللحوم النيئة أو الخليب الخام أو أعضاء الحيوانات بعناية تامة لتفادي انتقال الملوثات من الأطعمة غير المطبوخة، وفقاً لممارسات السلامة الغذائية الجيدة.

نأمل السلامة للجميع ونتمنى أن نتذكر دوماً أن الوقاية هي خير علاج.

اتخاذ التدابير الوقائية داخل المنزل وخارجه يحمي من الإصابة بالفيروسات

استعمالها لمرة وتتمثل السبل الأكثر فعالية للحماية من الفيروسات في تنظيف اليدين بشكل متكرر، وترك مسافة عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.

ويقول البروفيسور في علم الأوبئة بكلية الطب في جامعة أيوا في الولايات المتحدة، إيلي بيرنسفيتش: "هناك عدم إدراك لمهية الكمادات أو أقنعة الحماية التي تحمي من التقاط عدوى الفيروس، إذ أن ليس أي قناع للوجه قادر على حماية الإنسان من التقاط الفيروس، ويجب أن تحمل تصنيف حماية (N95) أو (FFP2) أو ما يعادلها، حتى تكون قادرة على حماية الإنسان من الفيروسات والجراثيم، وتضم "فلاتر" أو مرشحات مختلفة كما تقوم بتنقية الهواء أثناء التنفس باتجاهين، أي عند دخول الهواء عبر الكمامة أو من خلالها".

توصيات صحية

«نشرت منظمة الصحة العالمية مجموعة من الإجراءات الاحترازية التي يجب القيام بها لمواجهة الأمراض الفيروسية وتحول دون نقلها هي:
نظف يديك باستمرار بفرهما

ويتم ربطها بأمر لا أساس لها من الصحة، وهو ما ظهر مع انتشار كل نوع من الفيروسات مما أثار الذعر ودفعهم إلى أخذ عقاقير ضارة أو وصفات عشبية بشكل غير صحيح. والشائعة هي خبر زائف مثير لفضول الناس في المجتمع انتشر بشكل سريع وتداول بين العامة ظناً صحتها، وقد ظهر ذلك واضحاً في حجم الأخبار الخاطئة التي تلقفتها المجتمعات مع انتشار حالات مصابة بفيروس كورونا المستجد عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وقد يكون الكثير منها من قبيل الحرب النفسية لنشر الذعر والخوف.

الوقاية والعلاج

يلجأ الناس إلى اتخاذ تدابير وقائية سواء في داخل المنزل أو خارجه لمواجهة العدوى الفيروسية، من بين ذلك استخدام كمادات الأنف بشكل عشوائي ودون دراية بالأسلوب الصحيح لارتدائها مما قد يؤدي إلى نتائج سلبية.

في سبيل ذلك حذرت منظمة الصحة العالمية من استخدام كمادة الأنف بشكل عشوائي، حيث إنها قد تكون ناقلة للعدوى إذا لم يتم

أسعفني

تطبيق لطلب الخدمة الإسعافية
على الهواتف الذكية



حملة الآن
وساهم في إنقاذ حياة إنسان



ANDROID APP ON
Google play



Download on the
App Store



EXPLORE IT ON
AppGallery



www.srca.org.sa
info@srca.org.sa

@mediasrca 997