

# سبل الوقاية والسيطرة على فيروس كوفيد-19 بين الأشخاص المقيمين في السجون

يجب أن يتمتع الأشخاص المقيمين في السجون برعاية صحية عالية الجودة ومطابقة لذات مستوى الرعاية المتاح في المجتمع. كما يجب ضمان وصولهم إلى خدمات الرعاية الصحية اللازمة مجاناً دون تمييز على أساس وضعهم القانوني.

## ما هي أعراض كوفيد-19؟

قد تكون الإصابة بكوفيد-19 بدون أي أعراض. وتتشابه الأعراض الأكثر شيوعاً بأعراض نزلة البرد وتشمل الحمى والإرهاق والسعال الجاف. قد تبدأ أعراض أخرى عند البعض مثل آلام أو احتقان أو سيلان الأنف أو احتقان الحلق أو عدم القدرة على الشم أو التذوق أو الإسهال.

تقدم منظمة الصحة العالمية أحدث دليل بشأن طرق انتشار كوفيد-19 على هذا الرابط:

<https://www.who.int/emergencies/disease/novel-coronavirus-2019>

## كيف ينتشر فيروس كوفيد-19؟

كوفيد-19 هو مرض يمكن أن ينتقل من شخص لآخر. وينتشر المرض في المقام الأول عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم الشخص المصاب بالفيروس.

يمكن أن يصاب الناس بفيروس كوفيد-19 من خلال طريقتين رئيسيتين:

- ◀ تنفّس القطرات التي تنتشر من سعال أو زفير شخص مصاب بكوفيد-19.
- ◀ لمس الأشياء أو الأسطح الملوثة ثم لمس العينين أو الأنف أو الفم.

## نصائح للسجناء

- المشاركة في جلسات توعوية - إن اتاحت - حول كيفية منع انتقال العدوى وما يجب فعله إذا ظهرت الأعراض عليك أو على شخص آخر.
- غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- تجنّب لمس العينين والأنف والفم.
- منع انتقال العدوى عن طريق السعال والعطس في مرفقك أو في منديل إن وجد وقم برمي المنديل في سلة مهملات مغطاة.
- الالتزام بمسافة جسدية بينك وبين الآخرين - طالما أمكن - من خلال الحفاظ على متر واحد على الأقل.
- اتباع إجراءات النظافة الوقائية من خلال الحفاظ على النظافة والتعرض للهواء النقي بأكبر قدر ممكن، وذلك في حدود التوجيهات العامة الصادرة من الخدمات الصحية.
- إبلاغ الموظفين على الفور إذا كنت تشعر بتوعك أو إذا لاحظت شعور شخص آخر بتوعك.
- الاستمرار في تناول الأدوية الخاصة بالظروف الصحية الأخرى كفيروس نقص المناعة البشرية أو السل أو فيروس التهاب الكبد الوبائي أو إدمان المخدرات أو الصحة النفسية.
- البقاء على تواصل في حالة إذا توقفت الزيارات، اطلب بدائل مثل المكالمات الهاتفية أو المكالمات عبر الإنترنت. علماً بأن لديك الحق دائماً في الاتصال بممثلك القانوني.

