بعد إعلانه وباءً عالميًا.. هذا تذكير بأعراض كورونا وما يجب فعله

كتبه بريندا جودمان | 12 مارس ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

مع رفع منظمة الصحة العالمية يوم أمس الأربعاء 11 مارس 2020، لمستوى خطورة مرض كورونا المستجد COVID-19 من "وباء" إلى "جائحة"، أي وباء عالمي يصعب السيطرة عليه بعد تسجيل 118000 إصابة ومقتل 4291 شخصًا في 114 دولة، سيكون من المفيد التذكير بأعراض المرض وأهم الإجراءات للتعامل معه.

المنظمة أشارت إلى أننا لم نشهد من قبل جائحة يسببها فيروس من فيروسات كورونا، وهذه أول جائحة يسببها فيروس كورونا. وفي الوقت ذاته، لم نشهد من قبل جائحة يمكن السيطرة عليها.

وقدمت منظمة الصحة العالمية تقريرًا مفصلًا بأعراض المرض بعد تحليل أكثر من 55 ألف حالة مؤكدة في الصين، وهذه أشهر الأعراض وأكثرها شيوعًا ونسبة الأشخاص الذين عانوا منها:

– الحمى: 88%.

– السعال الجاف: 68%.

– الإعياء: 38%.

– سعال يصاحبه بلغم أو بلغم سميك من الرئتين: 33%.

– ضيق التنفس: 19%.

– آلام العظام والمفاصل: 15%.

– التهاب الحلق: 14%.

– الصداع: 14%.

– القشعريرة: 11%.

– الغثيان والقيء: 5%.

– انسداد الأنف: 5%.

– الإسهال: 4%.

– سعال يصاحبه دم: 1%.

– تورم العينين: 1%.

View this post on Instagram

?? فيروس كورونا: ما هي أعراضه؟ وكيف تتصرف عند الشك بالإصابة به؟ . . . . . #صحة #مجتمع #كورونا

A post shared by نون بوست | NoonPost (@noonpost) on Mar 9, 2020 at 11:00am PDT

يعد فيروس "كوفيد – 19" عدوى تصيب المنطقة السفلى من الجهاز التنفسي مما يعني أن معظم الأعراض تشعر بها في الصدر والرئتين، وهو ما يختلف عن البرد الذي يصيب المنطقة العليا من الجهاز التنفسي، مما يصيبك بأعراض سيلان الأنف واحتقان الجيوب الأنفية، هذه الأعراض لا تظهر غالبًا على مرضى "كوفيد – 19".

الخبر السار أن معظم المرضى في الصين – نحو 80% منهم – كانوا يعانون من أعراض خفيفة أو معتدلة، وبالتالي فمعظم هؤلاء الناس يمكنهم التعامل مع تلك الأعراض في المنزل، إذا ظهرت عليك بعض من هذه الأعراض اتصل بطبيبك على الفور، لا تذهب إليه قبل الاتصال به حتى لا تنشر العدوى في عيادة الطبيب، فقد يرغب في سماعك عبر الهاتف أولًا قبل رؤيتك.

متوسط ظهور أعراض المرض بعد التعرض له يصل إلى 5 أيام لكن هناك أشخاصًا يمرضون سريعًا ربما بعد يوم واحد فقط من تعرضهم للعدوى، وهناك من لا يشعرون بالمرض إلا بعد أسبوعين من العدوى، لذلك أخضعت الولايات المتحدة الأشخاص للحجر الصحي لمدة 14 يومًا.

View this post on Instagram

مع انتشار الفيروس الجديد في معظم دول المنطقة، ازداد التهويل واختلط العلم بالخرافة، إليك رأي منظمة الصحة العالمية في أبرز المعتقدات الخاطئة حول كورونا . . . #كورونا #فيروس_كرونا #kovid19

A post shared by نون بوست | NoonPost (@noonpost) on Mar 11, 2020 at 7:01am PDT

في بيان موجز صدر مؤخرًا، قالت نانسي ميسونير مديرة المركز الوطني لأمراض المناعة والجهاز التنفسي – أحد مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها "CDCs " – إن الفيروس ينتشر بسهولة من شخص لآخر ولا يمتلك أي شخص مناعة ضده لأنه فيروس جديد.

