



العدد رقم (853) أبريل 2020

صحية - ثقافية - اجتماعية



"كوفيد-19" يحتاج العالم

نداءات عالمية
لاتخاذ إجراءات للتصدي
لـ(الجائحة)

الكويت: اجراءات احترازية
وقرارات حازمة لمنع انتشار
"كورونا المستجد"

كيفية الوقاية من عدوى كورونا المستجد

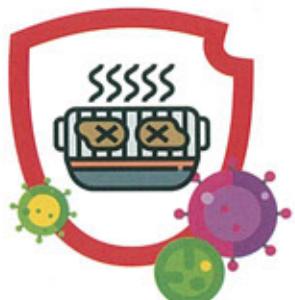
غسل اليدين بالماء
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف
عند السعال والعطس



طهي اللحوم
والبيض جيداً



تجنب الاتصال المباشر
مع أي شخص تظهر عليه
أعراض أمراض الجهاز التنفسى
مثل السعال والعطس



طرق انتقال عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرذاذ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين



جامعة

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

اسٹھا سنہ 1967م

د. عبد الرحمن العوضي
صحية - ثقافية - اجتماعية
تصدر شهرياً

العدد (853) أبريل 2020

د. خالد أحمد الصالح
رئيس مجلس الادارة

هيئة التحرير

• أنور جاسم بورحمة
• د. حصة ماجد الشاه

مدير التحرير
ميرفت عبدالدائم

سکریپر التحریر
وفاء البرقاوی

الآراء المنشورة بالجنة تعبر عن أصحابها فقط
ولا تعبر بالضرورة عن آراء الجلة.

كافة المراسلات باسم رئيس مجلس الادارة
عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة
(14) - مبني (2)
هاتف: 22530186 - 22530120 - 22530184
فاكس: 22510137
ص.ب: 26733 الصفا 13128 دولة الكويت



22



الناريك الدهنية، وعدم تحمل عنق الرحم للضغط



40



60

أحمد الدين وكلام العقل

لا صوت يعلو فوق صوت كورونا ، هذا ما حاول قوله السيد (احمد الدين) في رسالته بشأن الورقة المسماة (إجراءات دعم الأزمات) ، كان السيد (الدين) يتباهى ، حسب فهمي ، على محاولة قادمة لاستغلال الأزمة العالمية التي لم يمر علينا مثلها من قبل ، في الأزمات الكبيرة حيث تتوقف قواعد العمل والمراقبة ، ويصبح الناس في قلق على حياتهم ، في مثل تلك الظروف تتحرك العقول الانهائية لاستغلال الفرصة .

تجار الحروب يعشقون الأزمات والطفيليون يتسلقون الأشجار إذا عُمِيت عنهم الأنوار ، خزانن الدولة سوف تفتح ، والموجة ستكون أعلى من كل رقيب ومحتج ، سوف يتم إسكات المحتجين ليس من قبل المستغلين بل من قبل جموع المواطنين ، هكذا تفرض الأزمات نفسها وتبدل الأولويات تيار أشبه بتسونامي لا يبقي أمامه أحد .

بعض روؤس الأموال الكبيرة يعلمون هذه الحقيقة لذا تراهم يستغلون الفرصة الذهبية ليعدوا الطبخة الكبرى ، طبخة ترضي جميع الأطراف ، وكل طرف على قدر حجم معدته .

بعض التجار يبحثون عن مواجهة آثار كورونا ، وأيضا آثار انخفاض سعر النفط ، لذا هم يتقدمون بالحلول ، حزمة من الحلول الاقتصادية تفتح خزانن الدولة ، من جديد ، لرؤوس الأموال الكبيرة تحت شعارات الأزمة التي يستظل تحتها اللاعبون الكبار .

في زمن الأزمات ، حيث تتأثر التجارة ويهتز الاقتصاد ، في تلك الأزمات لا بد من وضع الحلول لتخفييف آثار الأزمة على الاقتصاد الوطني ، السؤال المهم ، من يضع الحلول ؟ ومن يظن أن علم الاقتصاد يعني الأغنياء فهو مخطئ ، هذا العلم الهام يحتاج إلى عقول ، وعلوم قادرة على التحليل وفهم المعطيات والأهم قادرة على التجرد في المفترحات .

أتمنى أن لا تبعد هذه الأزمة الطارئة عقول المخلصين ، تسحبهم بعيدا عن المحاسبة والتدخل لمنع تجار الأزمات .

الدكتور خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

kalsalehdr@hotmail.com

قرارات كويتية حازمة .. وتحذير من "الشائعات"



فرق عمل

وشكّلت وزارة الصحة فريق عمل للتدقيق والتقصي على المستشفيات والمراكمز الصحية التخصصية للتتأكد من تنفيذ الاجراءات والاشتراطات الصحية وخطط الوزارة والبروتوكولات الفنية بشأن التداعيات المترتبة على انتشار فيروس «كورونا المستجد» برئاسة مدير ادارة مكتب التقصي والتدقّيق بمكتب الوزير د.هاشم الهاشمي.

ويختص الفريق بالتحقق والتدقّيق على جميع المستشفيات والمراكمز الصحية للتتأكد من سلامة تنفيذ الاجراءات والاشتراطات الصحية المقررة للتعامل مع حالات الاصابة بفيروس كورونا المستجد. كما يختص الفريق بالتأكد من تنفيذ خطة الوزارة من الاجراءات الوقائية والاحترازية لمواجهة الفيروس، والتتأكد



حظر كلّي

وأكّد الناطق الرسمي باسم وزارة الصحة الدكتور عبد الله السندي أنّ الحظر الكلّي أحد الخيارات التي لا نننّى ان تدفع الظروف إلى التوصية به أو اختياره، مبيناً أنّ الحظر الجزئي أو الكلّي هي وسائل تستخدم لمواجهة تفشي المرض واحتواء الأزمة كي لا تتفاقم.

وبين السندي ان هناك استراتيجية متّعة، وإن تقليص عدد الحالات المصابة في الكويت أمر يفرح الجميع ولكن لا يجب ان يدعوا ذلك الى التراخي ما يستلزم مواصلة الجهود المشتركة فالامر لم ينته بعد، مشيراً إلى ان 80% من الحالات حول العالم في إقليمين (أوروبا وغرب المحيط الاهادي) من العالم فقط حسب ما ذكرت منظمة الصحة العالمية.

كانت ولا تزال الكويت من أوائل دول العالم في اتخاذ العديد من الإجراءات الاحترازية لمواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) بشهادة منظمة الصحة العالمية، والذي اجتاز العديد من بلدان العالم في ظل مخاوف تهدّد بتأثيرات سلبية لم يشهدها العالم من قبل.

فقد أعلن مجلس الوزراء الكويتي، حظر جزئي وإغلاق المجمعات التجارية ومرافق التسوق إغلاقاً مراكز الترفيه والتسلية الخاصة بالأطفال والصالونات النسائية لوقف انتشار فيروس كورونا، فضلاً عن الحظر الجزئي، ضمن سلسلة إجراءات لمكافحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد19".

وأكّد مجلس الوزراء على لسان الناطق الرسمي طارق المزرم ان "قرارات الحكومة تعلن بكل شفافية عبر وسائل الإعلام"، داعياً إلى تطبيق تعليمات وإرشادات وزارة الصحة الوقائية بما فيها وقف التجمعات والابتعاد عنها.

وقامت وزارة الصحة باتخاذ العديد من الإجراءات الاحترازية ومنها التجهيزات والاستعدادات التي تم اتخاذها في مطارات الكويت، تمهدًا لاستقبال المواطنين الذين سيتم إجلاؤهم من الخارج.

وتم توزيع أجهزة فحص كورونا الجديدة على الطواقم الطبية في المطار ليتم من خلالها فحص المواطنين الذين سيتم إجلاؤهم إلى البلاد، علماً بأن عملية فحصهم تكون عقب وصولهم.



وتحتملت الخطة أيضا أنه يجب التأكد من توفير موقع فرز المرضى ذوي الأعراض التنفسية في أقسام الحوادث والعيادات الخارجية ومراكم الرعاية الصحية الأولية لضمان سرعة التعرف على الحالات المشتبه بها وضمان عدم تعرض العاملين المرضى ذوي الأعراض التنفسية.

وجاء في الخطة أيضا توفير مسار واضح لاستقبال الحالات المشتبه بها أو المصابة بفيروس «كورونا» يضمن عدم مرورهم على بقية الأقسام مع وضع علامات إرشادية، كما يجب التبيه على المرضي بضرورة البقاء في مكان الانتظار وعدم السماح لهم في التجوّل في أقسام المستشفى، مؤكدة الالتزام بإرشادات منع العدوى عند نقل الحالات من الاستقبال

عزل «تنفسى» وفي حال عدم توافرها يتم وضعهم في أجنحة ذات غرف مفردة بباب مغلق وحمام خاص، وذلك تطبيقاً لإرشادات منع العدوى.

وتحتملت الخطة أنه في حالة زيادة عدد الحالات المشتبه بإصابتها بفيروس يمكن السماح بعزل الحالات في غرف جماعية مع الحرص على وجود مسافة لا تقل عن متر بين الأسرة، كما شددت على الحد من سوء الاستخدام والهدر الشديد في ملابس الوقاية الشخصية، خاصة أن ذلك جاء بناء على توصيات منظمة الصحة العالمية وتوصية المركز الأميركي للتحكم في الأمراض باستخدام القناع الجراحي بدلاً من «التنفسى N95»، واستخدام القناع التنفسى فقط للإجراءات التي تؤدي إلى تطوير الرذاذ.

من تشكيل الفرق المتخصصة للتعامل مع حالات فيروس كورونا، وتدريبها والتأكد من مدى كفاءتها.

ويتكون الفريق من 14 عضواً، وهم: د.ليلي العنزي، د.فهد الغلابس، د.حصة الكندري، د.فاطمة الكندري، د.عبدالله الفرس، د.خلود الفضالة، د.هنوف الروضان، د.أحمد ثوبيني العنزي، د.منال جابر، د.أمانى الصقubi، د.لمياء عبدالجود، يوسف الطفيري، عماد زكي وعبدالله الكندري

أجنحة عزل

واعتمدت وزارة الصحة خطة لتوفير أجنحة «عزل» في جميع المستشفيات والمراكز الطبية التخصصية والصحية للحالات المشتبه بها أو المصابة بفيروس «كورونا» المستجد على أن تكون غرف



وقال في تصريح إن القرار نص في مادته الثالثة على إلزام شركات الأدوية بموافاة إدارة تفتيش الأدوية ببيان مفصل عن كميات هذه الأدوية وكشف دورى شهري يبين الكميات الواردة والمنصرفة على أن تتولى إدارة تفتيش الأدوية متابعة هذه السجلات.

ولفت إلى أن دواء (بلاكتيل) الذي يحتوي على مادة (هيدروكسي كلورووكوين) مسجل بالكويت لعلاج أمراض المناعة كالتهاب المفاصل ومرض الذبة الحمراء وأمراض حساسية الجلد، لافتًا إلى أنه لم يتم ترخيصه واعتماده حتى الآن من الهيئات الرقابية كدواء لعلاج فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) وذلك بسبب عدم

جهود حكومية حثيثة لمواجهة فيروس كورونا المستجد محلية

وأوضح وكيل وزارة الصحة لشؤون الرقابة الدوائية والغذائية د. عبدالله البدر أن هذا القرار جاء حرصاً من الوزارة على إحكام الرقابة على صرف وتناول الأدوية وحفظها على صحة المرضى، كما يهدف إلى تتبع ورصد الكميات المصروفة من هذه الأدوية لمنع سوء الاستخدام أو الاحتكار وتوفيرها للمرضى لدواعي الاستخدام المعتمدة من وزارة الصحة.

إلى اجنبة العزل المخصصة مع ارتداء الطاقم الصحي جميع ملابس الوقاية الشخصية وارتداء الحالة المشتبه بها القناع الجراحي «اذا أمكن» مع ضرورة عدم نقلهم من غرفة الى اخرى طول مدة مكوثهم بالمستشفى.

وقف التداول

كما أعلنت وزارة الصحة وقف تداول الأدوية التي تحتوي على مواد هيدروكسي كلورووكوين أو كلورووكوين من الصيدليات الأهلية وقصر صرفها على المستشفيات والمراكز الصحية التابعة للوزارة وعلى صيدليات المستشفيات الأهلية بشروط محددة.



يزيد من المضاعفات في حال الإصابة بالعدوى وكذلك ضرورة المحافظة على ممارسة الرياضة واتباع نمط صحي للحياة، ويفضل قضاء نصف ساعة للكبار وساعة واحدة للأطفال لممارسة الرياضة مع مراعاة الابتعاد عن التجمعات. وحث على ضرورة المحافظة على الصحة النفسية، إذ إن المعاناة من الضغوط النفسية أمر طبيعي في الأزمات، وداعيا للتوكيل على الله والأخذ بالأسباب واستبدال الخوف بالوقاية، والهleur بالحرص ومواجهة التحدى لتحقيق نتائج أفضل.

أبحاث دسمان

وفيما يختص بالأبحاث التي تجرى

زيادة أسرة العناية

ومن جانب آخر، أكد السندي مضاعفة عدد الأسرة في العناية المركزية في الكثير من أقسام العناية المركزية، بالإضافة إلى تأجيل بعض العمليات غير الطارئة التي تحتمل ذلك، لتخفيف الضغط على الطاقة السريرية بالمستشفيات لاستيعاب القادم من الأحداث، منها كذلك إلى وجود ما يكفي من أجهزة التنفس الصناعي، مع مراعاة دعمها بعدد إضافي مستقبلا لاستيعاب كل الظروف الطارئة، وذلك وفقا لخطط الطوارئ في الوزارة.

التدخين والضغط النفسي

وحذر السندي من التدخين، لافتا إلى أنه

اكتمال الدراسات السريرية والأدلة العلمية التي تؤكد سلامة وفعالية الدواء في علاج الفيروس.

وأكد أن هذا العلاج يستخدم حاليا كعلاج تجريبي ضمن بروتوكولات علاج الحالات محددة من المرضى تحت اشراف طاقم طبي متخصص يقوم بمتابعة دقيقة للمريض ومراقبة حدوث أي أعراض عكسية أو مضاعفات خلال فترة العلاج، مشددا في الوقت نفسه على اتباع الكويت للبروتوكولات العلمية المعتمدة في علاج فيروس كورونا المستجد (كورونا - 19) وتحديثها وفقا لآخر المستجدات العلمية العالمية وطبقا للتوصيات منظمة الصحة العالمية.



القادمة من بعض الدول، وهناك قوائم للقادمين وهذه القوائم قابلة للتحديث والتطوير، وإذا لم تحدث سنطبق نفس الآلية المتخذة مع المواطنين الذين قدموا إلى البلاد في فترة سابقة والمطبقة وفقاً للبروتوكولات الصحية العالمية ووفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية.

توقع زيادة الأعداد

وحول توقع وزير الصحة دباسل الصباح بارتفاع عدد الحالات خلال الشهرين المقبلين، أوضح السندي أن دراسة نشاط المرض وانتشاره يتم بناء على دراسات دول أخرى تحت إشراف منظمة الصحة العالمية، وبطبيعة الحال فإن الكويت على تواصل دائم وتنقل مستمر للمعلومات والأبحاث التي تقوم

«إن قلة عدد الحالات لا شك أنه يفرح الجميع إلا أننا يجب أن نعول عليه كثيراً ويجب أن لا يدعونا للتراخي والتقاعس بل يجب علينا أن نشذ الهمم، إذ إنه من المبكر جداً تقييم الأمور، ما يستلزم علينا مواصلة الجهود المشتركة، سواء ان كانت من وزارة الصحة أو الوزارات المعنية أو الجهات الرسمية ذات الصلة أو من المجتمع ككل فهذا أمر فرنخ لن ننتهي بعد».

وعن استعدادات الوزارة بتجهيز أماكن للحجر الصحي المؤسسي وغيرها من الترتيبات المتعلقة بالمواطنين القادمين إلى البلاد في الفترة المقبلة، قال السندي أن هناك لوائح وتعليمات لتنظيم هذه الأمور، وبالنسبة لفرز الحالات

حالياً في معهد دسمان وخطط الكويت لوجود أطباء في بلدان مصابة، قال السندي إن هناك تواصلاً دائماً مع معهد دسمان وهناك متابعة حثيثة في مجال الأبحاث والدراسات، مشيداً بجميع الجهود للمساهمة في تحقيق الفائدة للجميع فيما يعود بالنفع على المجتمع والأفراد، بالنسبة لزملائنا المبعدين من المواطنين خارج البلاد نتواصل مع قنواتنا الرسمية للوقوف على جميع الاحتياجات والمستلزمات التي يحتاجونها ونحرص على أن يكونوا بمنأى عن الخطير.

انحسار الأعداد

فيما يختص بنقص الحالات المسجلة خلال هذه الفترة، وعما إذا كان الحظر الجزئي سبباً في انحسار الأعداد، قال:

عقداً 12

كما أعلن مصدر صحي مطلع قيام وزارة الصحة الكويتية بتوقيع عقداً بالأمر المباشر بقيمة 13.5 مليون دينار لتوفير أدوية لمواجهة فيروس (كورونا) المستجد (كوفيد - 19).

وقال المصدر - في تصريح صحفي "إن تلك التعاقدات تستهدف تعزيز المخزون الاستراتيجي من المعدات وأجهزة الفحص، والأدوية الخاصة بمواجهة الفيروس، موضحاً أن بعض العقود تشمل توريد أجهزة طبية ومعدات وأدوية لمواجهة الفيروس، والتي ستصل إلى وزارة الصحة في المستقبل القريب". وأشار إلى أنه رغم تعطيل العمل في الجهات الحكومية، إلا أن ديوان المحاسبة يدرس تلك العقود المباشرة، لسرعة توقيعها والتوريد إلى وزارة

الصحة.

والدراسات العلمية المنتشرة، وهي تقوم باختيار أفضل الأدوية والتحديثات، وظهور الفيروس بشكل مفاجئ وسريعاً أمر طبيعي لاستمرار هذه الدراسات.

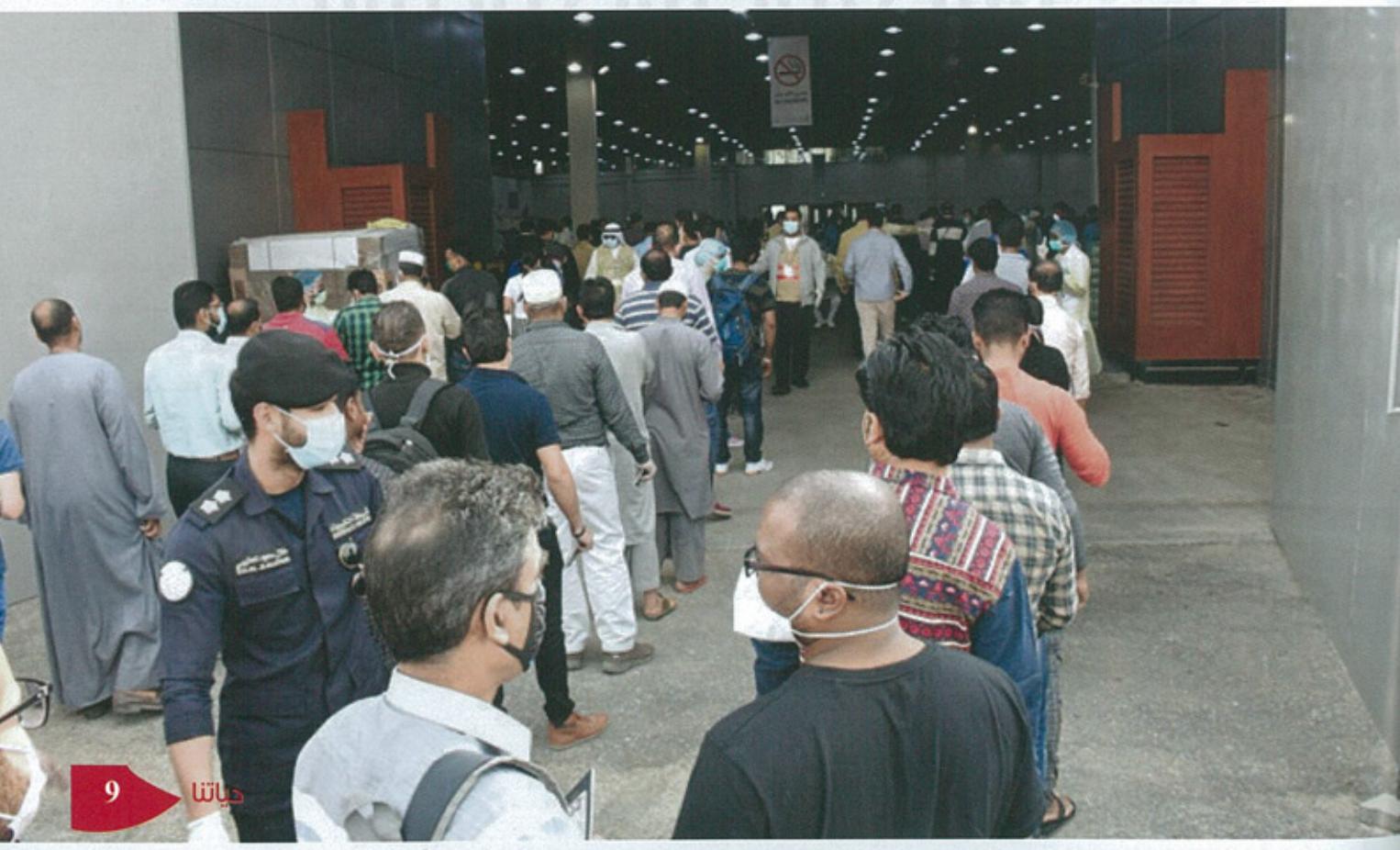
متغيرات التفشي

و حول أبرز المتغيرات العالمية والمستجدات فيما يخص تفشي المرض، فقد أردف السند قائلاً: «شاهدنا اثر الالتزام في بعض المناطق والتهاون في مناطق أخرى، بحيث أصبح 80% من الحالات حول العالم في إقليمين فقط، بعد أن كان قبل أسبوع 90% من الحالات في 4 دول فقط! وخلال الـ 24 ساعة الماضية، هناك 3 دول انضمت إلى الدول التي تكافح الفيروس، وأصبح عددها 192 دولة حول العالم، فيها ما يزيد على 339 ألف حالة إصابة مؤكدة بالفيروس، ونحو

100 ألف حالة شفاء.

بتحويل الأرقام إلى معلومات تستخدم للصالح العام، وضمن أساليب الوقاية والخطوات الاستباقية، فكل ما لدى الوزارة من معلومات من واقع دراسة نتطور نشاط المرض في الكثير من الأقاليم.

