



التاريخ: 17 مارس 2020

الملحق الثقافي الكويتي - واشنطن
الدكتورة / أسيل العوضي المحترمة

تحية طيبة وبعد

الموضوع: فيروس كورونا

نتقدم بالشكر الجزيل على تعاونكم وجهدكم المبذول لما فيه راحة ومصحة طلبتنا الأعزاء في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث أننا بالمكتب الصحي حرصنا منذ بداية إنتشار الفيروس حول العالم بالاتفاق مع شركة سيجنا للتأمين الصحي لإعتماد تحمل الشركة تكاليف الفحص والعلاج لأي إصابات بالفيروس منذ شهر ديسمبر 2019، ونرفق لسيادتكم آخر النصائح الطبية الخاصة بالوقاية من فيروس كورونا والسبل الواجب اتباعها من الطلبة.

حيث يعتبر فيروس كورونا أحد الفيروسات المتوطنة في كل من الإنسان والحيوانات، تسبب العديد من الأمراض والتي تتراوح بين نزلة البرد البسيطة إلى إلتهاب الصدر الشديد.

وسائل أنتقال العدوى والمرض :

- ينتشر الفيروس من خلال افرازات و رذاذ الجهاز التنفسي الناتج عن العطس او الحكة.
- يصاب الشخص من وقوع هذا الرذاذ على الفم / الانف أو العين ويتم استنشاقه للرئة عن طريق المصافحة او لمس الأسطح الملوثة بالفيروس
- من الممكن للرذاذ الإنتقال بين الافراد المختلطين لمسافة 6 اقدام من شخص لآخر.

الاعراض:

تكون أعراض المرض مشابهة للإنفلونزا الحادة ومنها :

- ارتفاع درجة حرارة الجسم (أكثر من 37,7 C) او ما يعادل 99.9 F
- السعال / الكحة
- صعوبة التنفس/ ضيق التنفس
- عادة ما تظهر هذه الأعراض بعد 2-14 يوم بعد التعرض إلى الفيروس

هل يعنى شعورك بالتعب وآلام الحلق او الكحة إصابتك بالكورونا ؟ :
لا بتاتا , فقد تتشابه أعراض الإصابة بالفيروسات والإنفلونزا مع فيروس كورونا , ولكن يجب اخذ الإحتياطات لحين الشفاء من الأعراض وإختفاء الحرارة لفترة 24 ساعة على الأقل.

متى يجب الذهاب للمستشفى ؟ :

في معظم الحالات يجب البقاء في المنزل وعدم الذهاب للمستشفى , لكن عند الإحساس بالأعراض التالية , يجب الذهاب للمستشفى للرعاية الطبية:

- صعوبة التنفس الشديدة
- الإحساس بالآلم او الضغط المستمر بمنطقة الصدر
- تحول لون الوجه و الشفاه الى اللون الأزرق

طرق الوقاية الشخصية :

نظافة اليدين باستمرار:

- غسل اليدين باستمرار بالماء و الصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، بالايخص عقب التواجد في الأماكن العامة او عقب تنظيف الانف / الكحة او العطس.
- في حال عدم توافر الماء و الصابون ينصح باستخدام المطهرات و التي تحتوي على نسبة كحول 60% على الأقل.
- تجنب ملامسة العين، الانف، الفم بالأيدي غير المغسولة
- تغطية منطقة الفم و الانف في المناديل الورقية في حال السعال او العطس
- التخلص من المناديل الورقية بالقمامة بعد الاستعمال مباشرة
- المحافظة على نظافة الأشياء المستخدمة بإستمرار كريموت التلفزيون والهاتف ومقابض الأبواب.. الخ

تجنب الاختلاط من مسافة قريبة:

- تجنب الاختلاط من مسافات قريبة من الآخرين ويجب تجنب التجمعات والديوانيات, وحتى وإن كان الموجودين لا يعانون من أي أعراض .
- يجب وضع مسافة بينك و بين الآخرين في حال انتشار الفيروس بالمنطقة المتواجد فيها وعدم الإختلاط بالزملاء والزميلات في حال وجود أي أعراض لديهم .

