

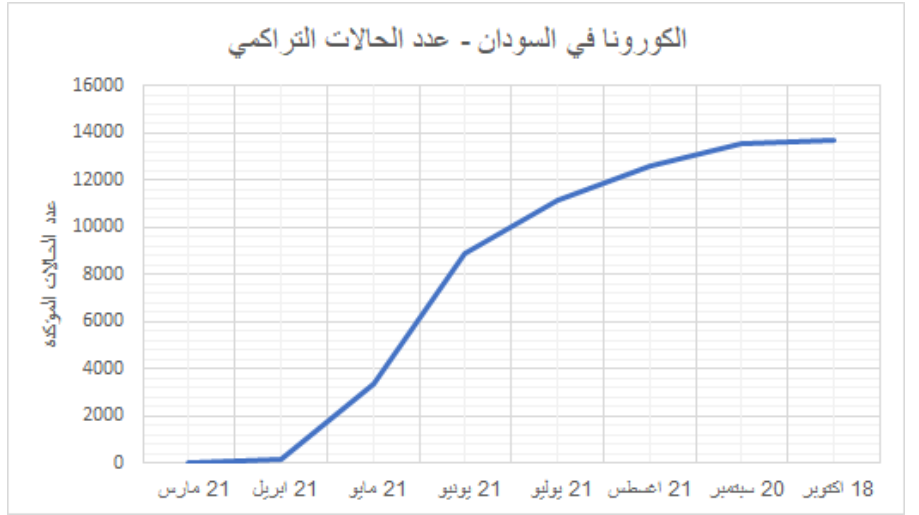


في السودان ، يهدف مشروع **ROOTED IN TRUST (RIT)** إلى الرد على المعلومات الخاطئة حول **COVID-19**. تستند هذه النشرة الأولى إلى 45 منشورًا باللغة العربية تم تجميعها من **FACEBOOK** و **TWITTER** و **WHATSAPP**. تم تقييم الشائعات التي تم تحديدها على أنها الأكثر انتشارًا أو ضررًا للاستجابة الصحية. استند اختيار الشائعات إلى مستوى المشاركة وتأثيرها المحتمل على المجتمع.

تسلط هذه النشرة (نصف أسبوعية) الضوء على جملة من الشائعات التي تلازم جائحة كورونا وطرق الحماية والعلاج، تصل بعض هذه الشائعات مرحلة إنكار وجود المرض أصلًا، وتحدث بعض الشائعات عن الآثار المترتبة علي مرض كورونا مثل فقدان حاسة الشم والمناعة المكتسبة لدي الأطفال والشكوك الكبيرة في نتائج واختبارات فحص كورونا، والتداوي بقائمة واسعة وكبيرة من الأعشاب مثل القرض وزيت السمسم والجنزبيل .. الخ.

يهدف هذا الرصد المنتظم للتصورات المجتمعية الى مساعدة الطاقم الميداني والمتطوعيين في أنحاء السودان للإجابة على التساؤلات وتصحيح المفاهيم الخاطئة المتداولة عن الفيروس في مجتمعاتهم المحلية.

## وضع فيروس كورونا في السودان



وزارة الصحة السودانية  
الخط الساخن لجميع  
أنحاء السودان: 9090

مركز السودان الصحي  
[www.sho.gov.sd](http://www.sho.gov.sd)

منظمة الصحة العالمية  
[www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/index.html](http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/index.html)

أكتوبر 2020

فيروس كورونا حقيقي وهناك حالات جديدة يتم تشخيصها طوال الوقت!  
كن آمنًا وممارس احتياطات الصحة والسلامة.

ما هي الشائعات ؟

الشائعات هي قصص أو تقارير عن حقيقة غير مؤكدة أو مشكوك فيها تم جمعها من مصادر مباشرة داخل المجتمع والتي يمكن أن تأخذ شكل سؤال أو نقد أو تعليقات عامة حول موقف أو موضوع. يجب أن نلاحظ أيضًا أن الشائعات يمكن أن تكون مخادعة لأنها قد تحتوي على بعض الحقيقة الجوهرية فيها.