وفيما يتعلق بقرار وكيل وزارة الصحة بمصطفى رضا منع تداول الأدوية التي تحتوي على مادتي الكلورفين والهایدروکسی کلورفين التي تدخل في العلاجات المقترحة لمرض الكورونا عالمياً، قال السند إن هناك لجنة وزارية شكلت من بداية تفشي المرض وضمت استشاريين في الأمراض المعدية والأمراض الباطنية بجميع تخصصاتها، تقوم بدراسة جميع الأبحاث والتطورات فيما يخص أفضل العلاجات، وهناك العديد من المعتقدات التي تغيرت بعد الاستمرار على متابعة الأبحاث ودراستها





وزير التجارة: المخزون الاستراتيجي يكفي الجميع

مؤقتاً لتصدير وإعادة تصدير المطهرات والمعقمات الخاصة بالجسم والأسطح التي تحتوي على كلوروهكسيدين الكحولي الائثلي كما تضمن حظر الفعازات الطبية واللبس الوقائي للجسم والأذناء.

وعلى الصعيد ذاته أصدر وزير التجارة والصناعة خالد الروضان قراراً وزارياً تم بموجبه تثبيت أسعار كل أنواع السلع الغذائية وذلك ضمن الاجراءات التي تتخذها أجهزة الدولة لمواجهة تداعيات

فيروس كورونا المستجد.

قرار تحديد سقف شراء الأغذية بحسب احتياج الأسرة إن لم يتم الالتزام بالسلوك الاعتيادي للشراء .“ وجدد التأكيد على أن ”المخزون الاستراتيجي للدولة يكفي الجميع.“.

كما أصدر الوزير الروضان قراراً حظر بموجبـ[تصدير وإعادة تصدير المطهرات والفعازات الطبية بكل أنواعها ومستلزمات فحص فيروس (كورونا المستجد - كوفيد 19).]

وقالت الوزارة إن القرار شمل حظراً

أكد وزير التجارة والصناعة خالد الروضان أن الحكومة لن تسمح بتحول تداعيات مواجهة فيروس كورونا المستجد إلى مشكلة غذانية داعياً إلى ضرورة عدم انعكاس القرارات الاحترازية على السلوك الاعتيادي لشراء احتياجات الأفراد والأسر.

وقال الوزير الروضان إنه ”كما حصل في إصدار قرار فرض حظر التجول الجزئي بسبب عدم التزام قلة قليلة بتعليمات الجلوس في المنزل قد يصدر



الوزراء الذي يحمل رقم (430) يكلف الوزارة بالتنسيق مع الجهات المعنية حتى تتم إتاحة التفرغ لوزارة الصحة بالقيام بواجباتها في استكمال وتنفيذ الإجراءات الاحترازية التي تقوم بها لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).

يذكر أن وزارة المالية تتولى مهمة الإدارة اللوجستية لنقل القادمين إلى الكويت من مطار الكويت الدولي إلى المحاجر المخصصة لهم وتولي مهمة تسليمهم بشكل انساني يضمن راحتهم وسلامتهم.

وتأتي هذه الخطوة ضمن سلسلة من الإجراءات التي قامت بها الوزارة لمواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد بدايةً بالتعاقد مع المنتجعات والمنشآت لتكون مراكز إيواء وفحص للمواطنين والمقيمين وتوفير جميع الخدمات التموينية من أغذية ومستلزمات لهم.

فيروس كورونا لا ينتقل عبر المنتجات بل من خلال العطس، ولذا لن يكون هناك أي منع لأي منتج من دخول البلاد في الوقت الراهن، مبيناً أنه تم ضمان توافر السلع الطبية والغذائية الرئيسية في جميع الأسواق، وعدم نقص أي منها.

وأكد حرص «التجارة» على استقرار أسعار السلع الغذائية الرئيسية والصحية وتوافرها، مجدداً تحذيره في الوقت نفسه من أي رفع مصطنع للأسعار على حساب المواطن والمقيم.

وزارة المالية

أما وزارة المالية الكويتية فقد أعلنت تكليفها من قبل مجلس الوزراء الكويتي بإدارة المحاجر المؤسسية «الصحية» والمملثة بالمستشفيات الميدانية التي سيتم تجهيزها وذلك بدلاً من وزارة الصحة الكويتية.

وقالت «المالية» إن قرار مجلس

وقالت وزارة التجارة في بيان صحفي إن القرار اعتبر الأسعار السائدة قبل صدوره هي «الحد الأعلى لها للتعامل بها ولا يسمح بتجاوزها».

وأوضحت أنه بموجب القرار سيتم معاقبة كل من يخالف أحكامه بالعقوبات المنصوص عليها في القانون رقم 10 لسنة 1979 المعديل بالقانون رقم 117 لسنة 2013 في شأن الإشراف على الإتجار بالسلع والخدمات والأعمال الحرفة وتحديد أسعار بعضها ولاته التنفيذية.

وأشارت إلى أنه يفوض وكيل الوزارة في اتخاذ الإجراءات المنصوص عليها في القانون والتحفظ على البضاعة المضبوطة وبيعها للجمهور من خلال المنفذ بالأسعار المقررة بهذا القرار.

وعلى صعيد متصل، أعلن وكيل وزارة التجارة والصناعة عبدالله العفاسي قيام الوزارة بجولات تفتيشية أمس؛ للتأكد من عدم استغلال الأسواق والصيدليات للأخبار المتداولة عن «كورونا» في رفع الأسعار، في وقت أكد أن مخزون البلاد من السلع الأساسية يكفي مدة تتراوح بين 6 أشهر وسنة كاملة وقد تزيد، على اعتبار زيادة هذا المخزون دورياً.

وأكَد العفاسي، أنه لا داعي للهلع أو الخوف، مبيناً أن سيناريو نفاد المخزون سيكون الأسوأ في حال إغلاق جميع المنافذ، غير أن هذا الأمر مستحيل

وذُكر أن «التجارة» وضع خطة احترازية، وستقوم بمختلفة كل من يحاول الرفع المصطنع للأسعار، مشيراً إلى أن الوزارة ستتفعل أدواتها الرقابية في حال اكتشاف حالات لذلك، مع مصادره السلع المخالفة، وتحويل المخالفين للنيابة التجارية.

ولفت إلى أن وزارة الصحة أكدت لـ «التجارة»، عقب اجتماع مع ممثليها، أن

6 فرق تفتيشية من "الشؤون" لتتأكد من توفير التعاونيات مستلزمات الوقاية من "كورونا"

أعلنت وزيرة الشؤون الاجتماعية ووزيرة الدولة للشئون الاقتصادية الكويتية مريم العقيل أنه تم السماح للجمعيات التعاونية باستخدام البنود المخصصة لها من الميزانية الخاصة بكل جمعية على حدة، لتوفير المستلزمات الالزامية للمساهمين للوقاية من فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).

وأضافت العقيل أنه تم التنسيق مع اتحاد الجمعيات والجمعيات التعاونية من أجل توفير كل المستلزمات مثل الكمامات، والمعقمات، والمنظفات، وكل الأدوات الالزامية التي تساهم في وقاية المواطنين من الفيروس.





غريب: جولاتنا مستمرة يومياً لحين انتهاء الأزمة.. وإجراءات قانونية بحق المخالفين



وأوضحت أن العمل التعاوني الكويتي لا يقتصر على الجوانب الاستهلاكية، ولكن هناك أدوار متعددة تقوم بها هذه الجمعيات لتحقيق التكافل الاجتماعي، وخدمة المساهمين في مختلف المجالات، وفقاً للقانون الذي ينظم عملها، مؤكدة أن التجربة التعاونية الكويتية مثال يحتذى على مستوى المنطقة العربية.

وانتلاقاً من حرص وزارة الشؤون الاجتماعية على متابعة آلية عمل التعاونيات عقب سماح وزير الشؤون الاجتماعية بتخصيص بند من المصروفات لتوفير مستلزمات الوقاية من فيروس كورونا، وجه وكيل وزارة الشؤون الاجتماعية عبدالعزيز شعيب، بتشكيل 6 فرق طوارئ تقوم بعمل جولات تفتيشية على كافة الجمعيات التعاونية للتأكد من توفرها مستلزمات الوقاية من فيروس كورونا.



صحفي ان هناك تنسيقا مستمرا بين مسؤولي الوزارة واتحاد الجمعيات التعاونية للعمل بشكل مستمر على توفير كافة احتياجات المواطنين والمقيمين في الجمعيات التعاونية من مواد غذائية ومواد استهلاكية مشيدا في هذا الصدد بجهود ادارات التعاونيات التي تولي قضية المخزون الاستراتيجي من تلك المواد اهمية قصوى وكشف السببى ان وزارة الشؤون مستمرة في فتح صالات مراكز تنمية المجتمع لكل من يحتاج اللجوء إليها في اوقات هطول الامطار وصعوبة السير في الطرق التي تتعرض إلى تجمعات كبيرة من الامطار مشيدا في هذا الصدد بالجمعيات التعاونية التي وفرت كميات كبيرة من المواد التموينية في

التزامت إلا أن عددا قليلا لم يوفر المستلزمات الوقائية من الفيروس بالشكل الكافي، مما استدعى التنبيه عليها وإجراء أولي، وفي حال عدم الالتزام سيتم اتخاذ إجراءات قانونية بحقهم.

بدوره أكد الوكيل المساعد للشؤون القانونية والوكيل المساعد للتعاون بالإنابة في وزارة الشؤون الاجتماعية مسلم السباعي ان المخزون الاستراتيجي في الجمعيات التعاونية من المواد الغذائية والاستهلاكية يكفي لفترات طويلة ولا يوجد ما يدعو للقلق في هذا الجانب خلال الظروف التي تمر بها البلاد في الوقت الحالي بسبب هطول الامطار بغزارة على كافة انحاء البلاد.

وأوضح السباعي في تصريح

وقال وكيل قطاع التعاون بالإنابة ورئيس فرق التفتيش منصور غريب، في تصريح صحافي: "بناء على تعليمات وكيل الوزارة عبدالعزيز شعيب تم تشكيل فرق طوارئ تقوم بشن حملات تفتيشية في كافة الجمعيات التعاونية على مدار الساعة، للتأكد من تطبيقها قرار وزير الشؤون بشأن توفير مستلزمات الوقاية من كورونا من (كمامات و مطهرات ومعقمات)".

وأضاف أنه تم التفتيش على 20 جمعية تعاونية منذ أمس الأول ولا زال العمل مستمرا على قدم وساق لإجراء جولات تفتيشية بشكل يومي وحتى انتهاء هذه الأزمة.

وحول الالتزام الجمعيات بتطبيق القرار أوضح أن معظم التعاونيات



لإيصال الطلبات خلال فترة حظر التجول، خصوصاً أن الشركة لديها أسطول من السيارات والباصات المقللة مع سائقين مدربين، لافتاً إلى أن الجمعيات سوف تتحمل فقط وقود استهلاك السيارات عند توصيل الطلبات. وأضاف "أن ذلك سيؤدي إلى تخفيف الإزدحام الحاصل في بعض الجمعيات مع الإستمرار بالعمل بالإجراءات التي حددها الاتحاد لضبط عملية التسوق".

اتحاد الجمعيات

كشف نائب رئيس اتحاد الجمعيات التعاونية خالد الهضيبيان، عن تلقى الاتحاد خطاباً من إحدى شركات تأجير السيارات في البلاد، يعرض خلاله توفير 950 سيارة لتقديم خدمات توصيل الطلبات إلى منازل المساهمين داخل مناطق "التعاونيات" من الأسواق المركزية والصيدلية بصورة مجانية. وأوضح الهضيبيان أن هذا العرض يأتي كمساهمة مجانية من الشركة

تلك الصالات لاستخدامها من قبل المواطنين والمقيمين الذين يلجأون للالتحامء في الصالات من مخاطر الامطار وطمأن السبيعي المواطنين والمقيمين بان وزارة الشؤون تواصل التنسيق مع الجمعيات التعاونية واتحاد الجمعيات لتوفير كافة المستلزمات من المواد الغذائية والاستهلاكية متمنيا السلامة للجميع وداعيا المولى عز وجل ان يحفظ الكويت وشعبها من كل مكره .

بلدية الكويت وجهود مضاعفة لمواجهة انتشار (كورونا)



الواقعة خارج المجمعات التجارية على نظام توصيل الطلبات فقط.

اطلاق أكبر حملة تنظيف في جميع محافظات الكويت

كما أطلقت بلدية الكويت بالتعاون مع إحدى شركات القطاع الخاص التي وفرت الآليات والمعدات أكبر حملة تنظيف في البلاد سملت رفع الانقاض ورش الساحات بالماء وغسيل الشوارع وإزالة كل ما يشوّه المنظر العام بهدف الارتقاء بمستوى النظافة العامة في جميع المحافظات في إطار الاجراءات الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19).

وبين بأن دفن الجنائز بعد وصولها وتجهيزها مباشرة ، مؤكدا على المنع البات للصعود مع الجنائز في سيارة نقل الموتى وفتح الأبواب الرئيسية فقط للمقابر .

وشدد العوضي على مسؤولي المقابر التقيد بتطبيق الإجراءات الصادرة حرصا على صحة وسلامة المُشييعين من إنتشار فيروس كورونا المستجد . مع تحيات إدارة العلاقات العامة بلدية الكويت وكانت بلدية الكويت منعت تقديم "الشيشة" في المقاهي تنفيذاً لقرار وزارة الصحة قبل أن تقرر الحكومة منع الجلوس في صالات المطاعم والمقاهي نهائياً ليقتصر الأمر بالنسبة للمطاعم

أعلنت بلدية الكويت عن تحديد أوقات خاصة للدفن وإقامة صلاة الجنازة، وإغلاق جميع قاعات التعزية بهدف الحد من انتشار فيروس كورونا.

وأوضح مدير إدارة شئون الجنائز دكتور فيصل العوضي في تعليماته الصدرية بإنه بناء على التوجيهات الصحية الصادرة من جهة الاختصاص وللحذر من إنتشار فيروس كورونا المستجد وحفظا على الصحة العامة إقصار دخول المقابر على أقارب المتوفي فقط.

وأشار العوضي إلى أن أوقات الدفن مفتوحة من الساعة الثامنة صباحاً حتى الساعة الثالثة عصراً .



وذكرت البلدية أنه "بمتابعة من وزير الدولة لشئون البلدية ومدير عام البلدية بدأت البلدية أمس وبالتعاون مع هذه الشركة التنظيف في محافظة الفروانية وذلك انطلاقاً من منطقة جليب الشيوخ وتحديداً من الساحة الواقعة بجانب دوار برج وزارة المواصلات والساحة الواقعة بين جامعة الشدادية والدائري السادس

وأضافت "كما شمل التنظيف الساحة الواقعة في جنوب منطقة خيطان مقابل فندق كراون بلازا والساحة الواقعة بمنطقة الفروانية مقابل طريق الغزالي ومنطقة الضجيج والساحة الواقعة في منطقة العارضية الصناعية".

وأكملت البلدية حرصها على تطبيق مبدأ الشراكة المجتمعية إيماناً منها بأهمية التعاون مع شركات القطاع الخاص لكل ما فيه خير ومصلحة الكويت مشيرة إلى أن مشاركة هذه الشركة الخاصة جاءت عبر تزويد ودعم البلدية بعدد كبير من الآليات والمعدات للمساعدة في تنظيف كافة المحافظات.

وثمّنت دور شركات القطاع الخاص في ميدان التعاون مع بلدية الكويت للمشاركة في أكبر حملة تنظيف لجميع المناطق في محافظات الكويت خصوصاً في هذه الظروف الاستثنائية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.

المقابلة لمنطقة صباح الناصر ومستشفى الفروانية والساحة الواقعة خلف جمعية جليب الشيوخ والساحة الواقعة خلف حديقة جليب الشيوخ وسجن طحة".



(الصحة العالمية) تشييد بدعم الكويت لجهود مكافحة (كورونا)

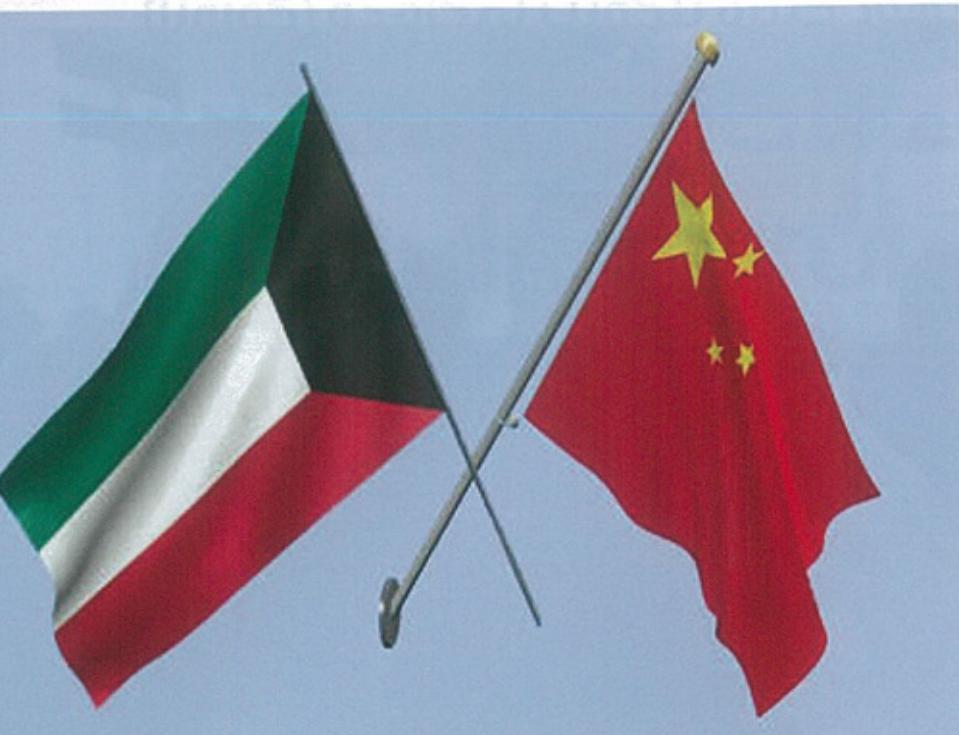
الكويت تبرع بـ 40 مليون دولار لمنظمة الصحة العالمية لمكافحة كورونا



تحتاج أوضاعها الصحية تقديم المساعدة في هذا الإطار. يدوره اشاد المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيدروس غيربيتسوس اليوم الجمعة بعدم دولة الكويت لجهود مكافحة الفيروس (كورونا المستجد - كوفيد 19) بتقديم مبلغ 40 مليون دولار.

المستجد - كوفيد 19) على المستوىين المحلي والدولي، وبنوغيهات سامية من أمير الكويت الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح. وأوضح أن منظمة الصحة العالمية ستتولى توزيع هذا التبرع لدعم برامجها في هذا المجال، إضافة إلى دعم الدول التي

وفي إطار دعم الكويت لجهود الدولية، أعلن نائب وزير الخارجية خالد الجار الله، تبرع الكويت بأربعين مليون دولار، إلى منظمة الصحة العالمية، لدعم جهودها في مكافحة فيروس (كورونا المستجد- كوفيد 19)، مضيفاً أن التبرع يأتي في إطار جهود الكويت المبذولة لمكافحة فيروس (كورونا



الصندوق الكويتي للتنمية: 30 مليون دينار منحة لدعم جهود مكافحة «كورونا»

الكويت تتبرع بثلاثة ملايين دولار دعماً لجهود الصين في مكافحة (كورونا)

تفشي الفيروس على مدار أيام الأسبوع دون توقف وحتى في عطل نهاية الأسبوع للوقوف على جميع الأمور الدقيقة في ظل الظروف الاستثنائية القائمة التي تتطلب الحوار الفوري مع قيادات الحكومة الصينية. وأشار إلى استمرار عمل بعثة الكويت الدبلوماسية في بكين وتوacialها اليومي والدائم عبر خطوط ساخنة خصصت منذ اليوم الأول للطوارئ والتشاور والتسيير والمتابعة مع كبار المسؤولين في وزارة الخارجية الكويتية وعلى مدار الساعة في احتواء فيروس (كورونا المستجد - كوفيد 19) ومكافحته.

وقال السفير حيات إن هذا التبرع سيكون على شكل مساعدات طبية عاجلة يجري تسليمها بالتنسيق العالي المستوى مع الحكومة الصينية مؤكداً تقدير الكويت للجهود والإجراءات التي تتخذها الحكومة الصينية في حربها ضد الفيروس.

وشدد على "تضامن الكويت القوي ممثلة بسفارتها في بكين مع القيادة الصينية الرشيدة وشعبها الصديق في هذا الظرف الصعب" حيث تعمل السفارة منذ بدء

وقال غايبريسوس في مؤتمر صحفي ان الدعم الكويتي جاء استجابة لجهود المنظمة في دعم حاجات مختلف الدول لمواجهة انتشار هذا الفيروس مضيفاً ان العالم يعيش واقعاً جديداً الآن وتغيرت حياة الناس رأساً على عقب بسبب انتشار هذا الفيروس.

في الوقت ذاته حث غايبريسوس على تجنب الارشادات الوقائية منها تجنب التجمعات الكبيرة من أجل تقليل معدلات الاصابة بالفيروس موضحاً ان الالتزام بهذه الارشادات قد ساهم بشكل كبير في تقليل عدد الاصابات في بعض الدول وهي نتائج مشجعة.

كما اشار بدور عدد من شركات الامدادات والتجارة الالكترونية لدعمها منظمة الصحة العالمية في عملية التوريد وتوفير شبكات الامداد للمعدات المطلوبة لدعم الكثير من دول العالم في مكافحة انتشار هذا الفيروس.

ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية فإن عدد المصابين بالفيروس في العالم قد اقترب من 210 ألف انسان مع تسجيل 8778 حالة وفاة.

وبحسب البيانات فإن معدلات الاصابة بجنوب شرق آسيا انحدرت الى 119 حالة في الـ 24 ساعة الماضية لكنها بدأت ترتفع بشكل مثير للقلق في أوروبا بتسجيل أكثر من 10 آلاف حالة اصابة في الفترة الزمنية ذاتها.

3 مليون دولار

كما أعلن سفير دولة الكويت لدى الصين سميح حيات اليوم الخميس عن تبرع مجلس الوزراء الكويتي بمبلغ ثلاثة ملايين دولار أمريكي (نحو 21 مليون يوان صيني) للصين دعماً لجهودها الحثيثة



مبلغ 10 ملايين دينار للمساهمة في موارد الصندوق المنصأ لها هذا الشأن من قبل مجلس الوزراء، على أن يخصص رصيد المنحة والبالغ مقداره 20 مليون دينار، وبالتشاور مع وزارة الصحة والجهات الحكومية الأخرى، لتغطية الاحتياجات الازمة خلال الفترة المقبلة.