في حال شعورك بأى من الأعراض أعلا:

- يجب عزل نفسك عن الآخرين في غرفة معزولة و ذات تهوية وحمام خاص إن وجد ومنفصل عن باقي المنزل او الشقة , والحرص على عدم الإختلاط والإحتكاك بباقي السكان طوال فترة الحجر.
- يجب ارتداء واقى الوجه في اثناء التواجد بين الآخرين
- إفضل ملابسك وحاجياتك ولا تغسلها او تخلطها مع حاجيات باقي الزملاء

- داوم على غسل اليدين باستمرار والإلتزام بباقي سبل النظافة الشخصية المذكورة أعلاه
- تجنب استخدام ملاعق أو أطباق المنزل وإستخدم الأواني البلاستيكية ذات الإستخدام لمرة واحدة وتخلص منها فوراً

ما هي سبل العلاج عند الشعور بالأعراض ؟ :

- يجب الإكثار من السوائل وتناول الفواكة والخضروات والأكل الصحي
- من الممكن تناول الأدوية المسكنة للألام كالباراسيتامول (تايلينول) وبحسب الجرعة المقررة على العبوة . (يجب مراعاة عدم وجود أي عوارض لتناول الدواء)
- لا بأس من تناول الأدوية المضادة للسعال وإستخدام الكمادات أو الإستحمام لخفض الحرارة

ماذا أفعل في حال المخالطة مع أشخاص مصابون ؟ :

بحسب توصيات المستشفيات الأمريكية , يتم إجراء الفحص عند المخالطين فقط في حال إحساس المخالطين لأعراض الإصابة (أنظر أعلاه)

هل يوجد علاج للفيروس كورونا ؟ :

لم يتوصل العلماء لأي علاج فعال للفيروس , ولكن تجرى التجارب العلمية لتطوير لقاح يحمي من الفيروس وتطوير دواء مضاد للفيروسات.

هل يجب ارتداء الكمام ؟ :

لم توصي الجهات الطبية بإرتداء الكمام إلا للشخص المصاب بالفيروس او من لديه أعراض تشير للمرض, او من يختلط اختلاط مباشرا بالمصابين .

هل مسموحا لي بالسفر؟ :

يجب قصر السفر سواء خارج أو داخل الولايات المتحدة إلا للضرورة القصوى.

هل مسموحا لي بالخروج من المنزل ؟ :

يجب اقتصار الخروج من المنزل لقضاء الحاجات الضرورية القصوى ويجب الإستعانة بالتسوق للحاجيات الأساسية عن طريق الإنترنت , ولا يجب التنزه في هذه الأوقات أو إستخدام وسائل النقل العامة.

هل بالإمكان اللجوء إلى تأمين سيجنا للطلبة ؟ :

تم الإتفاق مع شرك سيجنا للتأمين بتغطية كافة الفحوصات المطلوبة لتشخيص وكافة علاج الإصابات لفيروس كورونا منذ شهر ديسمبر الماضي.

ماذا أفعل عند حاجتي للمساعدة أو الإرشاد الطبي ؟ :

بإمكان جميع الطلبة التواصل مع الخط الساخن لشركة سيجنا والمتاح طوال اليوم ولمدة 24 ساعة (18669121687) أو من خلال ابليكيشن شركة التأمين .

هل بإمكانى استشارة طبيب من غير الذهاب إلى المستشفى؟ :

توفيرا لجهد الطالب وحرصا على عدم إختلاطة مع المصابين في المستشفيات أو في أقسام الطوارئ , تم الإتفاق بين المكتب الصحي وشركة سيجنا لتوفير الإستشارة الطبية عن بعد , حيث بإمكان الطالب إستشارة طبيب او ممرضة مختصة بفيروس كورونا والإتصال بواسطة الفيديو ومناقشة الأعراض وأخذ الإستشارة والرأي الطبي من غير الحاجة لترك المنزل .

كيفية إجراء الإستشارة المرئية؟:

يجب أن يكون الطالب مسجلا في التأمين الصحي لشركة سيجنا ومن خلال زيارة موقع :

My.cigna.com → then (connect Now)

هل هناك حد أعلى لقيمة التغطية للتأمين؟ :

لا يوجد هناك حد أعلى للتغطية للعلاج الباطني او الجراحي وهذا معمول به منذ سنة 2015 .

وإذ نتمنى في نهاية الإرشادات السابقة أتم الصحة والعافية لأبنائنا وبناتنا الأعزاء و يسعدنا ان نقوم بالرد على أي إستفسار على رقم الطوارئ للمكتب (2023202415) حيث تتوفر خدمة الرسائل على الواتس آب أو من خلال حسابنا في تويتر

@KHO_USA

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

Kuwait Embassy Health Office
الدكتور فيصل الصفي
DR. FAISAL SALEH
رئيس المكتب الصحي - واشنطن
DIRECTOR, Washington, DC



For further information please Visit: www.cdc.gov

From : Embassy of the State of Kuwait – Health Office – Washington

To : Kuwait Cultural Office – Washington, DC

Date : March 17, 2020

Subject : Coronavirus – COVID-19

We would like to thank you for your cooperation and efforts to comfort our dear students in the USA. The Health Office has made sure from the beginning of the Coronavirus outbreak around the world to make proper arrangements with Cigna health insurance to cover the costs of testing and treatment for any person infected with the virus since December 2019.

Below please find the latest medical guidelines to prevent the spread of COVID-19 that all students should follow. Coronavirus is one of the viruses endemic in both humans and animals causing many diseases, which range from the common cold to severe chest inflammation.