الإشاعة  
الحقائق

## الاشاعة #1

"كورونا ما بتعمل لينا حاجة - الجو سخن في السودان"

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية يمكن أن ينتقل COVID-19 في أي مناخ، بما في ذلك الطقس الحار جداً والبارد جداً. أفضل طريقة لحماية نفسك من الفيروس هي غسل اليدين وارتداء كمامة للوجه أو التنستر وممارسة التباعد الاجتماعي في الأماكن العامة. الصابون فعال جداً في قتل الفيروس، لذا احرص دائماً على غسل يديك بالصابون والماء النظيف لحماية نفسك والآخرين.

الحقائق

## الاشاعة #3

الكورونا الصين قالت الشغله دي طلس انتو لسه" شغالين فينا سواقه بالخلا فكونا ياخ السودان كلو "صفوف لوفي كرنا كانت الحالات ف اي بيت

لم تصرح الصين أن COVID-19 هو خدعة (او كذبة) وقد أعلنت عن حوالي 91,500 حالة حتى الآن. من الممكن أن يكون عدد الحالات قد انخفض منذ تفشي الفيروس بسبب السابقة الصينية لإرتداء الأقنعة وبسبب الإغلاق الصارم للغاية منذ بداية الوباء. ومع ذلك، نظراً لطبيعة صعوبة تأكيد الحقائق، من المستحيل تقدير مدى تفشي المرض في الصين.

الحقائق

على الرغم من أن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) صرح ان خطر انتقال COVID-19 أقل في الاماكن العامة او المفتوحة (حيث تحدث معظم طوابير الإنتظار) مقارنة بالتجمعات في الاماكن المغلقة أو في وسائل النقل العام، إلا أنه ليس صفراً. قد لا تظهر على العديد من الأشخاص المصابين بـ COVID-19 أعراضاً أو تظهر عليهم أعراض خفيفة، ولا تظهر جميع حالات الإصابة بالمرض. في المناطق المزدحمة، بما في ذلك المخازن ومحطات الوقود، حيث تنتشر طوابير طويلة، يجب على الناس الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من بعضهم البعض لتقليل المخاطر من الإصابة بالفيروس.

## الاشاعة #2

"حسب ما اعرف انو الاطفال مايبصابو ولو اصيبو مابتكون في اعراض ..يمكن عطس فقط"

الحقائق

هل يمكن للأطفال ان يصابوا بمرض الكورونا؟ وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، يمكن للأشخاص من جميع الأعمار، بما في ذلك الأطفال والمراهقين والبالغين، الإصابة بـ COVID-19. يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة، مثل مرضى السكري والقلب، معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بأعراض أكثر حدة للفيروس، ويستغرقون وقتاً أطول للتعافي. هذه الشريحة من المرضى تسجل أيضاً معدل وفيات أعلى. نظراً لأن COVID-19 هو فيروس مستجد، ما زلنا نتعلم بالضبط كيف يؤثر على الأطفال، ولا تزال الآثار طويلة المدى للفيروس غير واضحة. هنالك اعتقاد خاطئ لدى الناس أن الأطفال لا يمكنهم التقاط الفيروس لأن القليل منهم نسبياً تظهر عليهم أعراض أكثر حدة. هذا لا يعني أنهم لا يستطيعون نقل المرض إلى أفراد أسرهم الآخرين الذين قد يكونون معرضين أكثر لخطورة الفيروس.

## الاشاعة #4

"لمن الشتاء يجي، كورونا حترجع"

الحقائق

هذه الشائعات تتردد كثيراً في العديد من البلدان الأفريقية، مما دفع الناس إلى استنتاج أن الطقس الأكثر دفئاً يحميهم من الفيروس. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية شهدت الدول الغربية ارتفاعاً كبيراً في الحالات مع انخفاض درجات الحرارة. لا يزال من غير الواضح سبب ذلك. ومع ذلك، يُعتقد أن زيادة التواصل الاجتماعي في الاماكن المغلقة وصعوبة الحفاظ على مسافة اجتماعية كافية (تباعداً) يمكن أن تكون سبب هذا الارتفاع.

## الإشاعة #5

"امو ترضعو لو تستطيع فقط وحاولو لو في حمى"  
"تنزلو الحمى بالباندول"

يجب على الأمهات عدم إعطاء أطفالهن (باندول) أو أي دواء آخر قبل استشارة الطبيب. على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي تعد مساحة رائعة للمناقشات حول مجموعة متنوعة من الموضوعات، إلا أننا يجب أن نتجنب طلب المشورة الطبية التي لم يتم التحقق منها من غير المتخصصين والتي قد تؤخر التشخيص الصحيح وتؤدي إلى تدهور صحة الطفل.