وأعرب الصندوق في بيانه عن الفخر بالجهود المخلصة المبذولة من الكوادر الطبية والتمريضية والجهات الأخرى على المستويات والصعد كافة لتجنّب البلاد الآثار الناجمة عن انتشار الفيروس والحفاظ على صحة وسلامة المواطنين والمقيمين، متوجهاً إلى المولى تعالى أن يبعد عن الكويت البلاء والوباء وأن يحفظ الكويت وشعبها من كل مكروه.

الاستمرار فيأخذ الحيطه والحدز والتثديد على ضرورة الالتزام التام بالإرشادات الوقائية العامة التي تصدرها السلطات المحلية في بكين بصفة يومية وذلك نظراً لتفشي الفيروس في عموم الصين.

30 مليون دينار

وعلى صعيد مثال، أعلن الصندوق الكويتي للتنمية الاقتصادية العربية عن تقديم منهجه بقيمة 30 مليون دينار لدعم الجهات الحكومية المبذولة في مواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد (كورونا - 19).

وقال الصندوق إن هذه المنحة تأتي انطلاقاً من المسؤولية المجتمعية للصندوق ودعماً للجهود الحكومية المبذولة في مواجهة هذا الفيروس والحد من انتشاره وأوضاع أن المنحة سيخصص منها

ومتنى ما دعت الحاجة. وذكر السفير أنه منذ تفشي الفيروس "العديد" في الصين في الـ26 من شهر يناير الماضي فإنه لم يتم تسجيل أي حالة إصابة لأي مواطن كويتي هناك حيث أن تم إجلاؤهم للكويت "بصحة وسلامة".

كما تقدم السفير حيات بالشكر والتقدير لسمو الشيخ صباح خالد الحمد الصباح رئيس مجلس الوزراء ولجميع الوزراء والمسؤولين والأخوة والأخوات المواطنين في البلاد على متابعتهم أعمال السفارة يومياً وسؤالهم الدائم ومواساتهم في دعم جهود السفارة لتأدية واجباتها في المحافظة على مصالح البلاد ومواطنيها.

ودعا السفير حيات مجدداً إلى

(الفنون والإعلام): جهود كبيرة للكويت لمكافحة (كورونا)

مجلس أمناء الأكاديمية يصدر بياناً يثمن إجراءات الدولة الاحترازية



الفنون والإعلام للشباب، واللجنة العلمية الفنية بالأكاديمية، وأعضاء هيئة التدريب والتعليم في الأكاديمية، كل إمكاناتنا واستعدادنا لدعم الجهود الكبيرة التي تبذلها المؤسسات المختلفة بالدولة في الوقت الراهن".

واردف: "نسأل الله العلي القدير السلام والأمن والأمان لجميع المواطنين والمقيمين على هذه الأرض الطيبة، تحت القيادة الحكيمة لصاحب السمو أمير البلاد، وسمو ولي عهده الأمين. حفظ الله الكويت وشعبها والمقيمين على أرضها من كل سوء ومكره، اللهم آمين".

تضامناً مع جهود أجهزة الدولة المختلفة، الهادفة إلى مكافحة انتشار فيروس كورونا.

وأضاف البيان: "في مثل هذه الظروف الدقيقة نستذكر بالعرفان والتقدير جهود مؤسسات الدولة المختلفة في القطاع الحكومي والقطاع الخاص والمجتمع المدني التطوعي، والتي تضافرت جهودها من أجل تجاوز هذه المرحلة، ونخص بالذكر القطاع الصحي والأمني والإعلامي، وجهود اللجان التطوعية الأخرى في المجتمع المدني".

وتابع: "في مثل هذه الظروف الاستثنائية، وتماشياً مع واجباتنا الوطنية، نضع نحن أعضاء مجلس أمناء أكاديمية

الفنون والإعلام للشباب، والدور الكبير الذي تقوم به أجهزة الدولة المختلفة من خلال العمل الجاد لمنع تفشي فيروس كورونا في الوطن الغالي، لافتاً إلى أن هذه الجهود والعطاءات هي ثمرة التوصيات والإجراءات الاحترازية، التي اتخذها (ولا يزال يتخذها) مجلس الوزراء، بحسٍ وطني عالي وباحترافية شهد بتميزها العالم أجمع، بهدف نشر الأمن والأمان والحفاظ على الصحة العامة للمواطنين والمقيمين على هذه الأرض الطيبة".

جاء ذلك في بيان أصدره أعضاء مجلس أمناء أكاديمية الفنون والإعلام للشباب،

منظمة الصحة العالمية: لقاها جديدا قيد التطوير لمكافحة فيروس كورونا المستجد



وقالت المفوضة السامية: "كتيبية، أتفهم الحاجة إلى اتخاذ خطوات لمكافحة الفيروس، وكرئيسة حكومة سابقة أتفهم الصعوبة التي تحبط تحقيق التوازن عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرارات. ولكن مساعدينا لمكافحة الفيروس لن تتجه ما لم نتعامل معه من جميع الجوانب، مما يعني الحرص على حماية أكثر الناس ضعفاً وتهميشاً في المجتمع، طبياً واقتصادياً".

وتتضمن الطبقات المهمشة والأضعف ذوي الدخل المنخفض وسكان المناطق الريفية المعزولة ومن لديهم أمراض مزمنة ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن الذين يعيشون بمفردهم أو في مؤسسات.

"في حين ترى السلطات أن من الأفضل إغلاق المدارس، يؤدي ذلك إلى اضطرار الأهالي للمكوث مع أبنائهم في المنزل وعدم القدرة على التوجّه إلى العمل، وسيكون لذلك تأثير أكبر على النساء".

وأضافت أن المكوث في البيت بسبب الحجر الصحي قد يؤدي إلى فقدان العمل أو عدم الحصول على الأجر. كما تتأثر رعاية المصابين بأمراض مزمنة بسبب ترکيز المستشفيات على الاستجابة للفيروس، ويمكن لتعطيل التجارة أو السفر أن يكون له تداعيات كبيرة خاصة على أصحاب الأعمال الصغيرة والمتوسطة وعلى الموظفين في تلك الشركات.

قال مدير عام منظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس غيربيسيوس، "مع تصاعد عدد الإصابات، ندعو جميع الدول إلى إيجاد كل حالة وفحصها وعزلها وتتبع أية اتصالات للمصابين مع أشخاص آخرين".

وكشف مدير عام المنظمة النقاب عن "خارطة طريق" تجمع بموجتها المنظمة مئات الأفكار التي تم بحثها ومناقشتها الشهير الماضي أثناء اللقاء الذي جمع أكثر من 400 من العلماء لإيجاد حل للفيروس الذي ظهر الآن في 47 دولة.

وقال الدكتور تيدروس: "إن 20 لقاها الآن قيد التطوير كما أنها نجri العديد من التجارب السريرية لإيجاد العلاج. وطورت المنظمة قائمة تضم أكثر من 20 جهازاً طبياً أساسياً تحتاجه البلدان من أجل صحة المرضى من بينها أجهزة التنفس الصناعي وأنظمة تزويد الأكسجين".

حقوق الإنسان على رأس القائمة

من جانبها، قالت مفوضة الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان، ميشيل باشيليت، في بيان إن الدول تتخد إجراءات لمكافحة المرض، ولكن عليها أن تفعل المزيد من أجل الحد من التداعيات السلبية لهذه الإجراءات على حياة مواطنها.

ومن بين الإجراءات التي تتخذها الحكومات، إغلاق المدارس وفرض الحجر الصحي الإجباري. وقالت السيدة باشيليت:

معايير خاصة بالمحروميين

من جهة أخرى، أكد مدير منظمة الصحة العالمية أن المنظمة تعمل على تطوير بروتوكولات تتعلق بالبحث لتقدير التدخلات للمجتمعات المحرومة مثل اللاجئين والمشردين داخليا.

وأضاف الدكتور تيدروس: "إن إبطاء تفشي المرض يتتيح الفرصة لكتاب المزيد من الوقت للاستعداد وتطوير البحث، ويسهل المستشفيات الوقت للتجهيز لاستقبال الحالات، ويقربنا من تطوير اللقاحات والعقاقير التي ستنتقد الأرواح وتمنع تفشي المرض."

وأشارت باشيليت إلى أن فيروس كورونا هو اختبار للمجتمعات، "إننا جميعاً نتعتمد ونتكيف عند الاستجابة للفيروس. ولكن يجب وضع الكراهة الإنسانية وحقوق الإنسان في المقدمة وفي صلب تلك الجهود".

كما حثّت السلطات في الدول المتاثرة بفيروس كورونا على اتخاذ جميع الإجراءات المناسبة لمعالجة الحوادث المتعلقة بكراهيّة الأجانب أو الوصم.



بيان مشترك لغرفة التجارة الدولية ومنظمة الصحة العالمية

نداء غير مسبوق للقطاع الخاص من أجل اتخاذ إجراءات للتصدي لجائحة كوفيد-19

شامل للحكومة ككل وللمجتمع ككل في الاستجابة لجائحة كوفيد-19-. فالحمد من زيادة تقشّي المرض وتخفيف آثاره ينبغي أن يشكلا الأولوية القصوى لرؤساء الدول والحكومات. وينبغي تنسيق الإجراءات السياسية بين مختلف الجهات الفاعلة في القطاع الخاص والمجتمع المدني من أجل تحقيق أقصى أثر ممكن من حيث نطاق الأثر والفعالية. ينبغي للحكومات أن تلتزم باتباعة الموارد الازمة كافية لمكافحة جائحة كوفيد-19-. دون إعطاء وضمان قدرة سلاسل الإمداد بالمعدات الطبية وغيرها من السلع الأساسية على العمل بكفاءة وفعالية عبر الحدود.

تشجع غرفة التجارة الدولية ومنظمة الصحة العالمية غرف التجارة الوطنية على العمل عن كثب مع الأفرقة القطرية للأمم المتحدة، بما في ذلك المكاتب الفطرية لمنظمة الصحة العالمية حيث وُجدت، وتعيين نقاط اتصال مشتركة من أجل تنسيق هذا التعاون.

تشجع غرفة التجارة الدولية أصحابها على دعم جهود الاستجابة الوطنية في بلدانها والمساهمة في جهود الاستجابة العالمية التي تتلقّاها المنظمة من خلال الصندوق التضامني للاستجابة.

في إطار جهد منسق لمكافحة

جائحة فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19-. اتفقت غرفة التجارة الدولية ومنظمة الصحة العالمية على العمل عن شبكتها العالمية للقطاع الخاص لرسم معايير الاستجابة العالمية لقطاع الأعمال. وسيشجع ذلك المؤسسات على اعتماد نهج تحوط ملائمة، كما سيؤدي في الوقت ذاته إلى بيانات وأفكار جديدة تدعم الجهود الحكومية الوطنية والدولية.

وعلى سبيل الأولوية العاجلة، ينبغي للمؤسسات الأعمال أن تضع خططاً لمواصلة الأعمال في حالات الطوارئ أو تحدث هذه الخطط وتتهيأ لتنفيذها أو تنفذها بالفعل. وينبغي أن تهدف خطط

مواصلة الأعمال إلى الحد من انتقال العدوى بوسائل تشمل ما يلي: تعزيزفهم من المرض وأعراضه والسلوك المناسب من الموظفين إزاءه؛ وتطبيق نظام للإبلاغ عن أي حالات ومخالطتها؛ وتجهيز المستلزمات؛ والحد من السفر والتواصل الشخصي المباشر؛ والتخطيط لتنفيذ تدابير مثل العمل عن بعد، عند اللزوم.

نداء للعمل

تؤيد غرفة التجارة الدولية بشدة النداء الذي وجهته المنظمة إلى الحكومات الوطنية في جميع البلدان باعتماد نهج

ولدعم هذا الجهد الجماعي، ستعمّم غرفة التجارة الدولية الإرشادات المحدثة بانتظام عبر شبكتها التي تضم أكثر من 45 مليون مؤسسة أعمال، ليتسنى لهذه المؤسسات في مختلف أنحاء العالم اتخاذ إجراءات فعالة ومستديرة تضمن حماية موظفيها وزبنائها والمجتمعات المحلية التي تخدمها، والمساهمة في الوقت ذاته في إنتاج وتوزيع الإمدادات الضرورية

تتضمن إجراءات عملية وقوائم مرجعية

توجيهات عالمية لحماية الأطفال ودعم عمليات المدارس الآمنة



على سبيل المثال، ساعدت المبادئ التوجيهية للمدارس الآمنة التي تم تنفيذها في غينيا وليبيريا وسيراليون أثناء تفشي مرض فيروس إيبولا بين عامي 2014 و2016 على منع انتقال الفيروس في المدارس. تحت اليونيسف المدارس — سواء كانت مفتوحة أو تساعد الطلاب بالتعلم عن بعد — على تزويد الطلاب بالدعم الشامل. وينبغي للمدارس تزويذ الأطفال بالمعلومات الأساسية الحيوية عن غسل اليدين وغيرها من التدابير الازمة لحماية أنفسهم وأسرهم، وعليها تسهيل الوصول إلى الدعم النفسي، والمساعدة في منع الوصم والتمييز من خلال تشجيع الطلاب على التساؤل والتراسخ وتجنب الصور النمطية عند الحديث عن الفيروس.

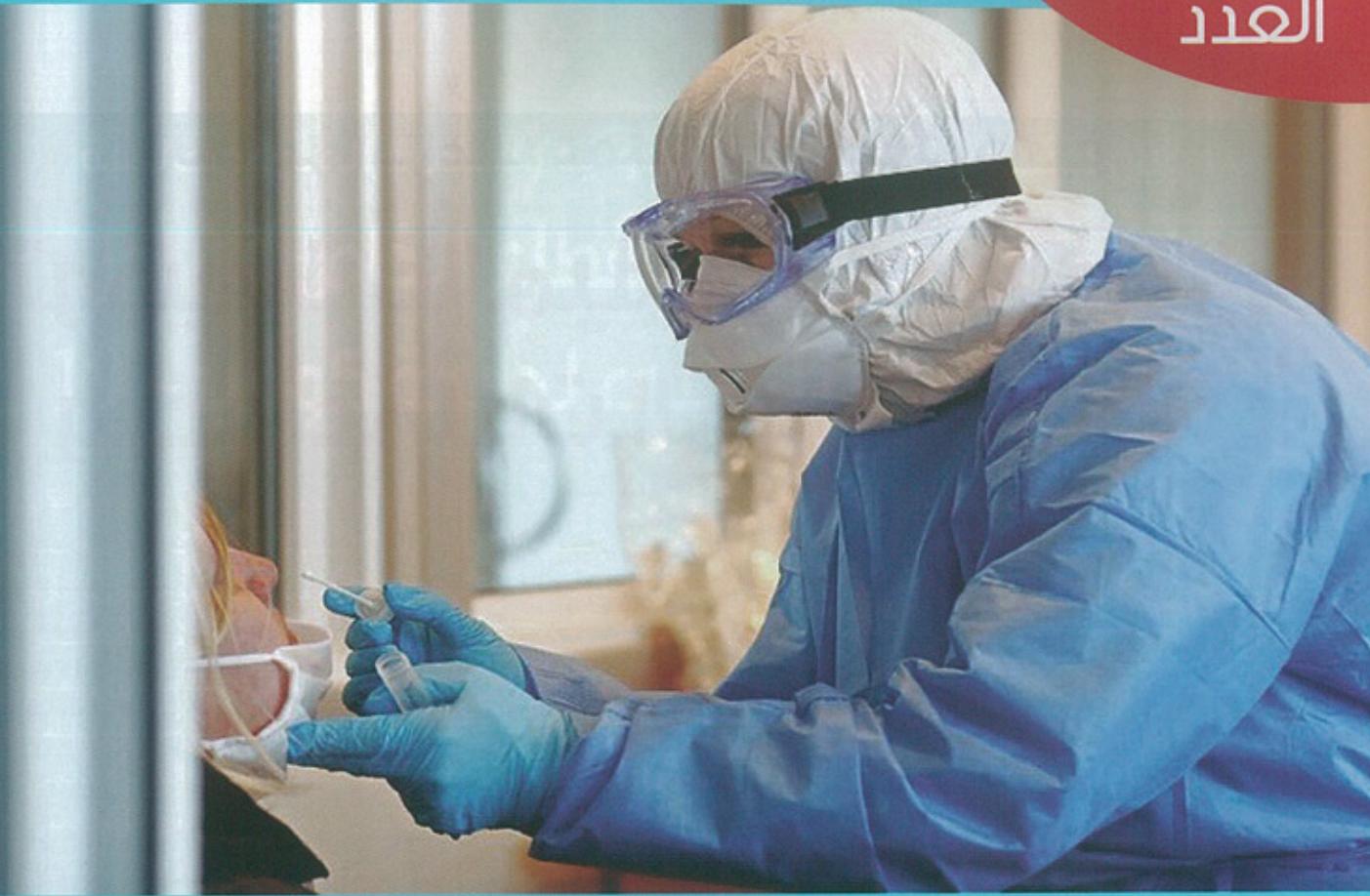
تتضمن الإرشادات الجديدة أيضاً نصائح وقوائم مرجعية مفيدة للأباء ومقدمي الرعاية، وكذلك الأطفال والطلاب أنفسهم. وتشمل هذه الإجراءات: مراقبة صحة الأطفال وإيقانهم في المنزل في حال مرضهم، وتشجيع الأطفال على طرح الأسئلة والتعبير عن مخاوفهم، والسعال أو العطس في منديل أو احتواههما بالمرفق وتجنب لمس الوجه والعينين والفم والأنف.

أصدر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر واليونيسف ومنظمة الصحة العالمية اليوم إرشادات جديدة للمساعدة في حماية الأطفال والمدارس من انتقال الفيروس المسبب لداء كوفيد-19. تتضمن هذه التوجيهات اعتبارات هامة وقوائم مرجعية عملية للحفاظ على المدارس آمنة. كما تتضمن مشورة موجهة للسلطات الوطنية والمحلية حول كيفية تكييف وتنفيذ خطط الطوارى للمرافق التعليمية.

في حالة إغلاق المدارس، تتضمن التوجيهات توصيات للتخفيف من الآثار السلبية المحتملة لذلك على تعلم الأطفال ورفاههم. وهذا يعني وجود خطط قوية لدعم أنشطة التعليم المستمر، مثل فرص التعلم الذاتي عبر الإنترن特 أو بث المحتوى الأكاديمي عبر الإذاعة، مع إيلاء الاعتبار الواجب لوصول جميع الأطفال إلى الخدمات الأساسية. ويجب أن تتضمن هذه الخطط أيضاً الخطوات الازمة لإعادة فتح المدارس في نهاية المطاف بشكل آمن.

وحيث يتم إبقاء المدارس مفتوحة، وللتتأكد من بقاء الأطفال وأسرهم محميين ومطلعين على آخر المستجدات، فإن التوجيهات تدعو إلى: تزويذ الأطفال بمعلومات كافية حول كيفية حماية أنفسهم، وتعزيز أفضل ممارسات غسل اليدين والنظافة الشخصية مع توفير مستلزماتها، وتنظيف وتعقيم المباني المدرسية، وخاصة مرافق المياه والصرف الصحي، وزيادة تدفق الهواء وتحسين التهوية.

إن التوجيهات مخصصة للبلدان التي أكدت وجود انتشار لمرض كوفيد-19 فيها، ولكنها مع ذلك مهمة في جميع السياقات الأخرى. ويمكن أن يشجع التعليم الطلاب على أن يصبحوا داعمة للوقاية من الأمراض والسيطرة عليها، في المنزل وفي المدرسة وفي مجتمعهم المحلي، من خلال التحدث مع الآخرين وتوعيتهم حول كيفية منع انتشار الفيروسات. وهناك العديد من الاعتبارات التي تدخل في المحافظة على العمليات المدرسية الآمنة وفي إعادة فتح المدارس بعد إغلاقها، ولكن إذا تم القيام بالأمر بشكل جيد فيمكن أن يعزز ذلك من الصحة العامة.



أكاديمية بطرسبورغ الطبية العسكرية تستعد لمحاربة كورونا

وفي مقابلة صحفية قال رئيس الأكاديمية، ألكسندر فوسين: "لدينا كميات كافية ومن الأقنعة والملابس الواقية والأدوية وجميع المعدات اللازمة لعلاج المرضى، ونملك ما يكفي من أجهزة التنفس الصناعي المتطوره التي ستساعد في العناية بمرضى كورونا إن لزم الأمر.. وجميع مبانى الأكاديمية والمراکز الصحیه التابعة لها تخضع للرقابة الصحیه الدقيقه، ويجرى التحقق من صحة جميع العاملين والذين يدخلون إليها، وتعقيمهم بشكل ممتاز".

وأكّد فوسين على أن الأكاديمية مستمرة بعملها التدريسي لتجهيز الخبراء والكادر، كونها المؤسسة التعليمية الوحيدة في روسيا المسؤوله عن تخرج الأطباء العسكريين.

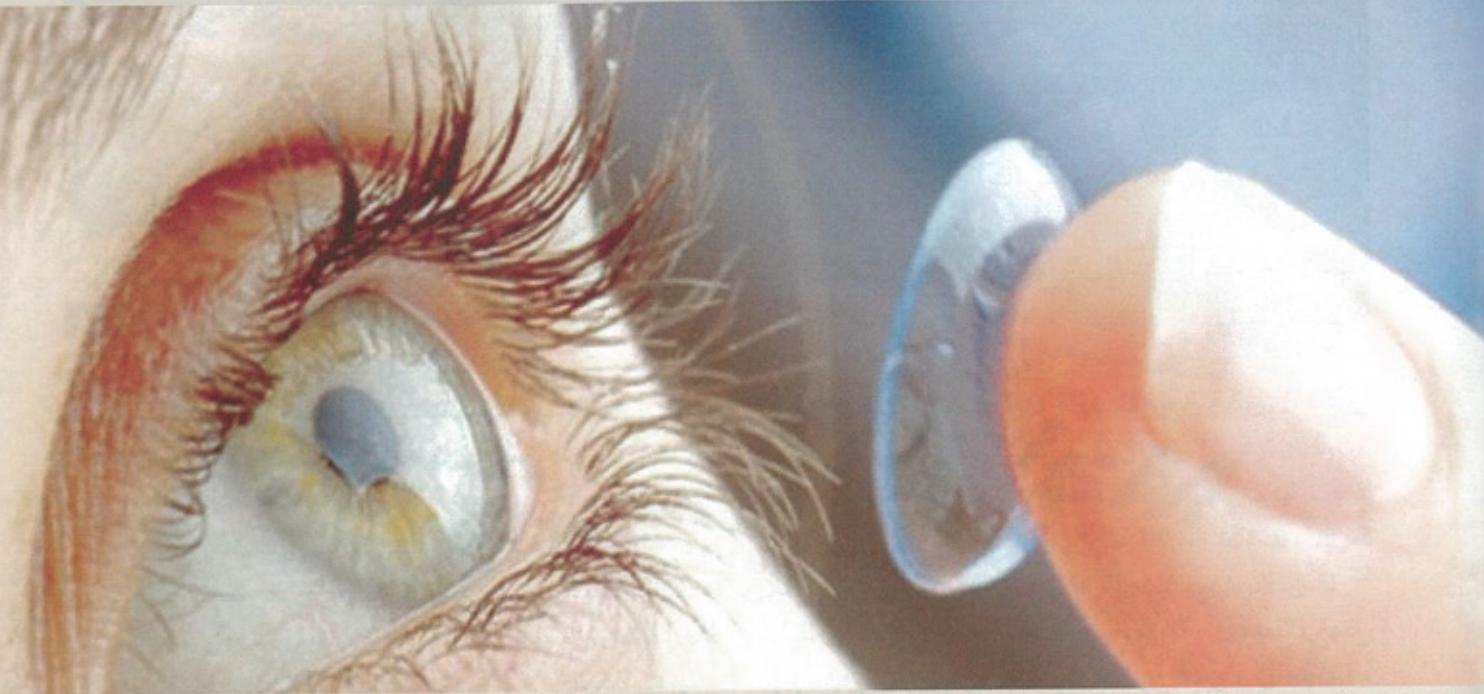
المصدر: إزفيستيا

أعلنت أكاديمية "كيروف" الطبية العسكرية في مدينة بطرسبورغ الروسية أنها اتخذت جميع الإجراءات للتعامل مع المصابين بعذوى كورونا من قد يصلون مشافيها في المستقبل.