Possible ways of contracting Coronavirus:

- The virus is spread through secretions and respiratory droplets caused by sneezing or itching.
- A person is infected when these secretions or droplets come into contact with the mouth, nose or eyes, and are inhaled into the lungs by shaking hands or touching surfaces contaminated by the virus.
- The spraying of these secretions could be transmitted among individuals who are within a distance of 6 feet from each other.

Symptoms:

Symptoms are similar to severe Influenza such as:

- High temperature of more than 37.7 C or 99.9 F
- Coughing
- Shortness of breath
- Symptoms usually appear 2-14 days after exposure to the virus

If you feel tired, have a sore throat or are coughing, does it mean that you are infected with Coronavirus?

Not at all. Infection symptoms with viruses and influenza are similar to those of coronavirus. Given this, precautions should be taken until you recover from the symptoms, and until your high temperature is back to a normal temperature for a period of 24 hours at least.

When should you go to the hospital?

In most cases, you should stay at home and not go to the hospital. However, when you start to experience the following symptoms, you must go to the hospital for medical care:

- Shortness of breath
- Feeling constant pain or discomfort in the chest area.
- Face and lips are turning blue.

Personal Prevention Methods:

Cleaning hands constantly:

- Wash your hands with soap and water constantly for at least for 20 seconds, especially after visiting public areas or after cleaning your nose, coughing or sneezing.
- If there is no soap and water, please use hand sanitizer which contains at least 60% alcohol.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with hands that are unwashed.
- Throw away tissue paper after using it immediately.
- Maintain proper cleaning of everything you use constantly, such as the remote control, phone, door handles, etc...

Avoid Close Contact:

- Keep your distance from other people; and, avoid any social gathering and events even if people do not show any symptoms.
- In case of a virus outbreak, keep distance between yourself and others and do not socialize with anyone if you see that they have some symptoms.

If you feel that you have any of the symptoms mentioned above:

- Isolate yourself in a separate room with good ventilation and a private bathroom, if possible. This room should be separated from the house or apartment. Be cautious not to socialize with individuals in the house during the quarantine period.
- Wear a face mask when you are among other people.
- Keep your clothes and other personal belongings with you; and do not wash these items or share them with others.
- Keep washing your hands constantly and maintain good personal hygiene.
- Do not use spoons and dishes at home, rather use plastic utensils for each meal and discard them immediately after use.

What are the ways to treat oneself when feeling symptoms?

- Drink plenty of liquids. Eat fruits, vegetables, and healthy food.
- It is possible to take a pain killer like Tylenol with the proper dosage.
- It is OK to take medication for coughing. Use compresses and take a shower to reduce high temperature.

What shall I do in case of close contact with infected individuals?

According to U.S. hospital recommendations, the examination is only performed for individuals who are experiencing the infection symptoms listed above.

Is there a cure for Coronavirus?

Scientists have not found any effective treatment for the virus as of now. Scientific research is underway to develop an effective vaccine that protects against the virus. Also, there is a huge effort to develop an antiviral drug.

Should I wear a face mask?

Medical authorities have not recommended wearing a face mask, unless an individual has been infected with the virus, has the symptoms listed above or has been in close contact with infected individuals.

Am I permitted to travel?

Travel inside or outside the United States must be restricted, unless there is an urgent need.

Am I allowed to leave my house?

Going outside of your home should be restricted to just meeting your basic needs, for example getting your groceries. It is recommended that you buy whatever you need through the Internet, if possible. Avoid using public transportation or being outside for any unnecessary reasons as much as you can.

Can I use Cigna Insurance as a student?

An agreement has been made with Cigna to cover the costs of all diagnosis needed, tests, and treatment for all infected students since December 2019.

What should I do when I need help or medical advice?

All students can contact the Cigna hotline which is available 24 hours a day or use the Cigna mobile app.

Hotline: 1-866-912-1687.

Can I get a consultation from a doctor without going to the hospital?

In order to save students' time and to avoid any exposure to infected individuals in hospitals or urgent care centers, an agreement has been made between the health office and Cigna to provide medical advice remotely. The student can get a remote consultation from a doctor who specializes in coronavirus related concerns. This can be done through a video conference call in which symptoms are discussed and proper medical advice is provided without leaving your home.

How can I do remote consultation?

All registered students with Cigna health insurance can get this remote consultation through their website shown below:

My.cigna.com , then (connect Now)

Is there a limit to our health insurance benefits?

NO. All students are fully covered for general treatments and surgeries since 2015.

In conclusion, we are sending all of you our best wishes to remain healthy and safe during this period of time. If you have questions or concerns, please call the Health Office hotline at 202-320-2415 or use WhatsApp to get in touch with the Health Office. You can also follow our twitter account (@KHO_USA) for any urgent announcements.