### الكورونا والرضاعة:

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) الأمهات اللاتي ثبتت إصابتهن بفيروس COVID-19 بمواصلة إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية. يجب على الأم أيضًا أن تستمر في الرضاعة الطبيعية إذا أصيب الطفل بـ COVID-19. لا يوجد دليل على أن الفيروس يمكن أن ينتقل عن طريق حليب الرضاعة. تعتبر العناصر الغذائية من الرضاعة الطبيعية ضرورية لنمو الطفل وتساعد في بناء مناعة أقوى. ومع ذلك، فمن المستحسن دائمًا طلب المشورة الطبية من طبيبك.

### أفضل طريقة لحماية أطفالنا:

- ارتدي كمامة للوجه.
- اغسل يديك وتجنب لمس وجهك وخاصة عينيك وأنفك وفمك.
- حافظ على مسافة آمنة لا تقل عن متر واحد من الآخرين.

## الإشاعة #6

"تسحني القرض وتلخبطي مع الزيت في برطمانيه"  
وتمسحي الجسم بس تكوني لابسه كمامه  
وتتعقمي بعديها وركزي على الصدر والحلق وربنا  
"يشفي كتري من البرتقال فايتمين سي"

كثيرًا ما يوصي الناس بالعلاجات العشبية محلية الصنع المفضلة لديهم لعلاج أعراض كورونا (COVID-19) يشيع استخدام القرض (الأكاسيا) في السودان لعلاج الأمراض التي تتراوح من نزلات البرد المعتدلة إلى مرض السكري. لقد تم تناقل القرض من جيل إلى جيل كعلاج منزلي فعال وبأسعار معقولة في تناول الجميع.

هل القرض آمن للاستهلاك؟  
على الرغم من أن القرض (الأكاسيا) لديها بعض الفوائد العلاجية، إلا أن شربها مباشرة ثبت أنه يشكل خطورة على الجسم. كما أنه لا يوجد دليل على أن خلاصة القرض (الأكاسيا) المركزة هي وسيلة فعالة للوقاية أو العلاج من فيروس كورونا. نظرًا لأن COVID-19 هو فيروس جديد، فلا توجد حاليًا علاجات دوائية أو تقليدية معروفة لهذا الفيروس. تظل التدابير الوقائية مثل غسل اليدين والتباعد الاجتماعي واستخدام الأقنعة هي أفضل الطرق لتجنب الإصابة بالمرض.

هل يمكن أن يحمينا البرتقال وفيتامين(سي) من COVID-19؟

تعتبر الفيتامينات (د)، (سي)، والزنك ضرورية لجهاز المناعة بشكل مهم للغاية وتلعب دورًا حيويًا في تعزيز الصحة و التغذية. ومع ذلك، لا يوجد دليل يشير إلى أن هذه الفيتامينات يمكن أن تمنع أو تعالج COVID-19. على الرغم من أن الكميات الكبيرة من فيتامين سي الغذائي من غير المحتمل أن تكون ضارة، فإن تناول الكثير من مكملات فيتامين سي قد يسبب أعراضًا غير سارة كالغثيان والقيء والإسهال.

## الاشاعة #7

السلام عليكم انا عملت فحص كورونا" والنتيجة طلعت سلبي عملت الفحص اول امس والنتيجة طلعت امس عملتو لانو في المكتب في ناس جاتهم كورونا والفحص كان الزامي على الكل انا ماكان عندي اي اعراض .. مشيت البيت وما خالطت زول.. عملت الفحص ورجعت البيت برضو بدون مخالطة الان عندي وجع شديد في كل مفاصل جسمي ووجع في الاكتاف أكبر وعندي ضغطة كده في نص الصدر ما ما نعاني التنفس لكن مؤثره.. سؤالي هل ممكن النتيجة تكون "سلبي وانا عندي كورونا؟؟؟"

وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، من الممكن ان تظهر نتيجة الفحص سلبية لـ COVID-19 إذا أجريت الاختبار في المراحل الأولى من الإصابة. قد تصاب بالفيروس أيضًا بعد النتيجة السلبية للفحص.