وقال بيان صادر عن الأكاديمية "بالرغم من عدم تسجيل أي حالة عدوى في صفوف العسكريين أو الخبراء الروس العاملين في مجال مكافحة انتشار عدوى كورونا، إلا أن العيادات والمشافي التابعة للأكاديمية كيروف اتخذت جميع الإجراءات اللازمة واستعدت للتعامل مع المصابين الذين قد يصلونها مستقبلاً".

وأشار البيان إلى أن العيادات والمراکز الطبية التابعة للأكاديمية قد خصصت ممرات منفصلة لنقل المصابين ونقل جميع المستلزمات الطبية والغذائية لغرف حجر المرضى، كما جهزت المراکز باحدث التقنيات الطبية وأجهزة الإنعاش والتنفس الصناعي.

هل تدمي العدسات اللاصقة من عدو كورونا؟



في عيادة الصحية.

وأصبحت عينه ملتهبة قبل ظهور الأعراض الأخرى، وقبل تشخيص إصابته بفيروس كورونا. وقال إن ذلك حدث لأنه لم يرتد نظارات واقية.

وإذا كان يجب عليك ارتداء العدسات اللاصقة، فيُنصح بغسل يديك جيداً قبل وضعها في عينك، وكذلك استخدام قطرات الترطيب إذا كانت تسبب الحكة.

ويمكن أن يقلل استخدام الأنسجة لضبط العدسات اللاصقة أيضاً من فرص انتشار الفيروس عبر عينيك.

المصدر: ذي صن

ABC13: "استبدال النظارات للعدسات يمكن أن يقلل من التهيج ويجبرك على التوقف عن لمس عينك".

ويمكن أن يوفر ارتداء النظارات أيضاً حماية إضافية إذا عطس أو أصيب شخص بالفيروس عن طريق حماية العين من قطرات المنتشرة.

ومع ذلك، فإن هذا لا يوفر سوى حماية محدودة، وما يزال الابتعاد اجتماعياً عن الآخرين هو الطريقة الأكثر جدوى للحد من خطر التعرض للفيروس.

ويعتقد أخصائي الجهاز التنفسى فى الصين، وانغ جوانغفا، أنه أصيب بفيروس كورونا من مريض عبر عينه أثناء وجوده

كشف الخبراء أن تجنب العدسات اللاصقة واختيار النظارات يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا الجديد. وتقول المنظمات الصحية، مثل منظمة الصحة العالمية وهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، إنه على الناس الالتمسوا وجوههم، وخاصة العينين والأذن والفم، لتجنب انتشار الفيروس.

ومن المحتمل أن الأشخاص الذين يرتدون العدسات اللاصقة لا يزيدون الخطر فحسب، بل هم أكثر عرضة للمس عيونهم طوال اليوم.

وقالت الدكتورة سونال تولسي من الأكاديمية الأمريكية لطب العيون لـ

بعد موافقة أمريكا على استخدامه..

ما هو دواء المalaria المستخدم في علاج كورونا؟



كيف يعمل دواء الملاрия مع فيروس كورونا
يصاب الناس بفيروس كورونا COVID-19 عندما يرتبط البروتين على سطح تلك الفيروسيات، بمستقبلات خاصة على السطح الخارجي للخلايا البشرية.

يعمل عقار الملاриا "الكلوروكين"، ضد فيروس سارس من خلال التدخل في تلك المستقبلات، وبالتالي التدخل في قدرة الفيروس على الارتباط بالخلايا البشرية، ويعتقد الباحثون أن هناك فرصة أن يفعل الكلوروكين الشيء نفسه ضد COVID-19.

وأثبتت التجارب أن الطريقة التي عمل بها ضد السارس كانت من خلال منع تعلق الفيروس بالخلايا، وتدخل الكلوروكين مع الارتباط بهذا المستقبل على سطح غشاء الخلية.

وقد أفادت وكالة أنباء شينخوا المملوكة للدولة في فبراير أن الكلوروكين فعال ضد COVID-19 في الصين، بالإضافة إلى الصين، تستخدم كوريا الجنوبية وبليجيكا الكلوروكين لعلاج المرضى الذين يعانون من COVID-19.

أعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب موافقة بلاده على استخدام دواء شائع يستخدم لمكافحة الملاриاء أظهر أملاً كبيراً في علاج الأشخاص المصابين بـCOVID-19.

ما هو عقار الكلوروكين المستخدم لعلاج الملاриاء
دواء الملاриاء وهو "الكلوروكين"، هو دواء يستخدم للوقاية من الملاриاء وعلاجه، بالإضافة إلى نوع من عدوى الكبد. تم استخدامه لأول مرة لعلاج الملاриاء في عام 1944، ولكنه عاد لآخر بقاة بعد أن أثبتت كفاءة في علاج المصابين بفيروس كورونا-CoV-19 ، حيث أثبتت الدراسات البحثية أن الكلوروكين فعال في منع وعلاج الفيروس الذي يسبب متلازمة الجهاز التنفسى الحادة.

وقال الدكتورلين هوروفيتز، طبيب الرئة والأخصائى الباطنى بمستشفى لينوكس هيل فى مدينة نيويورك ، لشبكة ABC News: "هناك دليل على أن الكلوروكين فعال عندما نظروا إلى فيروس كورونا فى المختبر مع الخلايا، حيث ثبت أن الكلوروكين يمكن أن يكون للوقاية من العدوى الفيروسية أو كعلاج للعدوى الفيروسية بعد حدوثها".

أن الكلوروكيين كان مساعداً على ما يبدو”.

ولكن بشكل حاسم، لم تحدث تجارب سريرية كاملة، وهو أمر مهم للتعرف على كيفية تأثير الدواء على المرضى الفعليين، وإن كانت التجارب مستمرة الآن في الصين والولايات المتحدة والمملكة المتحدة وإسبانيا.

ومن جهتها، تقول منظمة الصحة العالمية لا يوجد حتى الآن دليل قاطع على فعالية الكلوروكيين، لكنه جزء من التجارب المستمرة لإيجاد علاج لفيروس كورونا المستجد.

وقال البروفيسور ترودي لانغ، مدير شبكة الصحة العالمية في جامعة أكسفورد “لكي نتوصل إلى معرفة الأدوية التي يمكنها معالجة العدوى الفiroسيّة، نحتاج إلى إجراء تجارب سريرية للحصول على الأدلة الكاملة لمعرفة إن كانت فعالة أم لا”.

وأدى تداول اسم الدواء مؤخراً إلى تصاعد الاهتمام به وظهور نشاط ملحوظ في البحث عنه على الإنترنت.

وشهدت عمليات البحث عن الكلوروكيين ارتفاعاً ملحوظاً في الأسبوع الماضي وفقاً لبيانات محرك البحث Google، وتسبب رجل الأعمال إيلون موسك في إثارة ضجة عندما نشر بعض الأبحاث حوله على تويتر.

شراء نتيجة الذعر في نيجيريا

الحديث عن وباء فيروس كورونا يجري على شفتي كل نيجيري، في الكنائس والمساجد والمدارس، حسب دانيال سيمينيوريما، من بي بي سي في لاغوس.

ولازال أسر نيجيرية عديدة تستخدم أفراداً تحتوي على الكلوروكيين لعلاج الملاريا على الرغم من حظره في عام 2005. وأشارت أنباء عن دراسة أجريت في فبراير في الصين حول استخدام الكلوروكيين كعلاج لفيروس كورونا اهتماماً بالدواء في لاغوس، وبدأ الناس في شرائه وتذرينه.

وزاد الأمر بعد حدث ترamp عن الكلوروكيين كعلاج للفيروس كورونا، وأصبح الدواء ينذر بسرعة كبيرة من المتاجر والصيدليات.

لكن مراكز مكافحة الأمراض السارية في نيجيريا طلبت من الناس التوقف عن تناول الكلوروكيين.

وقال دانيال سيمينيوريما “لم تتوافق منظمة الصحة العالمية على استخدام الكلوروكيين في علاج الكورونا”.

وأضاف سيمينيوريما أن الناس يتخذون قرارات غير مبنية على اطلاع ومعرفة، في محاولتهم للحفاظ على سلامتهم، ولكن هذه له عواقب طيبة خطيرة.

وفقاً للموقع - Medscape ، أظهر الكلوروكيين مع المضاد الحيوي أزيثروميسين أنه يقلل من كمية الفيروس في المرضى الذين يعانون من COVID-19.

وعقار الكلوروكيين موجود منذ عقود، لكن لم يعد ينصح به في معظم أنحاء أفريقيا لأن الطفيليّات المسبيبة للملاريا طورت مقاومة ضده.

وأصدرت بعض الدول لوانح للحد من استخدام الدواء، لكن استخدامه لا يزال شائعاً في الدول التي لديها أسواق أدوية نشطة في القطاع الخاص، حيث يباع على نطاق واسع.

وينطبق هذا في شكل خاص على نيجيريا حيث تحدث تقارير عن ارتفاع الطلب على الكلوروكيين في الصيدليات، ما أدى إلى نقص في توافده، ويعود جزء من السبب في ذلك إلى بيان ترamp بخصوص فعاليته في علاج فيروس كورونا.

لم يحصل الكلوروكيين على الموافقة كعلاج لفيروس كورونا أكد ترamp، عن آخر الأخبار المتعلقة بفيروس كورونا المستجد، أن

الكلوروكيين حصل على الموافقة كعلاج للفيروس من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، الهيئة المسؤولة عن ترخيص الأدوية في أمريكا.

وقال ترamp “سنكون قادرین على إتاحة هذا الدواء على الفور تقريباً. لقد كانت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية رائعة. أتموا مراحل الموافقة. لقد تمت الموافقة عليه”.

لكن، للتوضيح، تمت الموافقة على الكلوروكيين كعلاج للملاريا والتهاب المفاصل. وكانت إدارة الأغذية والأدوية واضحة في القول بأن هذا لا ينطبق على علاج الأشخاص المصابة بفيروس كوفيد - 19.

“وقالت الإدارة ”لا توجد علاجات أو أدوية معتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج كوفيد - 19 أو الوقاية منه“.

إلا أن إدارة الغذاء والدواء قالت إن الدراسات مستمرة لتحديد ما إذا كان الكلوروكيين يملك فعالية في علاج فيروس كورونا المستجد. وأضافت أنها تلقت تعليمات من ترamp لإجراء تجارب سريرية لتقسي تأثير الدواء.

ما هو وضع الأبحاث على المستوى العالمي؟

ليس من المستغرب أن يكون الكلوروكيين جزءاً من الأبحاث الهدف لتحسين وضع مرضي فيروس كورونا. فالدواء معروف ومنتشر، وهو رخيص وسهل الإنتاج. وكان يستعمل في تخفيف الحمى والالتهاب لدى مرضى الملاريا.

ويقول جيمس غالاغر، مراسل بي بي سي للشؤون الصحية “يبدو بحسب الدراسات الخبرية أن الكلوروكيين يحبب فيروس كورونا المستجد. وهناك أدلة من بعض الحالات المرضية التي وجد فيها الأطباء

حتى ظهور اللقاح المنتظر..

أبرز وأفضل الطرق لحماية أنفسنا من كورونا



عن طريق تطوير مناعة محددة عندما يصادف فيروسات أو بكتيريا، ويمكنمحاكاة ذلك عن طريق تطوير لقاح".

وبينما لا يوجد سوى القليل من الأبحاث التي تدرس Covid-19 بالتحديد، هناك دراسات تستكشف المناعة الفطرية والتكيفية التي تشير إلى استراتيجيات معقولة لتعزيز دفاعاتنا ومساعدتنا على البقاء بشكل جيد.

فيتامين D للدفاع

قد لا يكون من قبل المصادقة أن معظم حالات الإصابة حدثت في النصف الشمالي من الكره الأرضية، حيث يسود الشتاء ويعاني الكثيرون من الناس من نقص في فيتامين D.

وربطت الدراسات المستويات المنخفضة من فيتامين D، بزيادة خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسى، وتؤكد الاختبارات تأثيرات فيتامين أشعة الشمس على المناعة الفطرية والتكيفية. وقام فريق بحثي بقيادة البروفيسور مارتينو بتحليل 25 تجربة، مع 11321 مشاركاً، وجدوا أن تناول مكمل فيتامين D يقدم الحماية ضد عدو الجهاز التنفسى الحادة، وكان أولئك الذين لديهم أدنى المستويات هم الأكثر استفادة.

اتبع حدسك

يوجد بكتيريا في أمعاننا أكثر من الخلايا الموجودة في أجسامنا، وكل شخص لديه مزيج فريد من البكتيريا الجيدة والسيئة، ما يؤثر

في انتظار تطوير لقاح يحمينا جميعاً من Covid-19، يمكن اتباع طرق وقائية، بما في ذلك إبطاء انتشار الفيروس بغسل اليدين وتطبيق

التباعد الاجتماعي وتقوية أجهزة المناعة، لتخفيف الأعراض. وتنشر الخرافات والمعلومات الخاطئة حول فيروس كورونا الجديد بسرعة، إلا أنه هناك بعض الخطوات البسيطة المبنية على الأدلة يمكننا اتخاذها حالاً.

ويعمل جهاز المناعة لدينا على مستويين: الحصانة الفطرية، التي تشبه جدران القلعة والقوات التي تدافع ضد جميع التهديدات. وال Hutchinson التكيفية، القائمة على التعليمات والقوة الخاصة التي تنشرها أجسامنا لمواجهة هجوم محدد.

ويوضح البروفيسور أدريان مارتينو، وهو خبير في طب الجهاز التنفسى وعلم المناعة في جامعة "كونين ماري" في لندن، بالقول: "المناعة الفطرية هي في الأساس مجموعة من التدابير التي نولد بها، والتي تعمل ضد جميع البكتيريا والفيروسات بطريقة عامة. وفي أبسط صورها، تشكل بشرتنا جزءاً من هذا الجهاز المناعي الفطري لأنها تمنع الفيروسات من الدخول إلى أجسامنا".

وتعمل هذه المناعة أيضاً على المستوى الخلوي، ما يؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية مقاومة للعدوى وغيرها من الاستجابات لمواجهة التهديد.

ويقول البروفيسور مارتينو: "يعلم جهاز المناعة التكيفي لدينا



في جامعة أكسفورد: "لا ترسل رسائل نصية أو تستخدم جهاز كمبيوتر أو تشاهد التلفاز لمدة نصف ساعة على الأقل قبل محاولة النوم وتجنب الأضواء الساطعة، حاول لا تأخذ قيلولة خلال النهار، ابحث عن الضوء الطبيعي في الصباح لتعديل ساعة الجسم، وتجنب شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين بعد الغداء".

تناول فيتامين C

يعد فيتامين C مهما جداً للمناعة، ووجد الباحثون أن جرعة يومية تبلغ 200 ملgram من فيتامين C، تقلل من مدة نزلات البرد بنسبة 8 %. وتؤدي الجرعات العالية إلى ارتفاع مفاجئ في مستويات الدم قبل إفراز الفانوس عن طريق البول. ويتوفر كوب 100 مل من عصير البرتقال الطازج 40 ملgram يومياً من الفيتامين، الموصى به من قبل NHS.

حافظ على هدوء أعصابك

من الطبيعي أن تقلق بشأن Covid-19، لكن حاول لا تتوتر، لأن ذلك يمكن أن يقوض جهاز المناعة لديك. وينبغي الإجهاد على المدى الطويل إنتاج خلايا الدم التي تسمى leukocytes، التي تحمي من العدوى.

استهلاك الزنك

ثبتت أن الزنك الموجود في المحار وأطعمة الألبان، يقلل من خطر العدوى ويوفر تكاثر الفيروسات.

ووجدت دراسة أجريت عام 2017، حلت جميع الأدلة المنشورة، أن تناول الزنك في غضون 24 ساعة من الأعراض الأولى، قلل مدة نزلات البرد بنسبة الثلث.

-الثوم-

يحتوي الثوم على خصائص مضادة للفيروسات، لذا فإن تناول الكثير منه لا بد أن يساعد في ظل الابتعاد الاجتماعي.

المصدر: ميرور

بشكل كبير على جهاز المناعة لدينا. وهذا الميكروب يوم هو أيضاً أحد الأسباب التي تجعل النظام الغذائي الغني بالفاكه والخضروات يعزز الدفاعات لدينا.

وبصرف النظر عن توفير المغذيات والبوليفينول المعززة للمناعة، فإن الفواكه والخضروات غنية بالألياف، التي تغذى بكتيريا الأمعاء. وتظهر الدراسات أن النظام الغذائي الغني بالألياف يقوى المناعة المضادة للفيروسات ويقلل من ضرر الالتهابات في الرئتين، ما قد يكون مفيداً ضد Covid-19.

ويؤكد تحاليل 83 دراسة أن اتباع نظام غذائي غني بالفاكه والخضروات يقلل من التهاب مجرى الهواء ويرفع مستويات خلايا الدم البيضاء، التي تستهدف على وجه التحديد الالتهابات الفيروسية. كما تخفض الرذادي من خطر عدوى الجهاز التنفسى العلوي، مع تركيز معظم الأبحاث على البيفيفيدوباكيريا والبكتيريا العصوية. وأظهرت إحدى الدراسات أن البروبوبتيك قلل مدة العدوى بنحو يومين. وإذا كنت تناولت مضادات حيوية في الأشهر الستة الماضية، فإن البروبوبتيك هي طريقة مفيدة لاستبدال البكتيريا هذه، التي تدمرها الأدوية.

ويجب علينا جميعاً أن نخفض استهلاك الأطعمة المعالجة للغاية، والأطعمة الغنية بالسكر والدهون المشبعة، لأنها تضعف دفاعاتنا من خلال حث نمو البكتيريا المعاوية غير الصحيحة.

حافظ على نشاطك

وجدت دراسة استمرت 12 أسبوعاً على 1002 من البالغين، أن أولئك الذين يمارسون التمارين الهوائية 5 مرات أو أكثر في الأسبوع، يقللون من خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسى بنسبة 43 %. ويمكن القول إن أي شيء يجعلك تشعر بضيق في التنفس ويسرع دقات قلبك سيساعد، مع تجنب التدريبات المطولة لأنها تضعف المناعة.

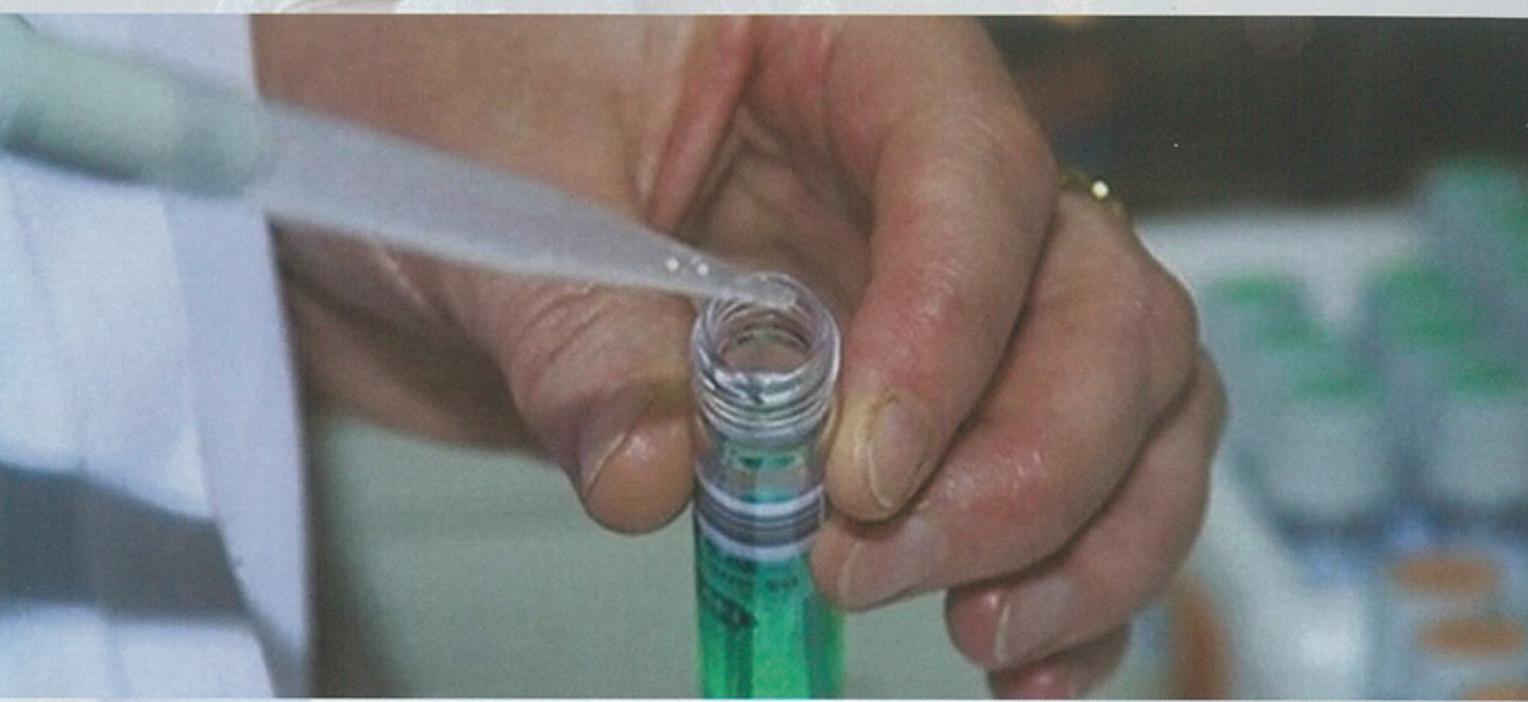
ممارسة الراحة

يقال إن النوم هو أفضل دواء، وأنهارت عشرات الدراسات أهميته للحصانة.