وأضافت: "بناءً على ذلك، من المنصف القول إنه مع استمرار تفشي المرض فإن العديد من الناس في الولايات المتحدة سيتعرضون للفيروس في وقت ما ربما هذا العام أو العام القادم وسيصيبهم المرض، ولا نتوقع أن يتطور الأمر لإصابتهم بأمراض خطيرة".

مقارنة بين البرد والإنفلونزا وكوفيد - 19

الأعراض	البرد	الإنفلونزا	كوفيد - 19
حمى	نادر	مرتفعة قد تدوم لـ4 أيام	شائع
صداع	نادر	حاد	قد يكون موجودًا
آلام عامة	طفيف	معتاد	قد يكون موجودًا
إعياء	معتدل	حاد	قد يكون موجودًا
إرهاق شديد	غير موجود	معتاد	قد يكون موجودًا
احتقان الأنف	شائع	بعض الأحيان	تم الإبلاغ عنه
العطس	العطس	بعض الأحيان	تم الإبلاغ عنه
احتقان الحلق	معتاد	شائع	تم الإبلاغ عنه
سعال	سعال	شائع وقد يصبح شديدًا	شائع
ضيق التنفس	طفيف إلى معتدل	نادر	في حالات العدوى الخطيرة

المصادر: المعهد القومي للحساسية والأمراض المعدية، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، منظمة الصحة العالمية

في الصين تعرض 14% من الأشخاص – 1 من كل 5 أشخاص – إلى أعراض حادة تتضمن صعوبة التقاط أنفاسهم والتنفس السريع (أكثر من 30 نفسًا في الدقيقة) وانخفاض نسبة الأكسجين في الدم، هؤلاء المرضى بحاجة إلى أكسجين زائد وربما بعض المعدات الخاصة لمساعدتهم على التنفس، في الصين تم احتجاز هؤلاء الأشخاص في المستشفيات.

هناك أيضًا 1 من كل 20 مريضًا يصل إلى حالة حرجة، هؤلاء المرضى يصابون بفشل في الجهاز التنفسي، هؤلاء الأشخاص الذين كانوا أكثر عرضة للحالات الحرجة بسبب الفيروس كانت أعمارهم تتجاوز 60 عامًا أو يعانون من حالات طبية معينة مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وأمراض القلب وأمراض الرئتين والسرطان.

أما أعلى نسبة للوفيات في الصين التي وصلت إلى 22% فقد كانت لأشخاص تتجاوز أعمارهم 80 عامًا.

View this post on Instagram

لأن "الوقاية خير من العلاج".. هذه مجموعة من النصائح المفيدة لك ولعائلتك والتي قد تدفع عنكم خطر الإصابة بفيروس كورونا ?? . . . . #كورونا #صحة #مجتمع

A post shared by نون بوست | NoonPost (@noonpost) on Mar 6, 2020 at 5:06am PST

تقول ميسونير: "هذا يتطلب أن تتخذ أنت وأسرتك بعض الإجراءات"، ونصحت باتخاذ احتياطات يومية تتضمن:

– تجنب الأشخاص المرضى.

– غسل اليدين باستمرار.

– تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة (مثل زر المصعد ومقابض الأبواب).

– تجنب الازدحام.

كما حثت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها ووزارة الخارجية على تجنب السفن السياحية خلال فترة الوباء خاصة إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير، ويجب على الأشخاص المعرضين للخطر أن لا يسافروا جوًا إلا للضرورة القصوى.

المصدر: ويب إم دي

رابط المقال : https://www.noonpost.com/36282/