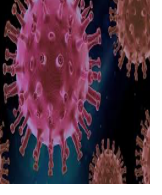


درس عن كوفيد-19



كوفيد-19 هو مرض يصيب الجهاز التنفسي بسبب فيروس يسمى فيروس كورونا.

فهم المزيد عن كوفيد-19 قد يساعدنا في الحفاظ على سلامتنا وحماية الآخرين.

المفردات	ابحث عن هذه الكلمات في الدرس
فيروس	جراثيمة أو كائن حي فائق الصغر يسبب المرض
الجهاز التنفسي	أجزاء من الجسم تساعدك على التنفس، مثل الرئتين
جائحة	مرض ينتشر في العديد من الدول أو العالم كله
الأعراض	علامات مرض مثل السعال أو الحمى
مصاب بعدوى	أصبح مريضاً
تعقيم	التنظيف بالكحول أو المبيض للقضاء على الجراثيم
حجر صحي	البقاء في المنزل/الابتعاد عن الآخرين لإيقاف انتشار المرض

ما أعراض كوفيد-19؟



قد تكون الأعراض خفيفة أو حادة ويمكن أن تظهر بعد يومين إلى 14 يوماً من الاختلاط بشخص مريض. يجب أن تخضع لاختبار كوفيد-19 إذا ظهرت عليك هذه الأعراض . يجب عليك الخضوع للحجر الصحي في أثناء انتظار النتائج. يجب عليك الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يوماً على الأقل إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية. **ملاحظة: قد لا يعاني الشخص المصاب من أعراض ولكن لا يزال معدياً للآخرين. لهذا علينا توخي الحذر مع الجميع.**

الأعراض التي تتطلب الطوارئ:

إذا كان شخص ما يعاني من هذه الأعراض، فاطلب المساعدة على الفور. اتصل برقم الطوارئ 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ.

- صعوبة في التنفس
- ألم لا يزول في الصدر أو شعور بالضغط عليه
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء متيقظاً
- إزرقاق الشفاه أو الوجه

درس

عن

كوفيد-

19

الحمى: درجة حرارة الجسم الطبيعية لدى البالغين هي 98.5 درجة فهرنهايت (37 درجة مئوية).
زيادة درجة حرارة الجسم عن 100 فهرنهايت (38 درجة مئوية) تعني أنك قد تكون مريضاً.

كيف ينتشر كوفيد-19؟

- ينتقل كوفيد-19 بشكل أساسي من شخص لآخر.
- يمكن أن تتعرض للإصابة بالعدوى عن طريق الوجود بالقرب من شخص مصاب بكوفيد-19: على بُعد 6 أقدام (متران أو طول ذراعين).
- يمكن أن تصاب بالعدوى من الرذاذ التنفسي (قطرات صغيرة في الهواء) عندما يسعل المريض أو يعطس أو يتحدث.
- يمكنك التعرض للعدوى من خلال لمس سطح أو جسم ملوث بالفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك.

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟





ما هو فيروس كورونا وكيف تحمي نفسك؟ انقر على الصورة لمشاهدة الفيديو

<https://www.youtube.com/watch?v=-asD4YBVBJQ>



درس عن كوفيد-19 ممارسة الأنشطة

المطابقة/التوضيح/الكتابة

ما الأمور الستة التي يمكنك القيام بها لحماية نفسك والآخرين من الفيروس؟

1.



البقاء في المنزل إذا كنت مريضًا.

2.



تعقيم الأسطح التي تلمسها كثيرًا.

3.



غسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

4.



عدم لمس عينيك أو أنفك أو فمك.

5.



وضع قناع عند الوجود في أماكن عامة.

6.



الحفاظ على مسافة 6 أقدام (ذراعين) على الأقل من الآخرين.

المناقشة

فكر في ما تعلمته عن الحفاظ على صحتك وسلامتك في أثناء الجائحة. قدم المشورة بشأن أحد المواقف التالية. تناقش مع مجموعتك أو معلمك.

يعمل سامر في جني الطماطم من الحقول. يجب عليه كل صباح أن يستقل شاحنة للذهاب إلى العمل. الشاحنة مزدحمة جدًا بالعمال الآخرين. ما يتوجب عليه فعله لحماية نفسه والآخرين؟
يجب عليه _____.

نانسي أم لطفلين صغيرين. وهي تحاول البقاء في المنزل قدر الإمكان بسبب الفيروس. لكنها تحتاج أحيانًا إلى الخروج للذهاب إلى متجر البقالة. ما الذي يمكنها فعله للحفاظ على سلامتها وسلامة أطفالها والآخرين من الإصابة بالفيروس؟
يجب عليها _____.