عندما ننام يحدث ارتفاع في البروتينات المقاومة للعدوى تسمى السيتوكينات، وكذلك الهرمونات ومواد كيميائية أخرى في الجسم تعمل على إصلاح الخلايا التالفة.

وأفادت دراسة نشرت العام الماضي بأن النوم يجعل الخلايا الثانية، وهي نوع من الخلايا الليمفاوية تلعب دوراً محورياً في الاستجابة المناعية، أكثر فعالية في استهداف الفيروسات وتدميرها. وينصح البروفيسور راسل فوستر، الخبرير في النوم والصحة

تغلب على نقص الأدوية بالعلاجات المنزلية المعتمدة



محددة من مسكنات الألم شائعة الاستخدام (غالباً الباراسيتامول أو الإيبوبروفين) يزيد من تخفيف الألم في حالات مثل الصداع وألم الأسنان.

يعتقد أن الكافيين يحسن تخفيف الألم عن طريق زيادة امتصاص الدواء. وإذا لم تتمكن من وضع مسكنات الألم مع الكافيين، اشرب كوباً من القهوة مع مسكن الألم المعتاد.

ويحتوي كوب من القهوة على حوالي 100 ملجم من الكافيين ويجب أن يكون له نفس تأثير بعض العلاجات المركبة.

لتهدئة السعال:

السعال هو أحد أعراض أمراض

التي يقدمها الخبراء والقائمة على الأدلة العلمية:

للأوجاع والآلام:

إذا لم تتمكن من شراء مسكنات الألم، فإن استخدام الحرارة عن طريق قربة ماء ساخن، على سبيل المثال، قد يساعد في تخفيف الألم الموضعي للأوجاع العضلية، وقد يساعد وضع ثلج ملفوف في منشفة في تخفيف الألم الناتج عن إصابة حادة مثل التلواء.

وكشفت مراجعة رسمية أجريت في عام 2014 من قبل "مؤسسة كوكرين" غير الربحية، دليلاً عالي الجودة على أن إضافة الكافيين (100 ملجم أو أكثر) إلى جرعة

في ظل انتشار فيروس كورونا، لجأ الناس إلى الصيدليات بشكل غير مسبوق تاركين الرفوف خالية من العلاجات الأساسية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية.

وتزامناً مع نفاد تلك العلاجات، أصبح يُنصح بإغلاق بعض الصيدليات بشكل متقطع خلال النهار لتخفيف الضغط على الموظفين وعبء العمل.

وأصبح السؤال الأكثر تداولاً خلال هذه التغييرات: ما الذي يمكنك فعله لتخفيف الألم والسعال والتهاب الحلق إذا كنت تكافح من أجل الحصول على هذه الأساسيات؟

ولذلك، نشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية مجموعة من أفضل الاقتراحات

في ماسيكس، بإضافة الشوفان إلى حمامك. وتقول: "الشوفان له تأثير مضاد للالتهابات وسيهدئ بشرتك". إنه يرطبها أيضاً وينظف البشرة. ضع كوباً من الشوفان في كيس من القماش، واربطه ووضعه في ماء الاستحمام. بدلًا من ذلك ، يمكنك إضافة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون إلى حمامك، والتي لها تأثير مهدئ وتنعيم مماثل على الجلد."

التخفيف من الصداع النصفي:

يمكن علاج ألم الصداع النصفي باستخدام مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسيبرين أو الأيبوبروفين أو الباراسيتامول، وعندما لا تعمل هذه الأدوية، يمكن تناول أدوية الصداع النصفي مثل التريبتان بعد 30 دقيقة.

وإذا تم بيع أقراصك المعتادة التي لا تستلزم وصفة طبية، يقول الدكتور فايز احمد، استشاري الأعصاب في مستشفى هال الملك: "أفضل شيء تفعله هو البقاء في غرفة مظلمة وتناول مشروب من الحليب الساخن لأن له تأثير مهدئ".

وتتابع: "قد يساعد أيضًا تطبيق جل الصبار على الوجه، حيث أن رائحة الصبار لها تأثير مرخي للعضلات، ما قد يخفف التوتر الذي يساهم في الصداع النصفي".

الحرق الطفيفة:

إذا تعرضت لحرق طفيف بسبب الطهو، فقد يساعدك الصبار في علاجه.

ونقول الدكتورة هيكستال: "بعد تبريد الحرق تحت الماء الجاري البارد، قم بقطع ورقة الصبار وأضغط الهلام بداخلها على الإصابة ثم قم بتغطيتها". وتتابع: "الصبار مهدئ ولله تأثير مضاد للالتهابات ويسرع الشفاء".

المصدر: ديلي ميل

ويستخدم بعض الناس منتجات سائلة أو رذاذًا يحتوي على أشكال آمنة من بيروكسيد الهيدروجين، الذي يخفف شمع الأذن حتى تتم إزالتها بسهولة.

ويقول البروفيسور مارتن بيرتون، مدير "مؤسسة كوكرين"، إذا لم تكن هذه العقاقير متوفرة، فإن "الماء أو زيت الزيتون سيعملان بنفس الطريقة"، حيث يمكن وضع بعض قطرات في إذنك أثناء الاستلقاء.

علاج التهاب الحلق:

يحدث التهاب الحلق عادة بسبب الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية وهناك بخاخات لا تستلزم وصفة طبية وغسول فم واستحلاب للمساعدة على تخفيف الانزعاج.

وتحسن معظم ألام الحلق من تقاء نفسها في غضون سبعة أيام، ولكن إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى شيء لتهدئة الألم ولا توفر هذه الخيارات التي لا تستلزم وصفة طبية، فإنه يمكن الغرغرة بمحلول من الماء المالح.

حيث يقول صيادي من إسكتلندي في هامبشاير: "الملح هو مطهر طبيعي: ضع ملعقتين صغيرتين في 400 مل من الماء وغرر به، لكن لا تبتلعه".

كما توصي هيئة الخدمات الصحية البريطانية بامتصاص مكعبات الثلج، حيث يعتقد أن الثلج يقلل الالتهاب والآلم.

تخفيف الحكة في الجلد:

في حال عدم توفر كريم الترطيب أو الستيرويد المعتاد في معالجة حالات الجلد الجاف والحكمة والحساسية الشائعة، توصي الدكتورة جاستين هيكستال، استشارية الأمراض الجلدية في عيادة شارع Tarrant

الجهاز التنفسى، بما في ذلك نزلات البرد والأإنفلونزا، و-Covid-19.

ولن يحصل معظم الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض على تشخيص مؤكد، لأن النصيحة الحالية هي البقاء في المنزل ما لم تصبح الأعراض لا تطاق. وأدوية السعال هي واحدة من العلاجات التي لا تستلزم وصفة طبية والتي أفاد أنها تختفي بسرعة من رفوف الصيدليات.

ونقول الدكتورة ليندا وير، طبيبة عامة سابقة: "معظم أدوية السعال تجمع بين مكونات مثل مزيلات الاحتقان (بما في ذلك السودايفيردين) ومضادات الهيستامين (مثل ثلاثي بروليدين)، وقد ثبت أنها فعالة ضد السعال بشكل عام، وإذا كانت أدوية السعال غير متوفرة، فقد يكون العسل بديلًا جيدًا لها".

ونظرت مراجعة "مؤسسة كوكرين" لعام 2018 في ست تجارب وخلاصت إلى وجود دليل على أن العسل قد يساعد الأطفال الذين يعانون من السعال، على الرغم من أن العسل لا ينصح به للأطفال دون سن 12 شهراً.

ونقول الدكتورة وير: "يُعتقد أن العسل له خصائص تعمل ضد البكتيريا والفيروسات والالتهابات وهو مكون في العديد من شراب السعال".

"وبالنظر إلى طبيعته اللزجة، فإن العسل يكسو الحلق وهذا له تأثير مهدئ".

إزالة شمع الأذنين:

يمكن أن تصبح إزالة شمع الأذنين بشكل طبيعي أكثر صعوبة، وهو أمر يمكن أن يحدث بسبب استخدام عيدان القطن وسماعات الأذن.

FIFA



PASS THE MESSAGE TO KICK OUT CORONAVIRUS

خمس خطوات لتسديد ركلة قاضية لفيروس كورونا

منظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي لكرة القدم يطلقان حملة مشتركة لتهيئة مشجعي كرة القدم لمواجهة كوفيد-19

وفي إطار الحدث الافتراضي الذي أقيم لإطلاق الحملة في مقر المنظمة بجنيف، سويسرا، قال الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، إن "الفيفا ورئيسها جياني إنفانتينو قد انخرطا بنشاط في الدعوة إلى مكافحة هذه الجائحة من البداية.

وسواء عن طريق حملات التوعية أو التمويل، فقد وقفت الفيفا بقوة في وجه فيروس كورونا وإتى مسحور بالدعم الذي تقدمه كرة القدم العالمية للمنظمة من أجل تسديد ركلة قاضية لهذا الفيروس.

ولا شك لدى أننا سنتصر معًا ما دام لدينا كل هذا الدعم".
ومن جهته قال رئيس الفيفا، السيد جياني إنفانتينو، "نحن بحاجة

للعمل كفريق من أجل مكافحة فيروس كورونا. ولهذه الغاية شكلت

دعت الفيفا، وهي الهيئة الدولية التي تنظم رياضة كرة القدم، منظمة الصحة العالمية لمكافحة فيروس كورونا (كوفيد-19) من خلال إطلاق حملة توعية جديدة يقودها أشهر لاعبي كرة القدم حول العالم من أجل دعوة جميع الناس في شتى أنحاء العالم إلى اتباع الخطوات الرئيسية الخمس لوقف انتشار المرض.

وتروّج حملة "أوصل الرسالة لتسديد ركلة لفيروس كورونا" إلى الخطوات الخمس الرئيسية التي يتبعن على الناس اتباعها لحماية صحتهم وفقاً لإرشادات المنظمة، وهي الخطوات المتمثلة في: غسل اليدين، وأداب السعال، وتجنب لمس الوجه، والتبعاع الاجتماعي، ولزوم المنزل عند الشعور بالتوعك.

المرفق:

"لا تنس تغطية أنفك وفمك بثني المرفق أو بمنديل ورقى عندما تسعل أو تعطس" تقولها كارلي لويد، من الولايات المتحدة، التي توجتها الفيفا مرتين بكأس العالم للسيدات. وتواصل قائلة "تخالص من المنديل الورقى فورا بعد استعماله واغسل يديك".

فالقطيرات التي تفرزها هي التي تنشر فيروس كورونا. وباباعك آداب النظافة التنفسية، فإنك تحمي المحيطين بك من الإصابة بعدي الفيروسات، مثل الرشح والإنفلونزا وفيروس كورونا.

الوجه:

"تجنب لمس وجهك، وخصوصاً عينيك وأنفك وفمك، لمنع الفيروس من دخول جسمك" يقول المهاجم الأرجنتيني ولاعب فريق ليونيل ميسى والفايز بجائزة الفيفا لأفضل لاعب في عام 2019 وبالعديد من جوائز الكرة الذهبية للفيفا.

المسافة:

"عندما يتعلق الأمر بالتواصل الاجتماعي، خذ خطوة إلى الوراء" يقولها هان دوان، الذي مثل الصين 188 مرة في كلاعب دولي محترف امتد مساره المهني على مدار 11 عاماً. ويختتم رسالته قائلاً "حافظ على مسافة متراً واحداً على الأقل من الآخرين". فالاحتفاظ على التباعد الاجتماعي يساعد على تفادى استشاق أي قطرات من شخص يعطس أو يسعى على مقربة منه.

الشعور - كن متتبهاً لأعراضك:

"إذا شعرت بالتوزع إلى المبيت" يختتم بها صامويل إينتو، لاعب قلب الهجوم السابق في فريق برشلونة والكاميرون الذي مثل بلده 114 مرة، مضيفاً "اتبع جميع الإرشادات التي تقدمها لك سلطات الصحة المحلية".

إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس العناية الطبية واتصل بالهاتف مسبقاً. تابع آخر المستجدات التي تصدرها سلطات الصحة المحلية عن الوضع في منطقتك. وتابع ما تصدره من إرشادات محددة واتصل هاتفيًا بالهيئة المسئولة للسماح لهم بتوجيهك إلى مرفق الرعاية الصحية المحلي الأنسب لحالتك. سيساهم ذلك في حمايتك ومنع انتقال الفيروس ومختلف أنواع العدوى.

وقد تعهدت الفيفا كذلك بالtribution بمبلغ 10 ملايين دولار لدعم صندوق المنظمة التضامن للاستجابة لكورونا-19.

الفيفا فريقاً مع المنظمة لأن الصحة تأتي قبل كل شيء. وإنني أدعوك مسجعي كرة القدم في شتى أنحاء العالم إلى الانضمام إلينا في دعم هذه الحملة من أجل إيصال رسالتنا إلى أبعد الأفاق. وقد انضم بعض أشهر اللاعبين الذين مارسوا هذه الرياضة الجميلة إلى هذه الحملة متعددين في رغبتهم لإيصال الرسالة من أجل توجيه رسالة قاضية لكورونا-19".

ويشارك ثمانية وعشرون لاعباً في فيديو الحملة الذي يجري إصداره بـ13 لغة:

سامي الجابر (المملكة العربية السعودية)، وأليسون بيكر (البرازيل)، وإيمري بلوزوغلو (تركيا)، وجاريغ بورغتي (المكسيك)، وجيانلويجي بوفون (إيطاليا)، وإيكر كاسياس (إسبانيا)، وسونهيل شيتري (الهند)، ويوري جوركايف (فرنسا)، وهان دوان (الصين)، وصامويل إينتو (الكاميرون)، وراداميل فالكاو (كولومبيا)، ولورا جورج (فرنسا)، وفاليري كاربن (روسيا)، وميروسلاف كلوس (ألمانيا)، وفيليب لام (ألمانيا)، وغارى لينيكر (إنجلترا)، وكارلي لويد (الولايات المتحدة)، وليونيل ميسى (الأرجنتين)، وميدو (مصر)، ومايكل أوبين (إنجلترا)، وبارك جي تسونغ (كوريا)، وكارل بو يول (إسبانيا)، وسيليا ساسيستش (ألمانيا)، وأساكو تاكاكورا (اليابان)، ويليا توري (كوت ديفوار)، وخوان سbastian فيرون (الأرجنتين)، وسون وين (الصين)، واكساڤيه هيرنانديز (إسبانيا).

وسيوزع فيديو الحملة الذي سيُبث على القنوات الرياضية والرقمية للفيفا، في شكل ملفات محلية فردية على الرابطات الأعضاء في الفيفا، البالغ عددها 211 رابطة، وعلى وكالات الإعلام، بالإضافة إلى نشرها كصور على وسائل التواصل الاجتماعي لإيصال الرسالة على أوسع نطاق ممكن.

اليدان:

"كل شيء يبدأ من يديك" على حد تعبير أليسون بيكر، سفير النوايا الحسنة لمنظمة الصحة العالمية في مجال تعزيز الصحة، ولاعب نادي ليفرپول وحارس مرمى الفريق البرازيلي وحانز جائزة الفيفا لأفضل حارس مرمى في عام 2019، الذي يواصل رسالته قائلاً "واطب على غسل يديك بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي".

فالمواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون، أو الأفضل من ذلك تعقيمها بمطهر كحولي لليدين، يقتل الفيروسات التي ربما انتقلت إلى يديك. هي ممارسة بسيطة ولكنها بالغة الأهمية.

بمساحة 5 آلاف متر و 415 سرير

برج المستشفى الأميركي الجديد.. نقطة نوعية في الأبنية الذكية





مساحة 5 آلاف متر مربع، بالإضافة إلى المبني الجديد الخاص بالمستشفى الأميري، برج يشتمل على 415 سريراً، الأشعة بأنواعها من رنين مغناطيسيي وأشعة مقطعيه وسينية وكذلك فوق الصوتية بحجم مساحات اكبر والعيادات

ملف الكتروني يربط الصيدلية بالعيادات والأشعة والمخبرات

جسر معلق يطل بين المبني القديم والحديث





شكر مستحق لمدير مستشفى
الأميري الدكتور علي العلنداء،
لتسهيل مهمتنا في تصوير المبني
الجديد لمستشفى الأميري



يمثل برج مستشفى الأميري نقلة كبيرة في الخدمات، خاصة أن المنطقة كانت في حاجة ماسة منذ زمن طويل لإقامة هذا المشروع لأن منطقة الأميري بها زيادة سكانية كبيرة وكانت هناك معاناة كبيرة خلال السنوات السابقة بسبب نقص الأسرة

وتأتيت المبنى، ويضم المبني 3 سراديب ودور أرضي و12 دوراً علىياً ومهبطاً لطائرة الهيليكوبتر كما يضم قسماً للأشعة ومختبرات وقسم للعلاج الطبيعي و4 أدوار لمواقد السيارات والتي تسع 640 سيارة وذلك لحل مشكلة الازدحام.

الخارجية للجراحة والأطفال والباطنة وجميع التخصصات الباطنية الموجودة إضافة إلى جسر معلق يصل بين المبني القديم والحديث.

المبني يضم أيضاً توسيعة في جانب العلاج الطبيعي حيث تم تخصيص صالات للنساء وأخرى للرجال، وهو المبني الجديد من المباني الذكية، حيث يشتمل على الملف الإلكتروني الذي يصل ما بين الصيدلية والعيادات والأشعة والمخبرات في نفس الوقت، ويقدم خدمات توسيعة جديدة تواكب التوسيع السكاني والطلب على الأسرة في منطقة العاصمة الصحية، وجاء التصميم والإعداد مواكباً لحدث المستجدات والمتطلبات الصحية في جميع التخصصات المطلوبة.

بلغت قيمة عقد البناء 98 مليون دينار وضم إنشاء وتجهيز وصيانة



وشكل آخر لرئيس قسم العلاقات العام بالمستشفى أحمد السنان الذي رافق فريق مجلة (حياتنا) خلال جولة التصوير بالمستشفى



يضم 3 سراديب ودور أرضي و 12g دوراً علويّاً ومحبطة لطائرة الهيليكوبتر



وسيق قسم الحوادث وبعض الأقسام وقلة السعة السريرية في بعض الأقسام. ومن المعروف في إنشاء المستشفيات أن يراعى زيادة أعداد المصاعد والغرف الخاصة، حيث منذ فترة طويلة ظلت المستشفى الأميركي على العيادات الخارجية



الحمل في الشهر السادس وأعراضه

تراجع الغثيان الصباغي

وزيادة الشهية لتناول

الطعام

النَّزِيفُ الدَّمْوِيُّ، وَعَدْمُ تَحْمُلٍ عَنْقِ الرَّحْمِ لِلنَّفْسِ

مَضَاعِفَاتٌ قَدْ تَظَهُرُ فِي الشَّهْرِ السَّادِسِ

الأزرق أو الأرجواني وتشتمل على دوالى الساقين.

آلام الظهر:

تظهر آلام الظهر نتيجة اكتساب المزيد من الوزن خلال الحمل، وزيادة الضغط على منطقة الظهر، وللتخفيف منه يجب توفير الدعم الجيد لمنطقة الظهر خلال وضعيات الجسم المختلفة؛ الجلوس والوقوف والنوم.

نزف اللثة:

تعاني نصف النساء تقريباً من مشاكل في اللثة نتيجة التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تزيد من التدفق الدموي للمنطقة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حساسية اللثة، وتورّمها، وسهولة نزفها.^[4] كبر حجم الثدي؛ يقل الإيلام في منطقة الثدي الذي كان يمثل أحد أعراض الحمل الأولى، ولكن يستمر التثبين بالنمو، وزيادة الحجم استعداداً للتغذية وإرضاع الطفل بعد الولادة.

احتقان ونزيف الأنف:

تؤدي التغيرات الهرمونية خلال الحمل إلى تورّم وانتفاخ الأغشية المخاطية المبطنة للأنف، وينتج عن ذلك انسداد الأنف وسهولة نزيفه.

زيادة نمو الشعر:

تحفز هرمونات الحمل على نمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم، ومنها مناطق مرغوبة كشعر الرأس، ومنها ما هو غير مرغوب مثل؛ الوجه، والذراعين، والظهر.

أعراض الحمل في الشهر السادس

تلحظ الحامل تلاشي بعض أعراض الحمل الأولية كالغثيان الصباحي والتعب خلال الثالث الثاني من الحمل، وبالرغم من استمرار حدوث التغيرات الجسمية المختلفة، إلا أنَّ معظم النساء الحوامل يمتلكن بالطاقة والحيوية خلال هذه الأشهر، لذلك تُمثل هذه الأشهر الثلاث الفترة السهلة والجميلة من الحمل عادةً.

وفيما يلي أهم الأعراض التي قد تظهر خلال الشهر السادس والثالث الثاني من الحمل بشكل عام:

زيادة الوزن:

يلاحظ تراجع الغثيان الصباحي وزيادة الشهية لتناول الطعام خلال هذه الفترة، ومع استمرار نمو الرحم الذي يحمل بداخله الجنين، يزداد وزن الحامل بشكل تدريجي وملحوظ خلال الثالث الثاني من الحمل، وفي الحقيقة يجدر الانتباه إلى أنَّ الحامل تحتاج إلى إضافة 300-500 سعر حراري يومياً فقط، واكتساب 0.5 كيلوغرام تقريباً كل أسبوع خلال الشهر السادس.

توسيع الأوردة:

يزداد التدفق الدموي في جسم الحامل، بهدف توصيل الدم للطفل النامي، ولكن قد ينتج عن ذلك ظهور عروق حمراء صغيرة على الجلد تُعرف باسم الأوردة العنكبوتية، كما أنَّ زيادة الضغط على الساقين يؤدي إلى تورّم الأوردة فيها وتغيير لونها إلى

تبدأ رحلة الحمل من اليوم الأول لتاريخ آخر دورة شهرية، وتستمر لمدة 40 أسبوعاً، أو 280 يوماً تقريباً لتنتهي بولادة الطفل، وفي الغالب تحدث الولادة قبل الأسبوع 40 من الحمل، بينما 30 % فقط من النساء الحوامل يصلن للأسبوع 40 من الحمل، ويتم تقسيم الحمل عادةً إلى ثلاثة مراحل، تتضمن كل مرحلة ثلاثة أشهر تقريباً، ويقع الشهر السادس من الحمل ضمن الثالث الثاني ويمتد من الأسبوع 23 وحتى الأسبوع 27 من الحمل.