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية أثناء ظهور أعراض COVID-19، فمن المهم اتباع الاحتياطات التي وضعتها وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية، بما في ذلك ارتداء قناع في الأماكن العامة، وغسل أيدينا بالماء والصابون لمدة 40 ثانية، والحفاظ على مسافة مادية لا تقل عن متر واحد من الآخرين، وإذا أمكن عزل نفسك حتى تشعر بتحسن.

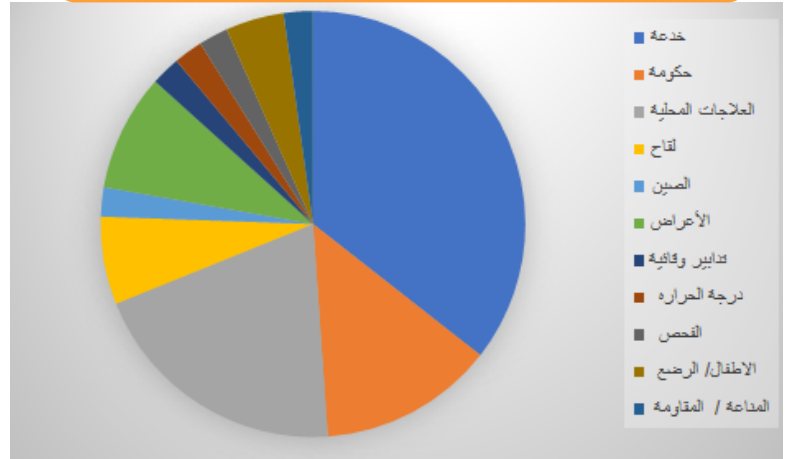
## الاشاعة #8

"في امل الشم يرجع بعد اربعة اشهر؟"

هل من الممكن أن تفقد حاسة الشم إذا أصبت بالفيروس؟

أفادت المستشفيات في جميع أنحاء العالم أن ما بين 34 و 98 في المائة من المرضى في المستشفيات المصابين بـ COVID-19 سيفقدون مؤقتًا حاسة الشم. ولكن، يقول العلماء في كلية الطب بجامعة هارفارد إنه من غير المرجح أن يكون الفقد لهذه الحاسة دائمًا لأن الفيروس لا يضر بأنواع الخلايا الأنفية المرتبطة بحاسة الشم.

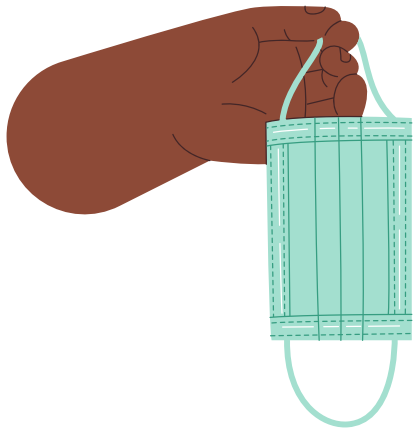
## أهم مواضيع الشائعات



تحليل موضوعي لـ ٤٥ شائعة على وسائل التواصل الاجتماعي حول فيروس كورونا، تم جمعها بين ٥ و ٢٢ أكتوبر ٢٠٢٠.



احذروا! أفضل طريقة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا وانتشاره هي اتباع الإجراءات الوقائية!



كيف تعرف إذا كان لديك كورونا؟

هل كنت على اتصال وثيق بشخص تم تشخيص إصابته بفيروس كورونا؟

نعم

لا

هل تعاني من أي أعراض مثل الحمى أو السعال أو التهاب الحلق؟

استمر في إتباع نصائح وزارة الصحة

نعم

لا

قم بإجراء فحص للكورونا هل أظهر الاختبار نتيجة إيجابية؟

اتبع حجرًا صحيًا صارمًا لمدة 14 يومًا وكن يقظًا للأعراض

نعم

لا

اتبع حجرًا صحيًا صارمًا لمدة 14 يومًا أو العلاج الموصى به من قبل طبيب مرخص بناءً على شدة الأعراض

اتبع حجرًا صحيًا صارمًا لمدة 14 يومًا وكن يقظًا للأعراض

