

توصيات منظمة الصحة العالمية حول  
الوقاية من فيروس كورونا  
(كوفيد-19)

إذا كنت من الأشخاص كبار السن  
وتعاني أمراض القلب والشرابين  
و الجهاز التنفسي، تجتنب المناطق  
و الأماكن المزدحمة

استخدام الكمامات و المناديل في  
الأماكن العامة.

أتبع أنت و المحيطين بك  
ممارسات النظافة التنفسية  
الجيدة ( آداب العطس و السعال)

و الباحثان توصيان باستخدام  
طريقة المسح (Screening)  
للمناطق التي ظهرت بها حالات  
إصابة للسيطرة علي انتشار  
الفيروس

أنت في مأمن من الإصابة  
بالفيروس كورونا (كوفيد-19)

نظامك الغذائي

يعتبر جهازك المناعي هو خط الدفاع الأول بالجسم  
ضد الفيروسات، التي تعمل علي منع امتصاص  
فيتامين D الضروري لجهاز المناعي لذلك يصبح  
الجسم ضعيف الاستجابة لتلك الفيروسات لذا  
احرص علي أن يكون نظامك الغذائي غني  
بالمواد مضادة الأكسدة والتي تعزز نظامك  
المناعي و تساعد في الوقاية من الإصابة بالعدوى  
ابرز التصاح الغذائية الهامة

-قم بتناول الفواكه والخضروات علي أنواعها  
و حاول رفع مستويات الزنك لتقوية جهازك  
المناعي. كما يعد البرتقال مصدرا مهما  
للفيتامين (C) الذي يقاوم تكوين الجذور الحرة  
المسببة للإمراض.

-إدخال الثوم، والزنجبيل، و الصل، السباخ ضمن  
نظامك الغذائي لغناهما بمضادات الأكسدة و  
الفيتامين (C).

-تركيز علي السوائل و الماء الدافي لتفادي جفاف  
الجسم. كما الإكثار من شرب السوائل الساخنة  
(القهوة، الحساء، الشاي). بالإضافة الي تناول  
رشفة من الماء الدافي كل 20 دقيقة لان هذا  
يحافظ علي فمك رطبا و يغسل اي تأثير فيروسي  
او أي فيروس موجود داخل فمك الي معدتك فيتم  
قتله بعصارات المعدة قبل ان يتمكن من الوصول  
الي الرئتين.

-تناول الأغذية الحاوية علي عنصر الزنك الأهمية  
في علاج فيروس كورونا وذلك من خلال رفع  
نسبة داخل الخلايا و لإيقاف عمل

RANdependent RNAPolymreas

-لزيادة الاستجابة المناعية فينصح باستخدام  
اليانسون بمقدار (4) و حبة السوداء (2) و هيل (1)  
بالنسبة 1:2:4 حيث تطحن و تأخذ بمقدار ملعقة  
في كوب ماء ساخن 200-250 مل ثم تترك ربع  
ساعة و تشرب قبل الوجبات بنص ساعة.

التعقيم

لتعقيم عدة طرق يجب القيام بها والتي لا تقتصر على موسم،  
أو شيوخ فيروس ما، كالفيرس كورونا مثلا، بل يجب أن  
تتحول طرق تعقيم المنزل إلى عادة من العادات اليومية،  
وذلك من أجل حماية أفراد الأسرة

هناك عدة طرق للتعقيم التي سوف تسلط الضوء علي أبرزها:

(1) المعالجة علي غسل اليدين كل عشر دقائق، علي أن يكون  
الغسل بالصابون ولمدة 30 ثانية، فا قنوية الصابون كغليظة  
يقتل أشرس أنواع الفيروسات و أفتكها.

ويمكن تعقيم اليدين بالكحول تركيزه 70%، بينما الأشخاص  
الذين يعانون من مشاكل جلدية و تحسس ولا يستطيعون  
استخدام الكحول يمكن أضافته إلي كريم اليدين مثل الجلسرين  
أو جل ألويفرا.

أيضا غرغرة الفم باستخدام الماء الدافي مثل الخل أو الملح  
و الليمون كل يوم إذا امكن.

(2) طرق التعقيم المنزلية من الفيروسات: لتعقيم و تنظيف  
الأسطح الرخامية و البلاط و السيراميك إضافة مركز الكلور  
الي الماء و خلطه بنسبة 1:1000 و رشه أو مسح هذه  
الأسطح باستخدام المحلول. كما يعقم المنزل بزيت شجرة  
الشاي، وفق الآتي: يضاف بضعة قطرات من زيت شجرة  
الشاي المركز إلي كرات القطن. توزع الكرات داخل كيس  
المكتسة الكهربائية، التي تكبس السجاد و الأرائك. كما تُضاف  
ملعقتان صغيرتان من زيت شجرة الشاي إلى عبوة ذات  
بخاخ، مع كوب من الماء يرش الرذاذ في الهواء.

(3) -التعامل مع الأعراض الشخصية عند العودة إلى  
المنزل: عدم الدخول بالأحذية إلى المنزل و تركها خارجه أن  
الفيروسات يمكنها أن تبقى عالقة بالأسطح لمدة تصل إلى 3  
أيام كاملة يجب تعقيم المفاتيح و الهاتف الشخصي كل  
الأعراض الشخصية بالكحول

4- تعقم الحمامات، بصورة يومية، كذلك يجب غسل الأحفظة  
و أغذية النوم بصورة يومية، مع الحرص على تعريضها  
لتشمس و الهواء.

5- يجدر بالفرد الاستحمام بصورة يومية، للتخلص من  
الميكروبات العالقة في الشعر و المحافظة علي قص الأظافر  
إقتداء بتعاليم رسولنا الكريم فهي من سنن الفطرة الخمسة  
و ها هم الآن الأطباء حول العالم يوصون بقص الأظافر لأنها  
تعلق بها الفيروسات ولا يستطيع الصابون و الكحول التعقيم  
تحت الأظافر

6- من الهام غسل المتناشق بعد كل استعمال و يمكن إضافة  
كوب من الخل إلى الغسالة، أثناء غسل الملابس، لضمان  
القضاء على الفيروسات