في حين تختفي احتمالية خسارة الجنين بالاجهاض خلال الثالث الثاني من الحمل، يبقى هناك خطر حدوث بعض المضاعفات وأبرزها، النَّزِيفُ الدَّمْوِيُّ، وتُمَرَّقُ القشاء المبكر ونزول الماء، وعدم تحمل عنق الرحم للضغط الموجود في الرحم، والذي يُعرف بقصور عنق الرحم، وتسمم الحمل، والولادة المبكرة التي تتمثل بولادة الطفل قبل الأسبوع 38 من الحمل، وتشهد أهم أعراض الولادة المبكرة: الشعور بالضغط على المهبل، وألم أسفل الظهر، والإسهال، وزيادة إفرازات المهبل، والشعور بانقباضات مؤلمة، ونزول سوائل من المهبل، ونزيف المهبل.

ومن الجدير بالذكر أنه يمكن للطفل البقاء على قيد الحياة في حال ولد قبل أوانه بعد الأسبوع 23 من الحمل، مع ضرورة بقائه في العناية الحثيثة.

بحركات الجنين اللطيفة والناعمة في الأسبوع العشرين من الحمل، ويطلق عليها صصطلح التسارع (بالإنجليزية: Quick-ening)، وفي بعض الأحيان قد لا تشعر الحامل بهذه الحركات حتى الشهر السادس من الحمل، وفي الحقيقة يمكن للألم خلال هذه الفترة الانتباه للنشاط البدني والحركة عند الطفل والذي يمثل وقت الاستيقاظ، والانتباه لفترات الهدوء وعدم الحركة التي تمثل وقت النوم، وتُتصح الأم الحامل بتسجيل وعة حركات الطفل اليومية للتأكد من سلامته؛ حيث أنه من الطبيعي أن يقوم الطفل بعشر حركات خلال ساعتين متتاليتين، وفي نهاية الشهر السادس يمكن للزوج ملاحظة حركات الطفل واضحة عبر جدار البطن.

تغيرات جلدية:

تحديث العديد من التغيرات الجلدية لدى الحامل أهمها؛ تورّد بشرة الوجه نتيجة هرمونات الحمل، وزيادة صبغة الميلانين التي تؤدي لظهور بقع بنية على الوجه،



تظهر آلام الظهر نتيجة اكتساب المزيد من الوزن خلال الحمل

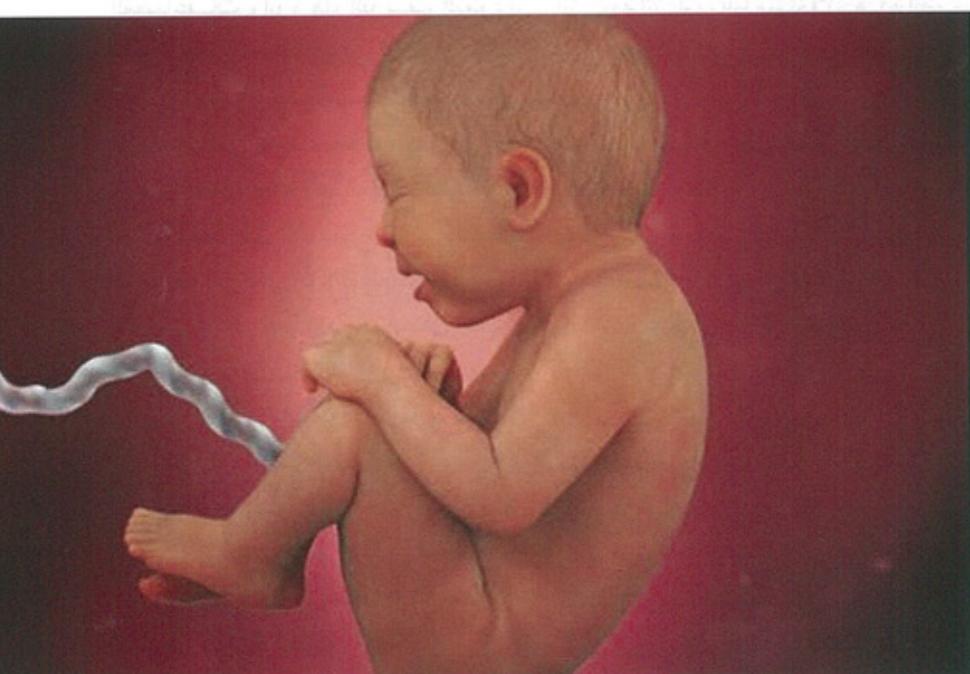
الصداع:

ينشر الصداع بشكل كبير بين النساء الحوامل، ويمكن التخفيف منه عبر الحصول على قسط وافر من الراحة، وممارسة أساليب الاسترخاء مثل؛ التنفس العميق، مع إمكانية تناول دواء للأسيتامينوفين (بالإنجليزية: Acetaminophen) بعد استشارة الطبيب في حال كان الألم شديداً ومزعجاً.

حرقة المعدة والإمساك:

تنتج مشاكل الجهاز الهضمي خلال الحمل، نتيجة زيادة كمية هرمون البروجسترون الذي يؤدي لارتخاء بعض العضلات وأهمها؛ عضلات المريء السفلية التي تمنع عودة الطعام والأحماض إلى المريء، وعضلات الأمعاء التي تنقل الطعام المهضوم.

ال بواسير: تتشكل البواسير نتيجة تورّم وتتوسّع الأوردة حول فتحة الشرج؛ بسبب





بعض النساء الحوامل تبدأ الشعور بحركات الجنين اللطيفة والناعمة

خلال هذا الأسبوع أيضاً، وفي الأسبوع 26 يمكن للجنين فتح وإغلاق عينيه، يقوم الجنين باستنشاق وزفير كميات بسيطة كما يمكنه مصّ أصابعه. المصدر: وكالات



وخط داكن أسفل منتصف البطن، وزيادة حساسية بشرة الجسم اتجاه أشعة الشمس، وظهور خطوط حمراء رفيعة على البطن والثديين تُعرف بعلامات التمدد.

انقباضات براكتسون هิกس:

تشعر الحامل خلال الثلاثة الثاني من الحمل بانقباضات براكتسون هيكس Braxton Hicks contractions، أو كما تُعرف بالمخاض الكاذب، وهي عبارة عن انقباضات خفيفة في منطقة البطن عادةً ما تحدث بعد القيام بنشاط بدني أو بعد ممارسة الجنس، وتُجدر الإشارة إلى ضرورة استشارة الطبيب في حال كانت هذه الانقباضات مؤلمة أو منتظمة؛ حيث أنها قد تدل على ولادة حقيقة مبكرة.

التغيرات العاطفية:

تقل حدة التقلبات المزاجية، واحتمالية حدوث الاكتئاب خلال هذه الأشهر من الحمل، وفي الحقيقة تمثل هذه الفترة الوقت الأنسب للتحضير لقدوم الطفل، والتخطيط للولادة، والحصول على المعلومات اللازمة عن الرضاعة الطبيعية، ومع ذلك يبقى هناك بعض القلق بخصوص الولادة والأبوة.

التطورات الجنينية

تمثل التطورات الجنينية خلال الشهر السادس من الحمل؛ بتضاعف وزن الجنين خلال هذه الفترة من الحمل؛ بسبب ترسب الدهون تحت الجلد ونمو العضلات تحت الجلد، بالإضافة إلى نمو المزيد من الشعر على جسمه، وتبدأ حواس الطفل بالتطور، حيث أنه يسمع المحيطخارجي ويستجيب للأصوات، كما أنه يشعر بحركة والدته، وعندما تبدأ الصبغة بالترافق على جلد الجنين تقل شفافية جلده شيئاً فشيئاً، ويوصى الجنين للأسبوع 25 من الحمل يمكنه تمييز الأصوات المختلفة، ويتم تطور نظام النوم

كيف تحمي طفلك من الإصابة بعدوى فيروس كورونا؟





أما أثناء تواجدهم بعيداً عن أماكن عمل الأيدي يمكن استبدال ذلك بفرركهما بالمطهر اليدوي الذي يحتوي على نسبة جيدة من الكحول.

استشارة الطبيب

لا بدil عن استشارة الطبيب المختص عند ظهور أي من أعراض أدولار البرد العادلة أو الإنفلونزا الخفيفة، مثل السعال، ضيق التنفس، الرشح، وغيرها.

البقاء في المنزل

عند تعرض الطفل لأي أعراض من السابق ذكرها لا بد من تغييره عن الدراسة، وبقاوته في المنزل حتى يتعافى، وتجنب اختلاطه بالأصدقاء أو الأقارب.

الابتعاد عن التجمعات

الحرص على إبعادهم عن التجمعات، تجنب تواجدهم في المنتزهات القائمة على تجمع كبير من الأشخاص مثل المولات، الأندية، الأسواق، ويمكن اصطحابهم في أوقات صباحية للتنزه، أو مشاهدة فيلم في السينمات أو المتاحف بعيداً عن أوقات العطلات الرسمية.

غسل الأيدي

عندما يأتي الأطفال من الخارج وقبل وبعد الوجبات، يجب أن يتعلم غسل يديه بنفسه، وإذا كان عمره لا يسمح بذلك، يجب على الأم رعايته في هذا السلوك، مع الحرص على تنسيف اليدين جيداً بالمناشف الورقية التي يمكن التخلص منها.

مع تفشي فيروس كورونا في جميع أنحاء العالم، تطرأ عدة أسئلة بأذهان الأمهات، لعل أهمها كيف نحمي أطفالنا من عدو الفيروس لا سيما بعد إغلاق مدارس بلدان كثيرة، أو تأجيل فعاليات رياضية وفنية.

وقال الدكتور بيتر هوتز، عميد الكلية الوطنية لطب المناطق الحارة في "باليور للطب": "لا نرى انتشار المرض بشكل كبير بين الأطفال"، ليس واضحاً دور الصغار في نقل ونشر عدو هذا الفيروس".

ووفق موقع «parenting.ny-times.com» المختص بالأباء والأطفال، هناك عدة نصائح يمكن اتباعها لصغار السن حتى نجدهم عدو كورونا:



الاحتياطات لصحة طفلك وحمايته من الأمراض والعدوى، وفقاً لما ذكره موقع "stlouischildrens".

احتياطات لحماية طفلك من عدو فيروس كورونا:-

لو درجة حرارة طفلك مرتفعة يجب معرفة السبب أولاً، فقد يكون مصاب بانفلونزا أو التهاب في الأذن الوسطى أو غيرها من الأمراض الشائعة لدى الأطفال تدريب طفلك على طريقة غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون، والتبيه عليه بضرورة إبقاء يديه بعيدة عن وجهه، والحرص على تناوله نظاماً غذانياً يقوى المناعة مليء بالفاكهه والخضروات،

على البروتين، والخضروات، والفاكهه بصورةها الطبيعية، وأيضاً التأكيد من احتواء الأطعمة على فيتامين (C)، المتواجد بالفاكهه الحمضية مثل الليمون، البرتقال، اليوسفي.

والحرص على شرب السوائل الطبيعية مثل الزنجبيل، القرفة، عصائر الجزر، وأيضاً التركيز على إضافة الثوم، البصل، إلى المأكولات لأهميتها لجسم الإنسان وتنمية مناعته.

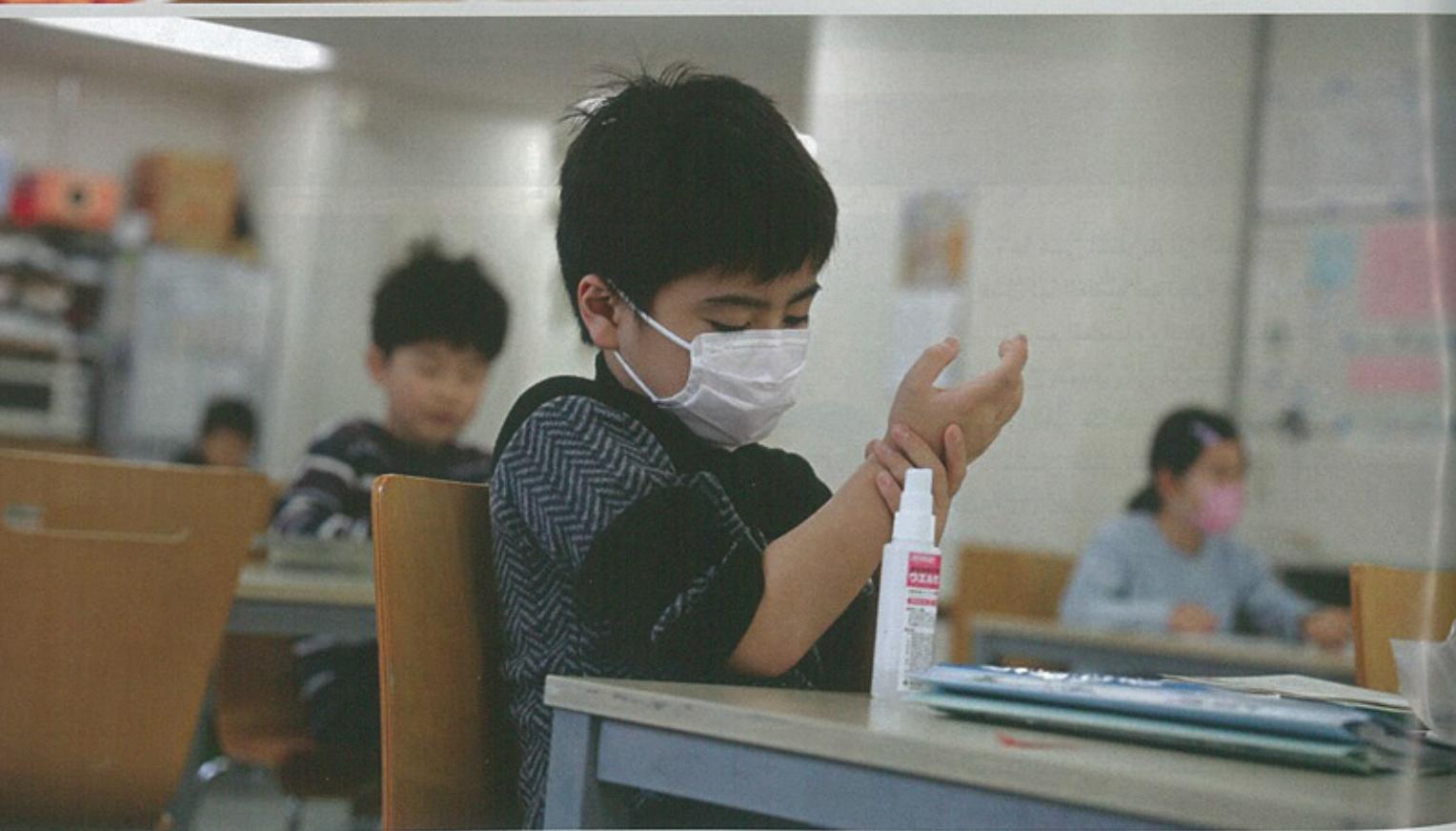
ويتعرض الأطفال للعدوى والفiroسات لذا يجب اتخاذ كافة الاحتياطات لوقاية طفلك من الإصابة بالعدوى، خاصة مع انتشار الفيروسات، ومنها فيروس كورونا، وفي هذا الإنفوجراف نتعرف على أبرز

الحرص على النظافة
النظافة العامة من الأمور الواجب التركيز عليها بشكل عام، وخلال فترات انتشار الأوبئة والفيروسات على وجه الخصوص، ويتحقق ذلك من خلال غسل الملابس بعد ارتدائها مرة واحدة، وأيضاً المناشف، وكذلك تطهير المنزل والحرص على نظافة الغرف وتهويتها جيداً، وتنظيف الأحواض والحمام كونه المكان الأكثر تجمعاً للبكتيريا.

اتباع قواعد التغذية السليمة
تعد طرق التغذية أهم وسائل تقوية المناعة، لذا على الآباء والأمهات دعم أبنائهم بالمأكولات الصحية التي تعتمد



- العينين.
4. تحذير الطفل من الاقتراب من أي شخص تظهر عليه أعراضًا تشبه الزكام كالسعال والعطس.
 5. تجنب لمس الطفل لمقابض الأبواب ووجانب السالم.
 6. الحرص على تناول الطفل الأطعمة الصحية التي تقوى المناعة كالخضروات والفواكه.
 7. شرب الكثير من الماء لطرد السموم من الجسم.
 8. تجنب اللمس أو الاقتراب المباشر من جميع الحيوانات.
 9. التماس الرعاية الطبية في حال أصيب الطفل بالحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.
- وتناول الكثير من الماء لمنع إصابته بالجفاف وطرد السموم من جسمه، وممارسة طفالك للرياضة مفيدة لجسمه وتقوى مناعته.
- ونوجز هنا في نقاط محددة أبرز الإجراءات والاحتياطات التي على الأهل اتباعها لحماية أطفالهم من فيروس كورونا:-**
1. تدريب الطفل على الطريقة الصحيحة لغسل اليدين بالماء والصابون أو تعقيمها بمطهر يحتوي على كحول.
 2. احتواء السعال أو العطس بثي الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقى ثم إلقائه بسلة المهملات.
 3. عدم لمس الطفل لوجهه وخاصة



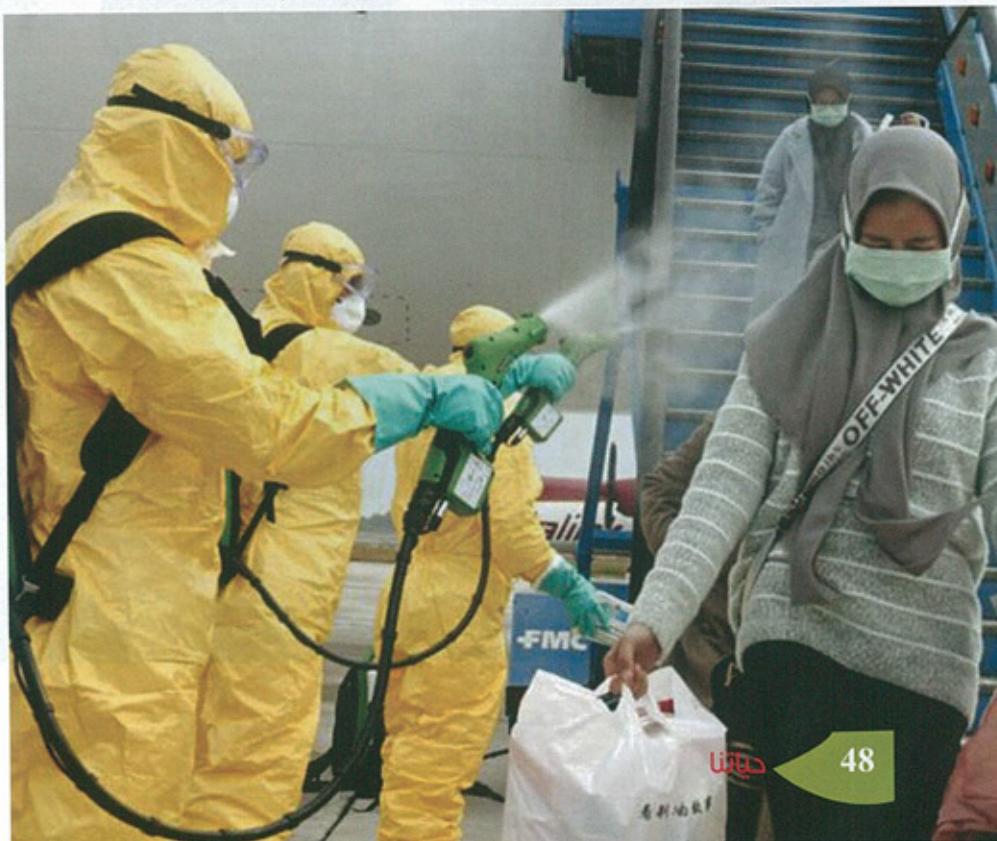
كيف انقسم العالم في مواجهة الكورونا؟

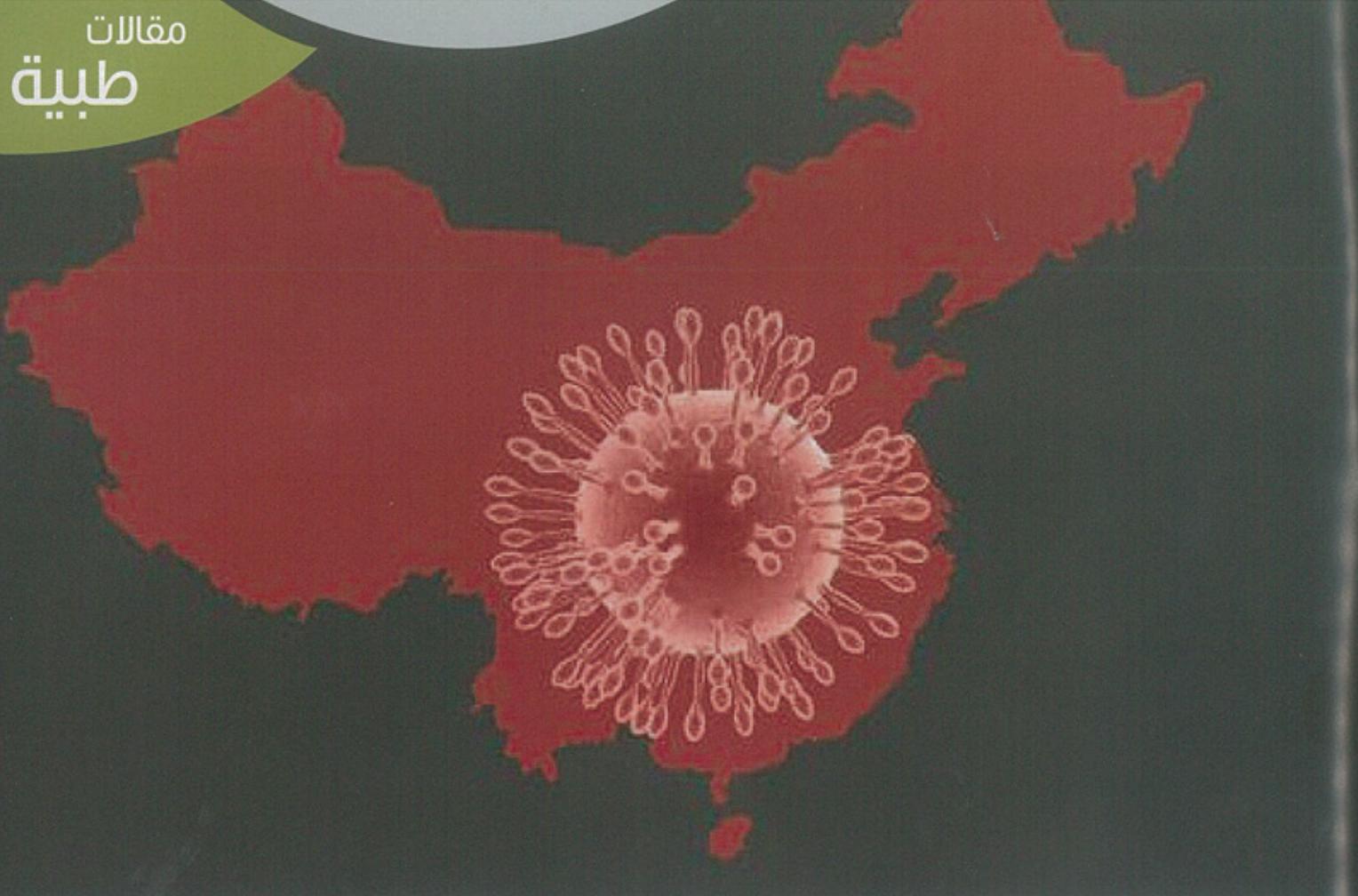


وما هي النظريتين العلميتين التي توصل لها العلماء لمواجهة هذا الوباء؟ تنقسم العلماء والدول اليوم الى نظريتين علميتين في مواجهة الكورونا، سأحاول في هذا المقال تبسيط وشرح هاتان النظريتان وسأتكلم عن ميزات وعيوب كل طريقة.