درس عن كوفيد-19 خطة الدرس

المواد
✓ الدرس
✓ مراجعة الفيديو
✓ صفحة تمارين الطلاب
✓ الاختبار التمهيدي/الاختبار اللاحق

العناصر	الأنشطة
الاختبار التمهيدي	• قدم الاختبار التمهيدي.
مقدمة	• اشرح أنه من المهم معرفة المزيد عن الفيروس حتى نتتمكن من مساعدة أنفسنا والآخرين على البقاء بصحة جيدة.
1. المفردات وفهم الفيروس	• راجع الدرس و اشرح مفرداته في المربع الموجود بالجزء العلوي من الصفحة 1. • للتوضيح، استخدم المفردات في جملة أخرى، على سبيل المثال، " أعراض الفيروس هي..." • تحقق من الفهم من خلال الطلب من التلميذ تقديم مثال لكل كلمة.
2. الأعراض والانتشار	• اقرأ عن أعراض الفيروس وانتشاره. • تأكد من أن التلامذة يعرفون متى يتم خضوعهم للاختبار وأين يمكنهم الذهاب للخضوع لاختبار كوفيد-19. • تحقق من درجة حرارة الجسم العادية ومتى يجب طلب المساعدة الطارئة.
3. كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين	• اطلع على الرسومات و اقرأ المعلومات حول كيفية حماية نفسك والآخرين.
مراجعة	• إذا كنت تناقش الدرس على جهاز، فاستخدم الفيديو الذي تم تنزيله لمراجعة الدرس. انقر نقرًا مزدوجًا فوق مقطع الفيديو لتشغيله. • إذا كنت متصلاً بالإنترنت، فقد تفضل مشاهدة الفيديو الإضافي على رابط YouTube. • إذا كنت تستخدم ورقة وقلم رصاص، فارجع إلى الدرس لمراجعة النقاط الرئيسية.
ممارسة الأنشطة	النشاط الأول المطابقة/التوضيح/الكتابة. اجعل الطالب يطابق الكلمات والصور ثم يوضح و/أو يكتب، ما يمكنه فعله لحماية نفسه والآخرين من الفيروس. النشاط الثاني المناقشة. اقرأ السيناريوهات المحددة. اطلب من التلميذ تقديم نصيحة حول الحفاظ على سلامته وصحته بناءً على ما تعلمه في الدرس.
الاختبار اللاحق	• قدم الاختبار اللاحق مع سؤال إضافي.

درس عن كوفيد-19
الاختبار التمهيدي



الاسم: _____

التاريخ: _____

ضع دائرة حول الإجابة
الصحيحة:

- | | |
|----|-----|
| لا | نعم |
| لا | نعم |
| لا | نعم |
| لا | نعم |
| لا | نعم |

إجمالي الإجابات

الصحيحة: _____

- 1 . نسة أقدام توازي مسافة ذراع واحدة من شخص آخر.
2. مينكك الإصابة بالفيرس من شخص لا عياني من أي أعراض .
- 3 . مينكك الإصابة بالفيرس من خلال استنشاق رذاذ من الهواء .
4. 100 فهرنهايت قد تعتبر درجة حرارة مرتفعة
5. للتخلص من الجراثيم، يجب غسل اليدين لمدة تتراوح من 15 إلى 20 ثانية على الأقل.

درس عن كوفيد-19
الاختبار اللاحق



الاسم: _____

التاريخ: _____

ضع دائرة حول الإجابة
الصحيحة:

- | | |
|----|-----|
| لا | نعم |
| لا | نعم |
| لا | نعم |
| لا | نعم |
| لا | نعم |

إجمالي الإجابات

الصحيحة: _____

1. تسعة أقدام توازي مسافة ذراع واحدة من شخص آخر.
2. مினك الإصابة بالفيروس من شخص لا عياني من أي أعراض .
3. مینك الإصابة بالفيروس من خلال سانتنشاق رذاذ من الهواء. 4.
4. 001 فهرنهايت قد تعتبر درجة حرارة مرتفعة
5. للتخلص من الجراثيم، يجب غسل اليدين لمدة تتراوح من 15 إلى 20 ثانية على الأقل.

سؤال إضافي للاختبار اللاحق: اذكر بعض الطرق التي يمكنك من خلالها حماية نفسك من الفيروس:

- _____
- _____
- _____

المصادر

المعلومات في هذا الدرس مستمدة من توجيهات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).
الرسومات والمقاطع الفيديو بهذا الدرس مستمدة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها وإدارة الصحة
والخدمات الإنسانية في نبراسكا.



NEBRASKA
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



تم تطوير محتويات هذا الدرس بموجب منحة من وزارة التعليم. ومع ذلك، فإن هذه المحتويات لا تمثل بالضرورة سياسة وزارة التعليم،
ويجب ألا تفترض تأييدها من قبل الحكومة الفيدرالية.