النظيرية الاولى: نظرية الاخماد (Suppression)

وهي الطريقة التي تتبعها الصين وكوريا، وتهدف الى منع الإصابة بشئى الطرق وتقليل عدد الإصابات اليومية بأسرع وقت ممكن، والقضاء على الوباء خلال فترة أسبابع.





العامة بعض المناعة ضد هذا الوباء.
الاعقاد السائد هو ان هذا الوباء
سيستمر مدة قد تصل الى عامين، الطرق
التي تتبعها الدول ليست ثابتة الى الان.
بعض التقارير تشير الى احتمالية
غغير سياسة بريطانيا الى طريقة الـ-sup
pressure بدليل اعلانها بتعطيل الدراسة.
الايمان القادمة ستحمل لنا الكثير من
المعلومات والاخبار.
التزم بالتعليمات المتبعة في بلدك،
وحافظ على نفسك وعلى عائلتك ومحيطك.
عافانا الله واياكم من كل مكروه

د. يوسف عاطف أبو عصبة
اخصائي جراحة الرئة والمريء/
اخصائي جراحة المناظير

بريطانيا
في خطابه الصادم والتاريخي، تنص
هذه النظرية على أن هذا الوباء شر لا مفر
منه، وان الهدف هو تقليل سرعة الوصول
إلى ذروة هذا الوباء، ومواجهته خلال
أشهر بدلاً من أسابيع، استمرار الحياة
والعمل مع الحرص الشديد واتباع
وسائل الحماية والتعقيم – إلى الان لم
تتوقف المدارس والجامعات في بريطانيا.
ميزة هذه الطريقة هي أنها ستعامل
مع الوباء (على نار هادنة) وستتجنب
الموجات المتتالية من إعادة العدوى
والوفيات مما يرهق القطاع الصحي، كما
أنها تتجنب الخسائر الاقتصادية الفادحة،
أيضا بريطانيا تراهن على نظرية (مناعة
القطيع) حيث مع مرور الوقت سيكتسب

يتم تنفيذ هذه النظرية عن طريق
إعلان حالة الطوارئ القصوى في البلاد،
وتعطيل جميع المؤسسات، والمدارس
والجامعات، وإلزام الناس البقاء في
بيوتهم.

ميزة هذه الطريقة هي السيطرة على
الموجة الأولى من الوباء خلال فترة
قصيرة، ولكن عيوبها بحسب العلماء ان
هذه الإغلاقات يستحيل ان تستمر فترة
طويلة لذلك يتوقع بحدوث موجات مختلفة
من ازيد حالات الإصابة والوفاة.

النظرية الثانية: نظرية التخفيف
(Mitigation)
وهي الطريقة التي تتبعها بريطانيا
والولايات المتحدة، اول من تحدث عنها
هو بوريس جونسون رئيس وزراء

فوائد متعددة لوجبة الفطور للصغار والكبار

وجبة الفطور يتجاهل العديد من الأشخاص أهمية وجبة الفطور، فيستيقظون في وقت متأخر، لل مباشرة في أعمالهم وأنشطتهم، ويلجاً العديد منهم لتناول المشروبات، كالقهوة، ثم تناول الوجبات السريعة، مما يؤثر على صحتهم، ويزيد من فرصة إصابتهم بالعديد من المشاكل الصحية، وفي هذا المقال سنعرفكم على أهمية وفوائد وجبة الفطور.





تحسن من الحالة النفسية وتنقى جهاز المناعة في الجسم

أهمية وجبة الفطور

تنظم مستوى الإنسولين في الدم، وتساعد على النمو بشكل صحيح، وتحسن من الحالة النفسية وتنقى جهاز المناعة في الجسم، وتزيد من الإنتاجية، وتقلل من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، وتحد من الإصابة بمرض السكري، ومرض ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.

تزيد من الشعور من الهدوء، مما يزيد القدرة على التحكم بالأعصاب خلال اليوم، وتحسن عملية الأيض في الجسم، مما يسهل خسارة الوزن الزائد، وتقلل من الشعور بالتعب، وبالتوتر، والكلس، والخمول، لذلك ينصح بتناول وجبة إفطار مع مشرب صحي، خالي من الكافيين.

تقلل من الشعور بعلامات الجوع، مثل آلام البطن، والرأس، ويفضل تناول البيض في وجبة الإفطار، لأنّه يمنع الجسم البروتينات التي تزيد الشعور بالشبع، وتحافظ على نشاط الجسم طوال اليوم، لأنّها تزوده بالطاقة اللازمة لزيادة حيويته، لذلك يجب أن تتضمن العناصر الغذائية الازمة، من ألياف، وفيتامينات، ومعادن.

تحفف الوزن، خاصةً عند تناول الحلويات، لأنّها تمد الجسم بالسعرات الحرارية التي سيتم حرقها خلال قيام الأنشطة اليومية، ولا بد من الحرص على



تنظم مستوى الإنسولين في الدم، وتساعد على النمو بشكل صحي

الأطعمة: الفواكه، والمكسرات، والشطائر يتناولوها الخفيفة.

ووجدت الدراسات أن المراهقين الذين يتناولون الفطور كانوا يمتلكون قيمة أقل لمؤشر كثافة الجسم مقارنة مع الذين لا يتناولونها بشكل منتظم، كما يعتبر الأطفال الذين لا يتناولون وجبة الإفطار أكثر عرضة لتناول الوجبات السريعة خلال النهار والإصابة بزيادة الوزن.

تساعد وجبة الفطور على تحسين الأداء الرياضي والنشاط البدني، بالإضافة إلى تحسين مستويات التركيز، ومهارات حل المشكلات، وتناسق حركة العينين واليدين، والإبداع، والانتباه.

وجبة الفطور الصحية توفر وجبة الفطور الفرصة لبدء اليوم

والنقطات الآتية تبين أهمية عدم تخطي وجبة الفطور بالنسبة للأطفال والمراهقين: يحتاج جسم الطفل إلى العناصر الغذائية، والطاقة بشكل مستمر خلال اليوم، حيث إنه في مرحلة النمو والتطور السريع، ومن الجدير بالذكر أن معظم الأطفال لا يحصلون على جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجون إليها من الاعتماد على وجبتي الغداء والعشاء فقط. يمكن أن يسبب تخطي وجبة الإفطار الشعور بالتعب خلال فترة الدراسة، وبينما بعض الدراسات أن الأطفال الذين تناولوا وجبة الإفطار حصلوا على درجات أعلى في الاختبار مقارنة مع الأطفال الذين لم

اختيار وجبة الإفطار الملائمة للسيطرة على العادات الغذائية، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم. تزيد من القدرة على التركيز، وتحسن من عمل الذاكرة والدماغ، ولا بد من الإشارة إلى حاجة المراهقين والأطفال للكثير من الطاقة على مدار اليوم، نظراً لمشاركةهم في العديد من الأنشطة، كالألعاب المدرسية، لذلك فإن تناول وجبة الإفطار يساعد على إنتهاء الواجبات المنزلية في الوقت المحدد، كما تزيد من الرغبة في التعلم، بالإضافة لرفع التحصيل الدراسي للطلاب.

العناصر الغذائية الواجب توفرها على وجبة الفطور

النشويات: لأنها تساهم في إمداد الجسم بالطاقة، ومن الأمثلة على الأطعمة الغنية بالنشويات، الحبز، الخضروات؛ لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف، والفيتامينات، والماء. الفواكه: لأنها تحتوي على العديد من الفيتامينات الهامة للجسم. الألبان: مثل الحليب، ومشتقاته، من أجبان، وألبان الدهون: مثل الدهون المقيدة غير المشبعة، كزيت الزيتون، والمكسرات.

أهمية وجبة الفطور للأطفال
يعتبر تناول وجبة الفطور أمراً مهماً لجميع فئات المجتمع، ولكن هذه الأهمية تتطبق بشكل خاص على الأطفال والمراهقين، إذ إن معظم الأطفال لا يفضلون تناول هذه الوجبة صباحاً، وفي حال عدم تقبّل الطفل للفطور في الصباح، يمكن تحضير بعض الأطعمة البسيطة ليتناولها خلال الطريق إلى المدرسة أو بين الحصص الدراسية، ومن هذه

تحسين عملية الأيض في الجسم، مما يسهل خسارة الوزن الزائد

وتوضح النقاط الآتية بعض الأفكار لتحضير وجبة فطور صحية: المحفوظ المصنوع من الفاكهة الطازجة: أو ما يطلق عليه (السمودي) إذ يتم خلط نصف كوب من الحليب قليل الدسم أو الزبادي، ونصف كوب من عصير البرتقال مع الموز، و4-6 جبات من الفراولة المجمدة، كما يمكن إضافة العديد من المكونات: كالشوفان، وزبدة الفول السوداني، والقرفة، وخلاصة الفانيلا، ومسحوق الكاكاو، والنعناع، والقهوة الفورية.

زبدة الفول السوداني: حيث يتم تحميص قطعة توست مصنوعة من القمح الكامل، وإضافة زبدة الفول السوداني، وشرائح الموز أو التفاح.

الفواكه: حيث يمكن تناول الفاكهة الطازجة كالتفاح، والموز، والبرتقال، والكمثرى، والدراق، والفواكه المجففة، كالزبيب، والتوت البري، وتعتبر هذه الأنواع سهلة الحمل والاستهلاك خارج البيت، كما يمكن استخدام الفواكه المجففة لصنع العصائر المختلفة بشكل طبيعي ومن الضروري جداً عدم إضافة السكر إليها لإبقائها صحية.

الخضراوات الطازجة أو المجمدة: حيث يمكن إضافتها إلى الشطائر أو البيض المحفوظ.

أفكار لصنع وجبات فطور صحية

يمكن تحضير وجبات فطور بسيطة وغير معقدة، ولا تأخذ وقتاً طويلاً،

بوجبة صحية ومعدنية، وتشكل مزيجاً يجمع بين الفوائد الصحية، كما أنها تساعد على الشعور بالشبع عدة ساعات، ويمكن تحضير هذه الوجبة باختيار الأطعمة المختلفة من ثلاث مجموعات غذائية على الأقل، ومن الجدير بالذكر أن هذه المجموعات تزود الجسم بالكريبوهيدرات المعقدة، والألياف، والبروتين، وكمية قليلة من الدهون، ولتسهيل عملية تحضير وجبة الفطور وعدم تحطيمها يمكن تحضيرها أو تحضير مكوناتها في الليلة السابقة، وتبيّن النقاط الآتية هذه المجموعات:

الحبوب الكاملة: مثل الشوفان، والخبز، والقطان، والكعك، وحبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة. **البروتين منخفض الدهون:** كالبيض، واللحوم الخالية من الدهون، والبقوليات، والمكسرات.

منتجات الحليب منخفضة الدسم: مثل الحليب، والزبادي، والجبن.



من الآمن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق
خلليك في البيت.. هل من الآمن
ممارسة الرياضة في الخارج
أشاء تفشي فيروس كورونا؟

كشف الخبراء أنه من الآمن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، ولكن في ظل ارتفاع عدد مصابي فيروس كورونا التاجي، فينصح بممارسة الرياضة في المنزل، وذلك وفقاً لتقرير نشر عبر موقع "mirror".

أوضح التقرير، أنه في ظل انتشار فيروس كورونا التاجي، وزيادة عدد المصابين به، وتوجهات الدول في التزام المواطنين المنزل، قام العديد من الأشخاص بعزل أنفسهم، وتجنبوا التعامل مع أي فرد للحفاظ على أنفسهم، وتجنب الإصابة بكورونا.

وأضاف التقرير، أنه وبالتالي يشعر الأشخاص الذين اعتادوا على ممارسة الرياضة يومياً في الهواء الطلق بحالة من الانزعاج نتيجة لضرورة عدم قيامهم بهذا الأمر مجدداً، لأنه قد يعرضهم للإصابة بالفيروس التاجي كورونا.

وأوضح كريستال واتسون طبيبة من مركز جونز هوبكنز للأمن الصحي، أن ممارسة الرياضة تعد من الحيل الجيدة في تقوية الجهاز المناعي، والحد من الإصابة بالفيروس التاجي كورونا، ولذا إذا كنت تمتلك حديقة في منزلك فيمكنك القيام بممارسة الرياضة بها، أما في حالة عدم امتلاك فيمنك ممارسة الرياضة داخل المنزل، وذلك للحفاظ على صحتك وصحة أسرتك من فرص العدوى بالفيروس التاجي.

وأشار التقرير، أن ممارسة الرياضة يعد هدفها الأول هو الحصول على اللياقة، وأيضاً للحد من زيادة الوزن، كما أنها مهمة للحفاظ على صحة العقل والجسم بشكل كبير، ولذا عليك القيام بممارسة التمارين الرياضية يومياً داخل منزل.

وأضاف التقرير، أنه يمكنك متابعة أفضل التمارين الرياضية من خلال الإنترنت، ولذا عليك مشاهدة التمارين والقيام بها في المنزل بدلاً من نزولك للصالات الرياضية، أو ممارستها في الشارع.

ووفقاً للموقع الطبي الأمريكي "HealthDayNews" يستقر الفيروس في المقام الأول مع الجهاز التنفسي - الأنف والفم والرئتين - فهو شديد العدوى عندما يطمس الناس أو يسعون أو يتبادلون هواء الجهاز التنفسي مع الآخرين.

وعلى الرغم من أهميته، كان الابتعاد الاجتماعي بمثابة خيبةأمل اجتماعية للعديد من الرياضيين في الفرق، ومتخصصي اللياقة البدنية والمشجعين الرياضيين الذين يجدون الفرح البيوكيميائي من اندفاع الدوبامين أو تقليل التوتر من خلال





لذلك، على الأقل قد تكون التمارين الخفيفة إلى المعتدلة أيضًا واقية بعد الإصابة بفيروس الأنفلونزا ، في حين أن القليل من التمارين الرياضية أمر جيد لكن انعدام الرياضة أو الكثير من التمارين سيء.

ما مقدار التمرين الصحيح؟

في ما يلي بعض الإرشادات بناءً على الكمية المناسبة فقط لمعظم الأشخاص. مارس تمارين خفيفة إلى معتدلة (45-20 دقيقة) ، حتى ثلاث مرات في الأسبوع.

جاهد لحفظ القوة أو اللياقة خلال فترة الحجر الصحي.

تجنب الاتصال الجسدي أثناء التمارين، مثل ممارسة الرياضات الجماعية ، التي من المحتمل أن تعرضك للسوائل المخاطية أو الاتصال المباشر.

اغسل وعمق المعدات بعد الاستخدام. إذا كنت تستخدم صالة رياضية ، ابحث عن صالة رياضية جيدة التهوية ومارس الرياضة بعيدًا عن الآخرين لتجنبها

التمارين الرياضية المنتظمة التي تم إجراؤها قبل شهرين إلى ثلاثة أشهر من الإصابة تقلل من شدة المرض والحمل الفيروسي في الفرمان البدنية وغير السمية.

وبالتالي ، تشير البيانات الحيوانية والبشرية إلى أن التمارين لمدة تصل إلى ثلاثة أيام في الأسبوع ، تعد نظام المناعة بشكل أفضل لمحاربة العدو الفيروسي.

ماذا لو لم نتمرن بانتظام؟

تشير البيانات إلى أن التمارين المعتدلة لمدة 20 إلى 30 دقيقة يومياً بعد الإصابة بفيروس الأنفلونزا تحسن فرصبقاء على قيد الحياة.

وفي الواقع ، نجا 82 % من الفرمان الذين مارسوا 20-30 دقيقة يومياً خلال فترة الحضانة ، أو الوقت بين الإصابة بالأنفلونزا وإظهار الأعراض.

وفي المقابل ، نجا 43 % فقط من الفرمان المستقرة و 30 % من الفرمان التي قامت بتمرين شاق - أو 2.5 ساعة من التمارين في اليوم .

التمارين المنتظمة والرياضية. إليك كيفية تأثير التمارين على الجهاز المناعي استجابة للأنفلونزا وبعض النصائح العملية حول مقدار ما يجب على الناس (وما لا يجب) من ممارسة الرياضة.

مارس رياضة معتدلة

أظهرت الابحاث أن التمارين يمكن أن يؤثر على جهاز المناعة في الجسم ، والتمارين الخفيفة إلى المتوسطة - التي تتم حوالي ثلث مرات في الأسبوع - قلل من خطر الوفاة أثناء تفشي الإنفلونزا هونج كونج في عام 1998.

وكشفت هذه الدراسة أن الأشخاص الذين لم يمارسوا التمارين الرياضية على الإطلاق أو الكثير من التمارين - على مدار خمسة أيام من التمارين في الأسبوع - كانوا أكثر عرضة للوفاة مقارنة بالأشخاص الذين مارسوا الرياضة بشكل معتدل.

بالإضافة إلى ذلك ، أظهرت الدراسات التي أجريت على الفرمان أن ممارسة



ألم الكتف: الأعراض، الأسباب، والعلاج

(الجزء الثاني)



والتدليك والكمادات الدافئة.

في بعض الحالات لا يخف الألم ولا تكون هناك استجابة أو يعود الألم مرة أخرى، لذا يكون العلاج جراحيًا بالمنظار لتخفيض توسيع الضغط والتلاصق داخل كبسولة الكتف، بعد العملية يواصل المريض العلاج الفيزيائي إلى أن يخف الألم ويحصل على النتيجة المرغوبة.

الوقاية

التهاب حوانط المفصل يمكن الوقاية منه، نظرًا لقلة الأنشطة التي يقوم بها كبار السن، تكون الدورة الدموية في الأطراف والأنسجة العلوية حول الكتفين ضعيفة، لذلك فإن كبسولة ووتر مفصل الكتف تتحلل وتتكلس و يحدث الالتهاب، لذا فرياضة الأطراف العلوية تحد من الأمر وتقلل من فرصة الإصابة بالالتهاب.

إيلاء الاهتمام والوقاية من البرد، بسبب التغيرات المناخية حيث أن الرطوبة والبرودة تعمل على تقلص الأنسجة العضلية والأوعية الدموية الصغيرة وتقلص العضلات، مما يؤدي إلى تشنج العضلات وتليف خلاياها وعلى الأداء الطويل يسبب الالتهاب.

الجلوس بوضعية صحيحة خصوصاً

لذين يجلسون فترات طويلة في عملهم.

إيلاء الاهتمام للأمراض ذات الصلة، والتي قد تسبب التهاب مفصل الكتف كالسكري ومرض فقار الرقبة، وحوادث وإصابات الأطراف العلوية، والأمراض العصبية والصدرية.

التمارين الرياضية السليمة والبسيطه حتى وإن كنت في العمل، فالتمارين الرياضية بانتظام قد تقلل من فرصة الإصابة بالالتهاب.

د. حمود الزيد

باحث دكتوراه - جراحة عظام

الرأسين العضدية.

يمكن تحديد الاشارة الهيكلاية حول مفصل الكتف بواسطة الرنين المغناطيسي، ما إذا كانت طبيعية أو وجود التهاب بالمنطقة، وأيضاً من الممكن أن تحدد موقع الضرر بدقة أكثر من الأشعة السينية، وتتعدد التشخيص الفيزيقي.

التخخيص

يتم التخخيص من خلال التاريخ المرضي والأعراض السريرية للمريض. في بعض الأحيان قد تظهر الأشعة السينية نتائج طبيعية، أو قد تظهر هشاشة عظام أو تكلس في المنطقة خصوصاً لمريض كبار السن أو المرضى لفترة طويلة.

العلاج

كل الأشخاص معرضين لالتهاب حوانط مفصل الكتف، وقد يختلف الألم من شخص لأخر، بعض المصابين بعد أخذ قسط كافي من الراحة وتدفئة الكتف يخف الألم تدريجياً لكن في بعض الحالات لا يخف الألم مع الراحة وقد تدهور الحالة ويصبح تحريك الكتف صعباً.

العلاج الدوائي:

Indometacin tab مررتين إلى ثلاثة مرات باليوم.

Piroxicam tab مررة باليوم.

Celebrex cap مررة باليوم.

Etoricoxib tab مررة باليوم.

Ibrofen tab مررتين إلى ثلاثة مرات باليوم.

إيضاً يمكن استخدام اللصقات المسكنتة، والتي تم ذكرها بالتفصيل سابقاً في موضوع آلام الظهر.

في بعض الحالات قد يكتب لك الطبيب حقن ستيروريدات لاستخدامها.

العلاجات الأخرى: كالعلاج الفيزيائي

الأعراض

الم منطقة الكتف في البداية يكون الألم شديد ومتتكس، ويتطور تدريجياً ويكون الم مستمر خصوصاً بعد بذل مجهد أو عند تغيير الجو والمناخ، ينتقل الألم إلى الرقبة والأطراف العلوية خصوصاً الكوع. عند ملامسة أو الاصطدام أو سحب الكتف يشتد الألم. يتميز الألم بأنه يكون في الليل بصورة رئيسية خصوصاً بعد التعرض لموجات البرد أو تغير المناخ.

الحركة المحودة للكتف بحيث يصعب حركة الكتف في جميع الاتجاهات، مع تقدم المرض تقل قوة العضلات تدريجياً بسبب التصاق كبسولة المفصل والأنسجة حول الكتف، الأمر الذي يحيل حركة المفصل وقد تتطور لصعوبة حركته والقيام بالنشاطات الرووتانية كتمشيط الشعر وارتداء الملابس وغسل الوجه ولمس الكتف الآخر وحركة الذراع والكوع.

الشعور بالبرد في منطقة الكتف، الأمر الذي قد يجعل المصاب يستخدم قطع قطن لتدفئة المنطقة وحتى في موسم الصيف.

الشعور بألم عند الضغط على منطقة الكتف خصوصاً بمنطقة العضلة ذات الرأسين العضدية.

تشنج وضمور العضلات، كالعضلة الدالية والعضلة فوق الشوكية التي تصل عظم الكتف بعظم العضد، قد يحصل لها تشنج وفي المراحل المتاخرة يحصل ظمور للعضلات الأمر الذي يسبب ألم عند بسط أو ثني الكتف.

الفحوصات

في الغالب يتم طلب إجراء أشعة ميئينية عادية أو أشعة الرنين المغناطيسي.

تُظهر الأشعة السينية تكبسولة المفصل والكيس الزليلي والعضلة ذات

فيروس كورونا: أشياء إيجابية جلبها الوباء

أثارت جائحة الفيروس أفعالاً طيبة في أنحاء العالم



فيروس كورونا: متى تنتهي الأزمة وتعود الحياة إلى طبيعتها؟ ومع إلغاء شركات الطيران الرحلات بشكل جماعي، وتحول ملايين العاملين إلى العمل من المنازل، من المتوقع أن يواصل مستوى التلوث انخفاضه في دول أخرى حول العالم.

نظافة القنوات المائية

من ناحية أخرى، لاحظ سكان مدينة البندقية الإيطالية تحسناً كبيراً، في جودة مياه القنوات الشهيرة التي تمر عبر المدينة.

وسجلت كل من الصين وشمال إيطاليا انخفاضاً كبيراً، في غاز ثاني أكسيد النيتروجين، وهو ملوث هواء خطير وعنصر كيميائي مسبب لارتفاع درجة الحرارة، وذلك في ظل انخفاض النشاط الصناعي ورحلات السيارات.

وقال باحثون في نيويورك، لبي بي سي، إن النتائج الأولية أظهرت أن أول أكسيد الكربون، الذي ينبعث بشكل رئيسي من السيارات، قد انخفض بنسبة 50 في المئة تقريباً مقارنة بالعام الماضي.

ندرك تماماً أن هذه الأوقات صعبة على الناس في جميع أنحاء العالم، حيث يستمر انتشار فيروس كورونا، وتتزاياد أعداد الإصابات والوفيات، وتغلق المدن وحتى الدول بأكملها، ويضطر العديد من الأشخاص إلى العزلة الذاتية.

لكن وسط كل هذه الأخبار المقلقة، هناك أيضاً أشياء تبعث على الأمل.

انخفاض التلوث

مع دخول دول كثيرة في حالة إغلاق بسبب الفيروس، حدث تراجع كبير في

العاملين في الخدمات الرئيسية.

ووقف الآلاف من الأوروبيين، في شرفات بيوتهم وخلف نوافذهم، ليحيوا الأطباء والممرضات الذين يحاربون الفيروس، بينما تقطيع طلاب الطب في لندن لمساعدة أخصائي الرعاية الصحية، في رعاية الأطفال والأعمال المنزلية.

طفرة إبداعية

مع وجود ملايين الأشخاص عالقين في عزلة، يستغل الكثيرون الفرصة للإبداع. وشارك مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي تفاصيل هواياتهم الجديدة، بما في ذلك القراءة والخيز والحياكة والرسم. وتستضيف مكتبة واشنطن العامة ناديا افتراضياً للكتاب، بينما قدم مدرس فنون، في ولاية تينيسي الأمريكية، دروساً عبر البث المباشر للأطفال غير الملتحقين بالمدرسة، لكي يلهفهم على الإبداع في المنزل. وبينما تم إغلاق العديد من الأماكن العامة، قام محبو الفن بجولات افتراضية وفرها العديد من متاحف العالم، وشاهدوا لوحتات المتحف اللوفر الشهيرة، والمنحوتات الكلاسيكية لمتحف الفاتيكان، من غرف المعيشة الخاصة بهم.

كما قام بعض مغني موسيقى البووب، بمن في ذلك كريس مارتن وكيث أوربان، بحلات عبر بث مباشر لمحاربة ملل العزلة الذاتية.

لديهم فرصة للتسوق بسلام.

وقد تبرع الناس أيضاً بالمال، وشاركوا الأفكار المتعلقة بالوصفات والتمارين الرياضية، وأرسلوا رسائل مشجعة إلى كبار السن الذين يعزّلون أنفسهم، وحول البعض مقار شركاتهم إلى مراكز توزيع للأغذية.

جبة موحدة

بين العمل المحموم والحياة المنزلية غالباً ما يكون من السهل الشعور بالانفصال عن من حولك، لكن نظراً لأن الفيروس يؤثر علينا جميعاً، فقد جعل العديد من المجتمعات حول العالم أكثر قرباً لبعضها البعض.

في إيطاليا، حيث يسري إغلاق كامل للبلاد، انضم الناس معاً من شرفات منازلهم، ليغنوا أغاني ترفع من روحهم المعنوية. وقد مدرب للياقة بدنية في جنوب إسبانيا مجموعة في تمرن رياضي، حيث وقف على سقف منخفض في وسط مجمع سكني، وانضم إليه السكان المعزولون من شرفاتهم. وانهزم العديد من الأشخاص الفرصة، لإعادة الاتصال بالأصدقاء والأحباب عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو، بينما نظمت مجموعات من الأصدقاء جلسات احتفال افتراضية، باستخدام تطبيقات الهواتف المحمولة.

كما سلط الفيروس الضوء على أهمية العاملين في القطاع الصحي، وغيرهم من

وفرغت شوارع الوجهات السياحية الشهيرة في شمال إيطاليا، وسط نقاشي المرض، ما أدى إلى انخفاض حاد في حركة المياه، وسمح ذلك للرواسب بالاستقرار. وأصبحت المياه، التي عادةً ما تكون عكرة، واضحةً لدرجة أنه يمكن رؤية الأسماك فيها.

أفعال طيبة

هناك الكثير من القصص عن شراء السلع بدافع الضرر، والمشاجرات حول ورق التواليت والأطعمة المعلبة، لكن الفيروس حفز أيضاً أناس حول العالم لتقديم لفقات طيبة.

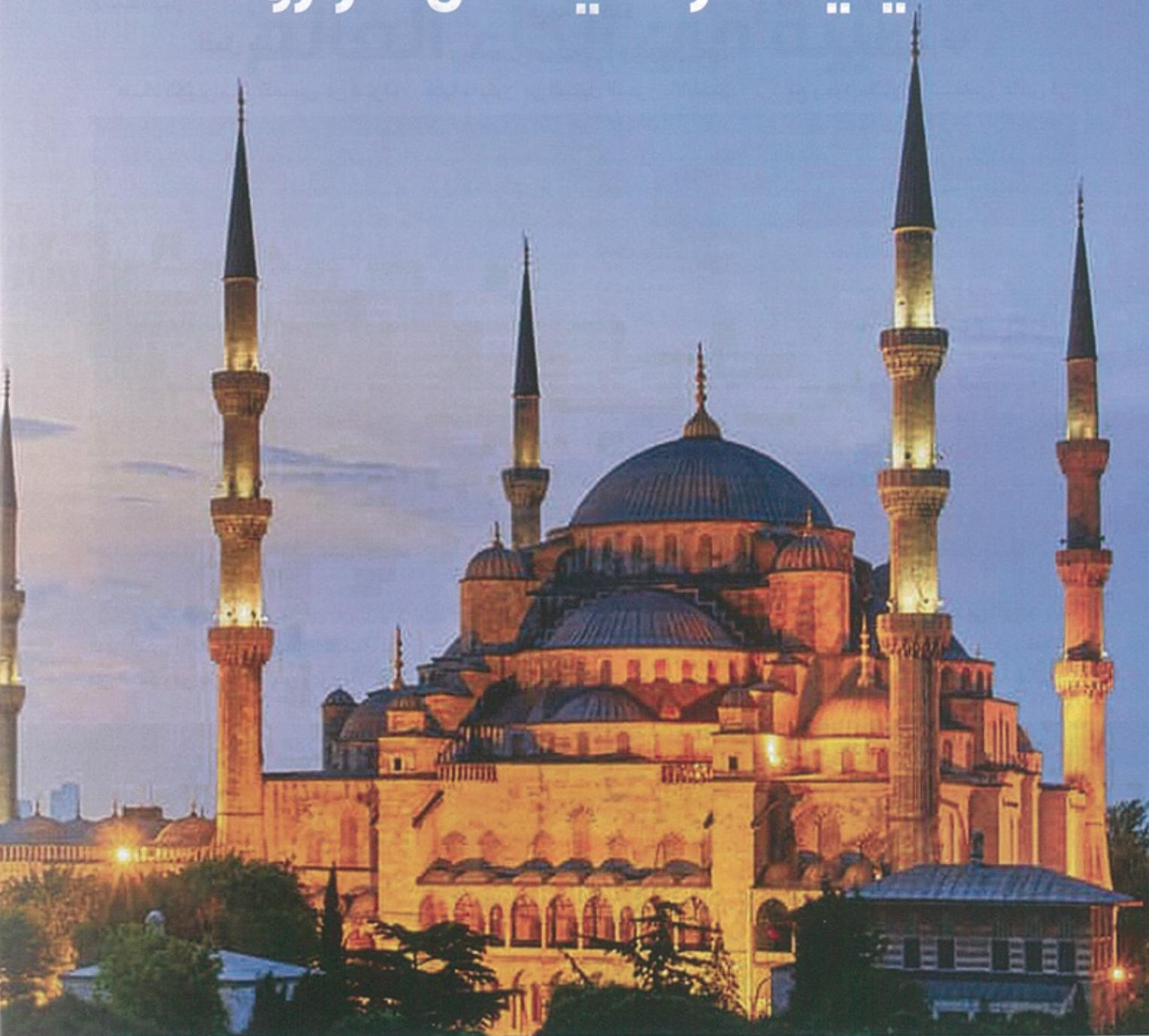
قام اثنان من سكان نيويورك بتجميع 1300 متطوع، خلال 72 ساعة، لتقديم مواد البقالة والأدوية للمسنين والضعفاء في المدينة.

وقال فيسبوك إن مئات الآلاف من الأشخاص، في المملكة المتحدة، انضموا إلى مجموعات الدعم المحلية، التي تم إنشاؤها لمكافحة الفيروس، في حين تم تشكيل مجموعات مماثلة في كندا، ما أثار اتجاهها عرض باسم نشر المساعدة أو caremon-gering.

متاجر البقالة في أستراليا من بين أولئك الذين ابتكروا "ساعة للمسنين" خاصة، لذا فإن المتسوقين من كبار السن وذوي الإعاقة



(الاعجاز العلمي) تصف وسائل دينية للوقاية من كورونا

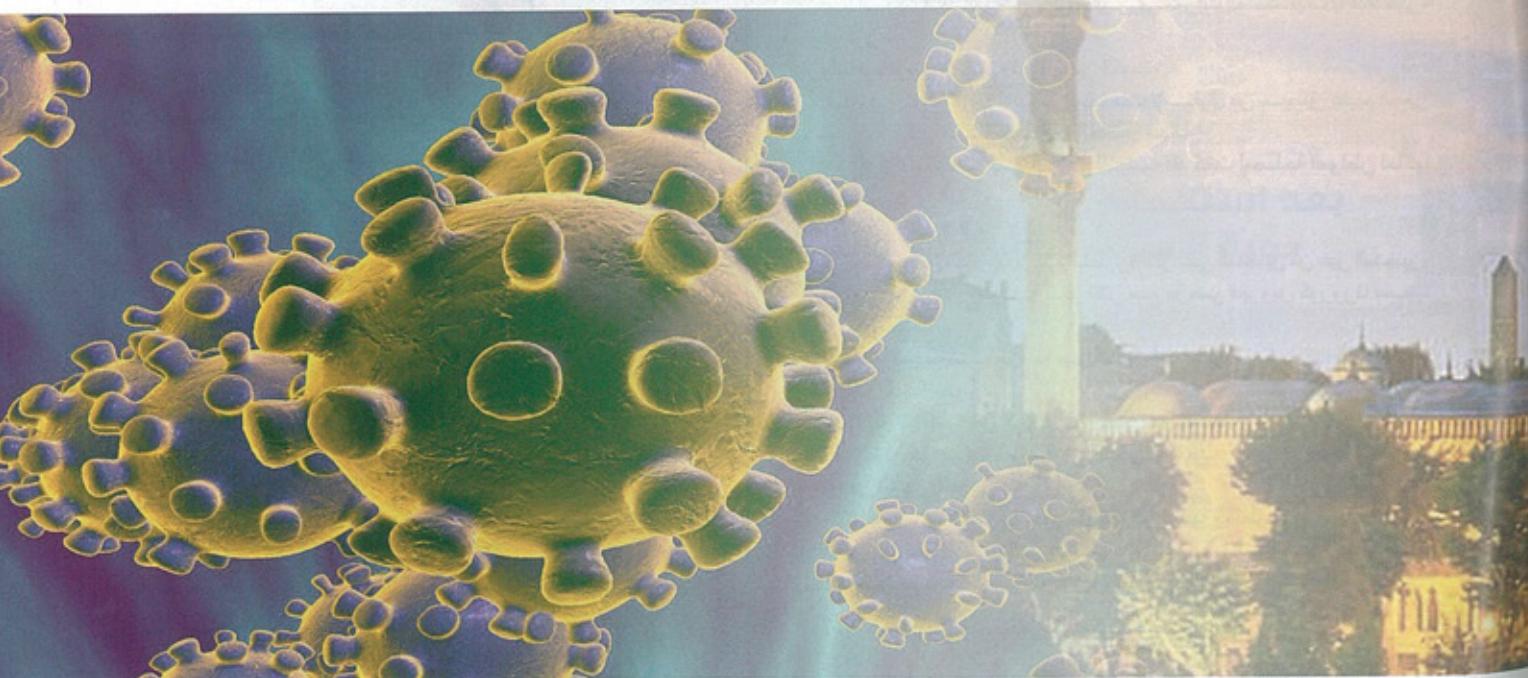


ونوه بضرورة التغذية الصحية والرياضة بالإكثار من تناول الخضار، خصوصاً اليقطين والبروكلي والفواكه الطازجة والزنجبيل مع الشاي الأخضر وشاي السنوت والتلبينة، والمداومة على التخلص من السموم بالرياضة والتمارين البدنية والحجامة. وأفاد بأن هذه الأطر المستبطة من القرآن والسنة النبوية بمثابة التوجيه للوقاية والتداوي وفق أبحاث علمية موثقة لرفع كفاءة جهاز المناعة، والتي أشرفَ عليها اللجنة العلمية بالهيئة التي تضم نخبة من المتخصصين والعلماء على مستوى العالم، وهي معززة ومساندة للإجراءات الطبية الحديثة التي تقوم بها وزارة الصحة والجهات المسئولة، ويمكن الاطلاع عليها من خلال موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، والمنشور في المؤتمرات ومجلة الإعجاز العلمي، سائلة المولى عز وجل أن يحمي مجتمعات المسلمين من كل داء أو وباء.

السنة النبوية بتجنب العدو، وذلك بعد دخول المريض على المصح. وأضاف أن الأطر الوقائية من فيروس كورونا تؤكد ضرورة تغطية الفم عند العطاس والكحة في الأماكن المغلقة، كالفصول الدراسية والمساجد وأماكن التجمعات، اقتداء بوصية النبي صلى الله عليه وسلم لنا، واتباع تعليمات الإرشاد الحديثة، إلى جانب بذل الطمأنينة في النفس وعدم الخوف والهلع واليقين بحفظ الله تعالى وعذابه. وطرح المصلح، وفقاً لهذه الأطر، طرقاً للتداوي، منها المداومة على الاستشفاء بالعسل الذي يراعي أن يكون من النوعية الجيدة بملعقة كبيرة تذاب في كوب من الماء مرتين يومياً، واستخدام الحبة السوداء بواقع جرعة غرامين يومياً حتى شفاء المريض، إلى جانب استخدام القسط الهندي بجرعة ملعقة صغيرة تتبع في كوب ماء مغلي صباحاً ومساءً حتى شفاء المريض مع متابعة الحالة المرضية على يد طبيب متخصص.

في العام 2014 أصدرت الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، التابعة لرابطة العالم الإسلامي، بياناً، أشارت فيه إلى وسائل الوقائية والتداوي من فيروس كورونا "متلازمة الشرق الأوسط التنفسية" - إلا أنها وجدنا أنها تتوافق من الإجراءات التي يمكن اتباعها لمواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) -، والمستبطة من القرآن والسنة، بإشراف اللجنة العلمية بالهيئة والمتضمنة عدة أطر تهدف لرفع كفاءة الجهاز المناعي لدى الإنسان، وفق أحدث الدراسات العلمية.

وأكَّد أمين عام الهيئة، الشيخ الدكتور عبدالله المصلح، وقتها أن هذه الأطر منها ما هي وقائية تستند إلى المداومة على أذكار الصباح والمساء وكثرة ذكر الله ودعائه واستغفاره، والنظافة اليومية باتباع تعليمات السنة النبوية في الوضوء وغسل الوجه واليدين، والبالغة في الاستنشاق، والتعود على تناول سبع تمرات يومياً على الريق، ويفضل أن تكون من تمر العجوة مع اتباع





حتى نلتقي رب ضارة نافعه

نستذكر هذه العبارة في الأزمة الكبيرة التي أصابت العالم في أكثر من 140 دولة بفايروس كورونا والكويت ليست بيبعده عن هذا المرض الذي فتك بالألاف من الأرواح والألاف من الأصابات حول العالم ، لذلك كانت الكويت سباقة باخذ الاحتياطات والقرارات السديدة لاحتواء المرض في أقل عدد من المصابين من خلال كثير من القرارات الحكيمه والمدروسة .

وكانت الكويت من اوائل الدول في المنطقة العربية باصدار القرار الصائب من خلال وزير الصحه الرجل الحكيم بغلق المقاهي في جميع أنحاء البلاد وتلتها العديد من الدول التابعة لإقليم شرق المتوسط WHO وعددهم الى الان 19 دولة

وامارة وهم
(الكويت - قطر - السعودية - عمان - فلسطين - تونس - سوريا - العراق - الاردن - اليمن - لبنان - مصر - البحرين - ايران - باكستان - دبي - عجمان - الشارقة)
في حين أن (6) دول بالإقليم لم تصدر قرار منع المقاهي والشيشة إلى الأن وهم
(لبنان - المغرب - افغانستان - الصومال - جيبوتي - السودان)
وبأخذ الكويت بهذه القرارات فقد فاقت الكثير من الدول العظمى التي تتغنى بحضارتها وعلمها وتطورها في جميع المجالات التكنولوجية ولكنها احفلت في امتحان الحفاظ على سلامه مواطنها ،، فها هو

رئيس بريطانيا صرخ للشعب وقال لهم : انكم ستتقرون عزيزین علیکم قریبا .
ورئيس ايطاليا صرخ بان ايطاليا قد فقدت السيطره على انتشار المرض .

وفي فرنسا قد فقدت السيطره على انتشار المرض .
وأمريكا طرح الرئيس الأمريكي ان المستشفيات لاستوعب الاعداد والزموا منازلكم .

اما اسبانيا فتجد المرضى والمصابين في ممرات المستشفيات باعداد كبيرة
باتضطرار دورهم .

ولما نستعرض ما قدمته ديرة الخير الكويت فقد وفرت الفنادق 5 نجوم والمنتجعات لاستقبال من سيطبق عليهم الحر
المؤسسي مع توفير الخدمة الصحية والغذائية مجانا .

اما القرارات الخاصة بمنع المقاهي للشيشة فقد كانت لمصلحة المواطن لصالحها
من مخاطر .

وذلك للأسباب التالية :

ارتباط فايروس الكورونا بزيادة الخطورة اكثر على المدخنين من غير المدخنين .
حالات الامراض المزمنة تتأثر اكثر مع مرضي فايروس كورونا بسبب التدخين .

حسب الاحصائيات الواردة من الصين فان فايروس كورونا قتل واصاب الرجال اكثر من النساء .

حيث بلغ 46.7 % من الرجال في الصين من المدخنين .
وقد اثبتت الدراسات الصحية ان التدخين هو سبب رئيسي في اضعاف الشعب الهوائية في الجهاز التنفسى .

ولا يسعني في الختام الا احيي كل الكوادر الطبية والتلطوية ورجال الامن وكل غيرهم في هذا العمل الجبار الذي يقومون به ويشهدوا منظمة الصحة العالمية وكل دول العالم بما تقوم به الكويت لمواطنها وشعبها .

حفظ الله الكويت وشعبها من كل مكرهه اللهم امين



أصمتوا لكي نسمع الحقيقة

في المجتمعات المختلفة وحين ينتشر الوباء، تكون هناك موجة هلع بين الناس، الهلع بعد ذاته، ظاهرة سلبية في أي مجتمع، ولعل من أخطر أعراض هذه الظاهرة السلبية، ظاهرة الهلع، هو انتشار الإشاعات، ونقاش الاجهادات من غير المختصين، هذه الظاهرة الخطيرة تؤدي إلى زيادة الهلع، وانتشار أمراض نفسية، لعل القلق والإحباط أهلها.

لا يكفي إذن أن تعاني المجتمعات من أمراض كالكورونا، تنتشر بسرعة، وقد تؤدي ولو بنسبة قليلة إلى الوفاة، كأنه لا يكفي هذا، حتى يضاف إليه القلق والإحباط، بسبب موجات الهلع التي تجعل الكثير يتكلمون فيها لا يعلمون، ويبالغون جداً بالأخبار، مما يؤثر على مجموعة من الأفراد بشكل سلبي جداً، لا سيما من أولئك الذين لديهم الاستعداد النفسي لمثل هذا الانكسار.

أفضل الحلول، هو أن يتوقف الجميع عن الإنقاء فيما لا يعلمون، وأن يأخذوا الحقيقة من مصادرها المختصة، وفي حالة الأمراض كالكورونا مثلاً، حتى الأطباء أنفسهم يجب أن يفسحوا المجال للأطباء المختصين، والمحترفين فقط، لكي يدلوا بدلوا بهم ويسرحو للناس أبعد هذا المرض، ليعلم الناس الحقيقة فتسكن نفوسهم، ويعلمون أن أي وباء قبل للاذصار، وأن الوقاية منه قابلة للسيطرة عليه، والتخفيف من أعباته، هذا هو الحل السليم لمواجهة نوبات الهلع التي تشهدها المجتمعات في العالم، ومنها المجتمع الكويتي، حل بسيط ولكنه فعال، ويعتمد اعتماداً كبيراً على ضمير كل منا.

أتمنى أن تصل هذه الرسالة للشعب الكويتي، ليدركوا الحقيقة الأزلية، أنه من يفتى فيما لا يعلم فإنه يزيد من الضرر، من حيث يحاول الإصلاح، وأن الجاهل عادة هو عدو نفسه و العدو مجتمعه، أعطوا الخبراء في وزارة الصحة المجال ليتكلموا، ويسرحو، وبينوا، فقد بهتت أصواتهم أمام قرع الطبول التي ترتفع من حولهم.

أصمتوا حتى نسمع أهل الاختصاص، بهذا نساعدوننا على التخلص من الأمراض.

ودمت بصحة وعافية

د. حصة ماجد الشاهين

انور بورحمة

متى يجب عليك

غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة



أعراض

الإصابة

بفيروس كورونا المستجد



السعال الجاف



التعب



الحمى

قد يصاب بعض المرضى



احتقان الأنف
أو سيلان الأنف



الأوجاع والآلام



صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق