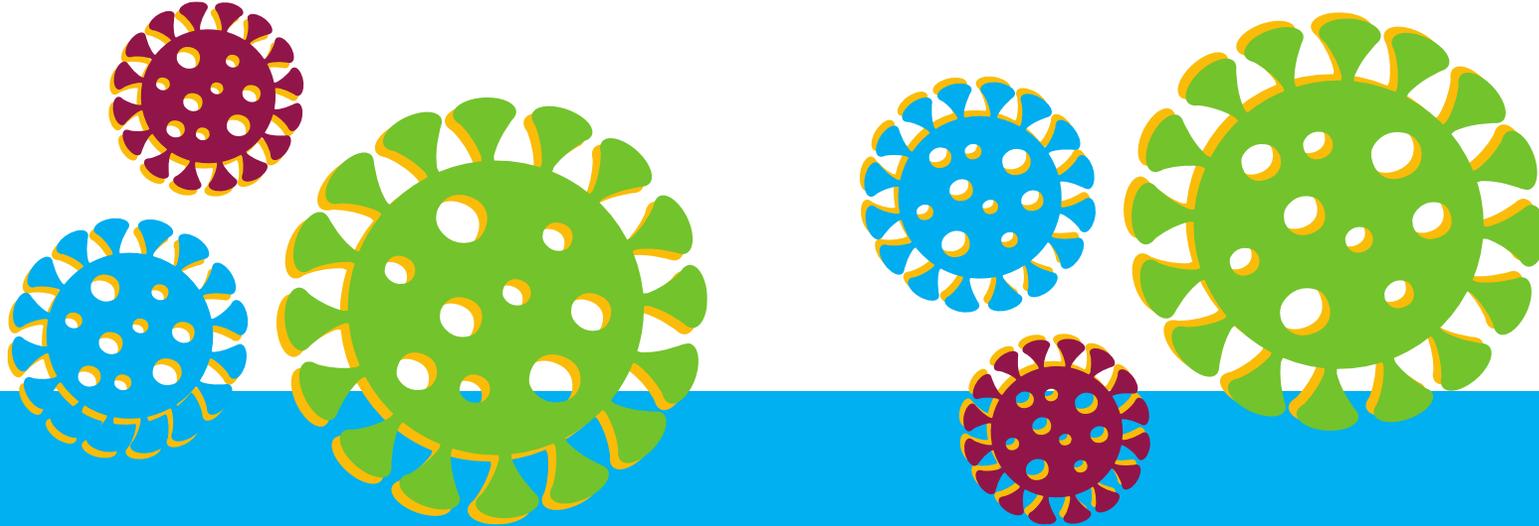


الوقاية من الأمراض الإنتقالية

مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

موجهة للعاملين/ات الميدانيين



محتوى الجلسة

1. معلومات صحية حول الفيروس: طرق العدوى، طرق الوقاية، أمور يجب تجنبها
2. التصرف السليم
3. طريقة التنظيف والتطهير
4. متى وكيف يتم استخدام القناع الطبي
5. تجنب الوصمة وأمن الحماية للأشخاص

ما نوع الفيروس الجديد وما مدى خطورته؟

- فيروس كورونا المستجد هو فيروس حيواني المصدر ينتقل للإنسان عند الاتصال المباشر مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية المصابة بالفيروس. وكما ينتقل عند التعامل مع فضلات هذه الحيوانات.
- كما يمكن انتقاله من شخص لآخر عن طريق العطس والسعال.
- تعد فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب اعتلالات متنوعة بين الزكام وأمراض أكثر خطورة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)، و متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) (SARS-CoV).
- يُمثّل فيروس كورونا المستجد (nCoV) سلالة جديدة لم يسبق تحديدها لدى البشر من قبل.

أعراض مرض فيروس كورونا 2019

• الحمى



• السعال



• ضيق وصعوبات في التنفس

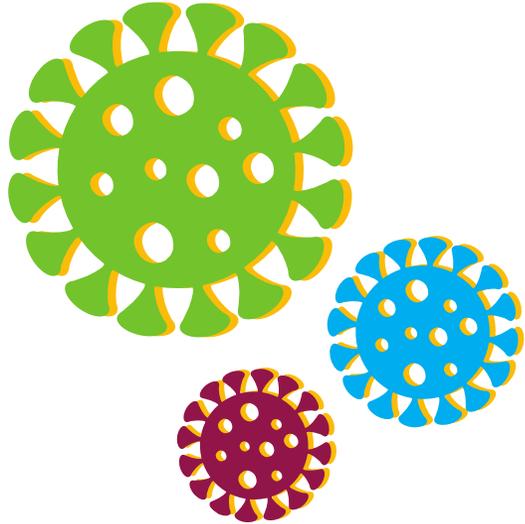


ملاحظة: في الحالات الأشد وطأة، قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة.

ڤيروس كورونا المستجد

ما هي فترة الحضانة؟

قد تظهر عوارض الإصابة بڤيروس كورونا بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض للڤيروس.



من هي الفئة الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الكوفيد-19؟

✓ كبار السن (فوق ل 60 عامًا)

✓ المصابين بالأمراض المزمنة ونقص المناعة

إذا ظهرت على أحد أفراد الأسرة الأعراض التالية :

- سعال
- حرارة مرتفعة او حمى
- ضيق في التنفس

ملاحظة: تشبه أعراض فيروس الكورونا أعراض الانفلونزا، وليس كل من يعاني هذه الأعراض قد

أصيب بالفيروس، يجب أن تقترن الأعراض بوجود أحد عوامل الخطر أدناه

- (1) السفر إلى بلد سُجّلت فيه حالات
 - (2) أو الإختلاط مع حالة مثبتة أو محتملة
 - (3) أو العمل في أحد المؤسسات الصحية التي يُشتبه وجود حالات كورونا فيها
- الاتصال مباشرة بوزارة الصحة على **الخط الساخن 76-592699** والتوجه الى طوارئ المستشفى

إذا ظهرت على أحد أفراد الأسرة الأعراض التالية : سعال/ حرارة مرتفعة او حمى / ضيق في التنفس

التأكد من الأهل عن:

- أي تاريخ سفر/مكوث في بلد انتشر فيه المرض خلال الـ 14 يوماً الماضية
- أو مخالطة/احتكاك مع حالة مثبتة او محتملة لفيروس كورونا المستجد خلال الـ 14 يوماً الماضية
- أو مكوث/عمل في مؤسسة صحية سجلت فيها حالات إصابة بفيروس كورونا المستجد
- في حال وجدت أحد عوامل الخطورة المذكورة أعلاه الإتصال مباشرة بوزارة الصحة على **الخط الساخن 76-592699**

1

في حال عدم وجود عوامل الخطورة المذكورة أعلاه الطلب من الأهل القيام بالأمور التالية:

- مراجعة الطبيب
- اتباع الإرشادات العلاجية
- اتباع الارشادات الوقائية

3

إذا ظهرت على أحد التلاميذ/الأطفال المشاركين في نشاطات المركز الأعراض التالية في المدرسة: سعال/ حرارة مرتفعة او حمى / ضيق في التنفس

- 1
- عدم إبقاء التلميذ/الطفل في الصف أو غرفة النشاط
- الإتصال بالأهل للإستفسار عن عوامل الخطورة (السفر إلى بلد سجلت فيه حالات أو الإختلاط مع حالة مثبتة أو محتملة)

التأكد من الأهل عن:

- 2
- أي تاريخ سفر/مكوث في بلد إنتشر فيه المرض خلال الـ 14 يوماً الماضية
- أو مخالطة/احتكاك مع حالة مثبتة او محتملة لفيروس كورونا المستجد خلال الـ 14 يوماً الماضية
- أو مكوث/عمل في مؤسسة صحية سجلت فيها حالات إصابة بفيروس كورونا المستجد
- في حال وجدت أحد عوامل الخطورة المذكورة أعلاه الإتصال مباشرة بوزارة الصحة على **الخط الساخن 76-592699**

في حال **عدم وجود عوامل الخطورة** المذكورة أعلاه الطلب من الأهل القيام بالأمور التالية:

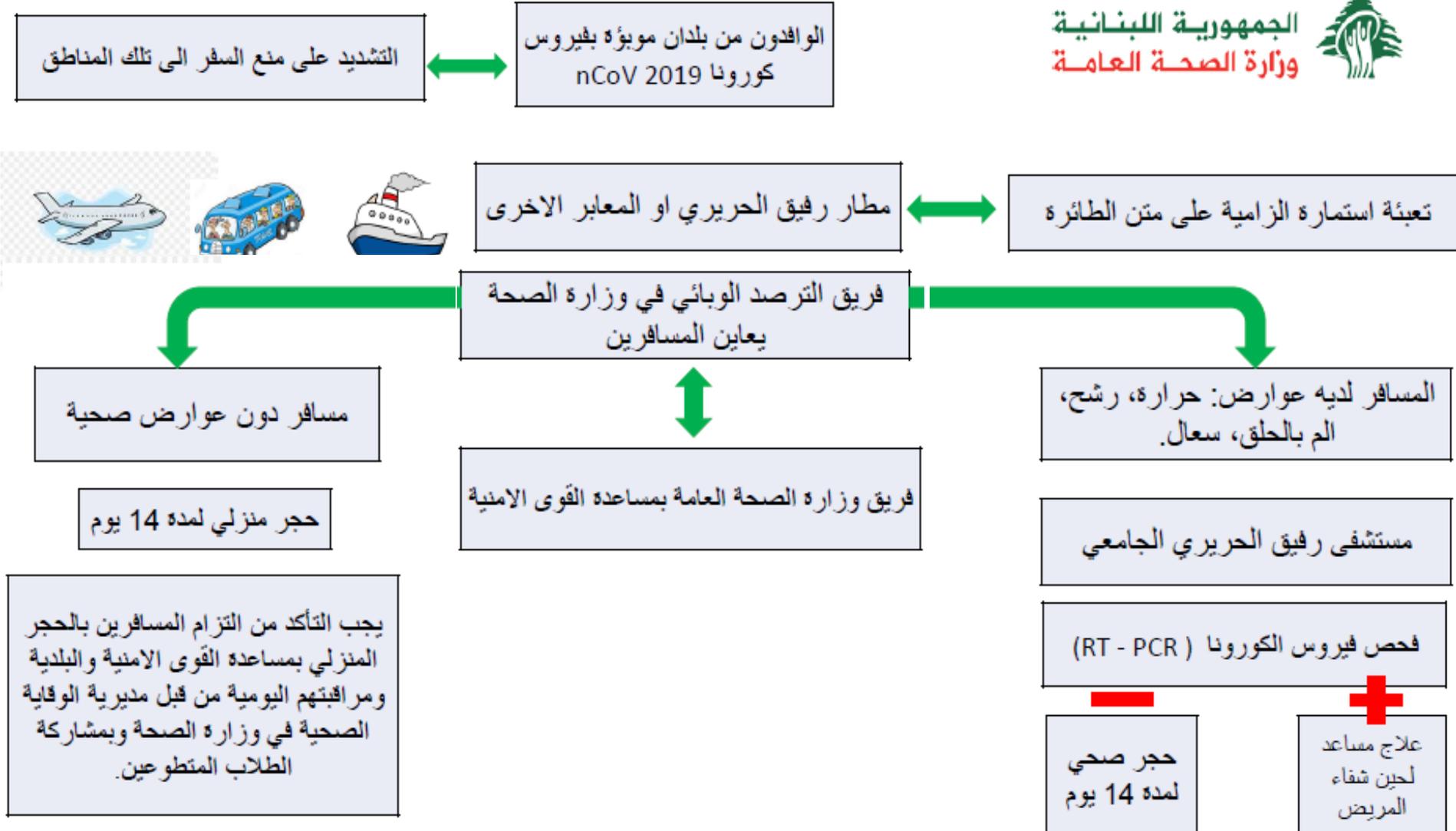
- 3
- مراجعة الطبيب
- اتباع الإرشادات العلاجية
- اتباع الارشادات الوقائية
- إرسال الطفل إلى المنزل

- 4
- في حال تأكيد إصابة الطفل (نتيجة الفحص المخبري إيجابية):
- يقلل المركز ليومين ليتم تعقيمه.
- يُطلب من الجميع مراقبة الأطفال في صفوفهم عند استئناف النشاطات للتأكد من عدم ظهور اي من العوارض المذكورة أعلاه.

هذه
الشريحة
خاصة
بالشركاء
التي
تستقطب
أطفال
في
مراكزها

الاجراءات المتبعة من قبل وزارة الصحة العامة على الوافدين الى لبنان

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



توصيات عن منظمة الصحة العالمية للوقاية من مرض فيروس كورونا

- اتبع تعليمات الطريقة الفعالة لغسل اليدين (الشريحة التالية)
- عند السعال والعطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك المثني أو بمنديل ورقي، وتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً في سلة المهملات واغسل يديك.
- تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالحمى والسعال.
- إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس العناية الطبية مبكراً وأطلع مقدم الرعاية الصحية على أسفارك السابقة
- عندما تزور أسواق المنتجات الحية في مناطق تشهد حالات عدوى بفيروس كورونا المستجد، تجنب اللمس المباشر للحيوانات الحية والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات
- تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهورة جيداً.

متى يجب عليك غسل اليدين؟

- غسل اليدين بشكل تام بالصابون والمياه الجارية لمدة تتراوح بين **40 و60 ثانية**،
- وعندما لا يتوافر ذلك، يجب تنظيف اليدين بفركهما بمادة يتركز صنعها على مادة الكحول لمدة تتراوح بين 20 و 30 ثانية.
- يتم تجفيف اليدين باستخدام المناديل الورقية ذات الاستعمال الواحد.
- عند عدم توافر المناديل الورقية، يمكن استخدام مناشف القماش النظيفة ويُعمل على استبدالها كلما أصبحت رطبة.

قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



قبل تناول الطعام



بعد السعال أو العطس



عند رعاية المرضى



بعد استخدام المراض



عندما تكون الأيدي متسخة



بعد التعامل مع الحيوانات
أو فضلات الحيوانات



الطريقة الفعّالة لغسل اليدين



افرك اليدين مع
تشبيك الأصابع



افرك اليدين



وزع الصابون
على يديك



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث
تتشبك أصابعها باليد اليسرى
وبالعكس



أفرك الإبهام باليد



ضع أصابع اليد
اليمنى مع أصابع اليد
اليسرى وافرك ظهر الأصابع



جفف اليدين
وأغلق الحنفية
بمנדيل ورقي

تعليمات العطس لتقليل العدوى

- التزام النظافة التنفسية اللازمة/ تعليمات العطس والسعال.
- تجنّب لمس العينين، والأنف أو الفم، قبل غسل اليدين جيداً.
- ضمان التخلّص الصحيح من النفايات في مستوعب للنفايات ذات غطاء محكم.
- الحفاظ على مسافة آمنة تبلغ من متر إلى مترين من الآخرين.
- تجنّب لمس أفراد آخرين عبر المصافحة، العناق أو التقبيل.
- عدم البصق على الأرض.
- عدم مشاركة الأغراض الشخصية والتي تستعمل في الطعام والشراب (قنينة ماء، ملعقة، ...).
- الامتناع عن استخدام أو طلب أرجيلة في الأماكن العامة



استخدم
طريقة الكوع المثني



استخدم المناديل
الورقية للعطاس أو السعال



تخلص من المنديل فوراً
في سلة المهملات



اغسل يديك بالماء
والصابون



التصرف السليم

في حال العودة من أحد البلاد التي انتشر فيها المرض

من دون ظهور أعراض المرض

الحجر الصحي المريض في المنزل:

- الحجر الصحي في المنزل لمدة 14 يومًا وعدم الذهاب الى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة الأخرى أو المناسبات الاجتماعية.
- يُعمل على عزل الشخص بشكل مؤقت في غرفة جيدة التهوية (مع نافذة يمكن فتحها) منفصلة عن الآخرين على أن يُرافق ذلك بممارسات مكافحة العدوى لحماية المحيط.
- اذ لا يمكن تأمين غرفة منفصلة يمكن الحفاظ على مسافة آمنة تبلغ من متر إلى مترين من الآخرين و النوم على سرير منفصل.

الحجر الصحي للمريض في المنزل:

- الحد من تنقل المريض داخل المنزل، وتأمين مرحاض/حمام خاص للمريض مع تهوية لازمة، اذا تعذر ذلك المحافظة على تهوية اللازمة وتنظيف وتعقيم المرحاض .
- عدم مشاركة الأغراض الشخصية (ادوات الأكل، الأكواب، المناشف، أغطية السرير.....) مع افراد الأسرة و تنظيف هذه الادوات جيدًا بالمياه والصابون بعد كل استعمال.
- الحد من عدد مقدمي الرعاية من افراد الأسرة، تعيين شخص واحد يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني من أمراض مزمنة او نقص المناعة ويتبع ارشادات السلامة بارتداء ادوات الوقاية الشخصية بالطريق الصحيحة.
- عدم السماح بالزيارات حتى يتعافى المريض تمامًا وتختفي أعراض المرض.

إذا ظهرت على أحد أفراد الأسرة الأعراض التالية : سعال/ حرارة مرتفعة او حمى / ضيق في التنفس

- ارتداء القناع الطبي لتفادي عدوى الآخرين
- ممارسة نظافة اليدين الفعالة
- التزام النظافة التنفسية اللازمة/ آداب السعال
- الحفاظ على مسافة آمنة تبلغ من متر إلى مترين من الآخرين.
- تجنب لمس أفراد آخرين عبر المصافحة، العناق أو التقبيل.
- الاتصال مباشرة بوزارة الصحة على **الخط الساخن 76-592699**

ملاحظة: هناك استثناء للأمهات المرضعات نظرًا لفوائد الرضاعة، فعلى الأمهات المرضعات مواصلة الرضاعة الطبيعية، ولكن التقيد بغسل اليدين جيدًا بالماء والصابون قبل الرضاعة وقبل وبعد الاقتراب من الطفل وبالأوقات الأساسية التي ذكرت سابقًا، وارتداء القناع الطبي والتقيد بالتصرفات السليمة في ارتداء القناع، والإلتزام بالنظافة التنفسية اللازمة/ آداب السعال.

طريقة التنظيف والتطهير

في المنزل، المكتب، المدرسة

تتفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل

ضمان توافر الخدمات المأمونة والكافية للمياه للشرب والنظافة الشخصية وتحضير الطعام. تجدر الإشارة أن المياه المستخدمة للنظافة الشخصية ولتحضير الطعام تخضع للمعايير المعتمدة لمياه الشرب ذاتها..

إن الغسل السليم لليدين والحفاظ على ممارسة الآداب التنفسية وتلك الخاصة بالسعال والعطس هي ممارسات أساسية للوقاية من العدوى وكما ويجب تجنب لمس العينين، والأنف أو الفم.

ضمان توافر الخدمات المأمونة والكافية للصرف الصحي.

ضمان توافر الخدمات المأمونة والكافية للإدارة السليمة للنفايات المنزلية الصلبة، خاصة التخلص السليم من النفايات التي تحتوي على إفرازات أو سوائل من جسم الانسان أو فضلات الحيوانات أو النفايات المعدية المشتبه بها في المستوعبات المغلقة المخصصة ويتم تنظيف تطهير المستوعبات بشكل دوري.

ضمان التخلص من مناديل الورقية التي تم استخدامها لإزالة إفرازات الفم والأنف (الجهاز التنفسي) وبقايا التغوط والبول في حاويات النفايات المخصصة لها، وضمان أن هذه الحاويات لها غطاء، فهذه النفايات تُصنف بالنفايات القابلة لانتقال العدوى.

ضمان أن كيس النفايات مُحكم الربط قبل التخلص منه في المستوعبات المخصصة والأخيرة لها أغطية مناسبة وفعّالة، والتقيّد بأوقات جمع النفايات الصلبة التي وضعتها البلدية أو المنظمات المعنية.

المبادئ الأساسية في سلامة الغذاء

التأكد من التقيد بالمبادئ الأساسية في سلامة الغذاء عن طريق:

- الحفاظ على نظافة الأسطح
- تنظيف من ثم تطهير معدات وأسطح تحضير الطعام بشكل متكرر.
- تنظيف من ثم تطهير جميع ألواح التقطيع وأدوات المطبخ بشكل صحيح.
- غسل اليدين قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام.
- غسل وتعقيم الفواكه والخضروات بشكل صحيح، واستخدام المياه النظيفة أثناء تحضير الطعام (ملح، خل أو حبوب تعقيم).
- طهي المنتجات النيئة واللحوم لدرجات حرارة آمنة (خاصة اللحوم والألبان والمنتجات الحيوانية).
- التقيد بفصل وعزل الأطعمة النيئة/غير المغسولة مع الأطعمة المطهورة/والمغسولة.
- التقيد بفصل وعزل ألواح التقطيع وأدوات المطبخ (مثل السكاكين وغيرها) بين مختلف الأطعمة النيئة والمطبوخة.

حافظ على الغذاء الصحي والمتوازن وأكثر من شرب السوائل

تنفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل (تابع):

التأكد من التقيد بالمبادئ الأساسية في سلامة الغذاء عن طريق (تابع):

- عدم تناول الحيوانات الميتة أو النافقة.
- عدم تناول المنتوجات الحيوانية النيئة أو غير المطهية جيدًا.
- تخزين المواد الغذائية (المطبوخة/غير المطبوخة) بشكل صحيح:
- التبريد السريع ووضع الأطعمة في البراد وفي حال عدم توافر البراد أو انقطاع التيار الكهربائي، من الأفضل طبخ كمية من الطعام تكفي العائلة ولوجبة واحدة فقط.
- تجنب ترك الأطعمة أكثر من ساعتين على المنضدة/الطاولة
- تخزين الأطعمة المطبوخة أو الخضار والفاكهة فوق اللحوم النيئة.
- حماية الطعام المطهي أو غير المطهي وأوعية حفظ المياه عبر تأمين أغطية تحفظها من التلوث.
- تجنب ملامسة الحيوانات الأليفة أو الأسطح الملامسة للحيوانات الأليفة/النافقة.

تتفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل (تابع):

ضمان اتباع إجراءات التنظيف والتطهير المنزلي باستمرار وبشكل صحيح.

التأكد من نظافة جميع الأسطح التي نلمسها في المنزل وعلى درج المنزل وفي جميع الأوقات.

التأكد من نظافة جميع الأسطح التي تم لمسها بشكل متكرر مثل الطاولات والكراسي وجوانب السرير (حافة السرير) ومثل مقابض الأبواب أو مقابض النوافذ أو مفاتيح الإضاءة أو باب البراد أو مفاتيح الهاتف، إلخ كما والتأكد من تطهيرها بانتظام بعد تنظيفها.

تحديد وتقليل العدوى من أي مصدر حيواني في البيت.

تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر

أولاً:

استخدام المياه النظيفة
والمنظفات المنزلية –
المنظفات التي تذوب بسهولة
في المياه الدافئة والباردة-
لتنظيف الأسطح.

ثانياً:

الشطف لإزالة كل بقايا
المنظفات التي قد تتفاعل مع
المطهر وتخفف من فعاليته.

ثالثاً:

يلي الشطف التطهير
باستخدام مبيض منزلي
مطهر (كلور يحتوي على
0.5% هيبوكلوريت
الصوديوم).

- يوصى باستخدام المبيض المنزلي/الكلور كمطهر لأنه يتميز بما يلي: سريع المفعول ، تكلفته منخفضة، وفعال للغاية ضد معظم الفيروسات.

تنفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل:
تنظيف وتطهير المراحيض وأسطحها على الأقل مرة في اليوم (ومن المفضل أكثر من مرة)

أولاً:

استخدام المياه النظيفة
والمنظفات المنزلية –
المنظفات التي تذوب
بسهولة في المياه الدافئة
والباردة- للتنظيف.

ثانياً:

الشطف لإزالة كل بقايا
المنظفات التي قد تتفاعل مع
المطهر وتخفف من فعاليته.

ثالثاً:

يلي الشطف التطهير،
التطهير باستخدام مبيض
منزلي مطهر (كلور يحتوي
على 0.5% هيبوكلوريت
الصوديوم).

- يوصى باستخدام المبيض المنزلي/الكلور كمطهر لأنه يتميز بما يلي: سريع المفعول ، تكلفته منخفضة، وفعال للغاية ضد معظم الفيروسات.

تنظيف وتطهير الأسطح الملوثة بسوائل الجسم أو بالافرازات من الجهاز التنفسي

1

الاستخدام السليم لمعدات الوقاية الشخصية (القفازات والملابس الواقية) وغسل اليدين قبل وبعد استعمال القفازات

2

استخدام مناشف قابلة للامتصاص السوائل أو الافرازات من الأسطح والتخلص منها في كيس محكم الاغلاق يوضع في مستوعب النفايات ذات غطاء محكم.

3

تنظيف الأسطح جيدا باستخدام مياه نظيفة والمنظفات العادية ومن ثم الشطف.

6

التخلص السليم من المعدات الوقاية الشخصية (القناع والقفازات) ذات الاستعمال الواحد في مستوعبات النفايات ذات غطاء محكم ولا يُعاد استعمالها.

5

السماح للمطهر أن يبقى مبللاً على الأسطح لمنح الوقت الكافي للتفاعل مع الكلور (حوالي 10 دقائق).

4

يلي الشطف التطهير، التطهير باستخدام مبييض منزلي مطهر (كلور يحتوي على 0.5% هيبوكلوريت الصوديوم).

7

تنظيف وتطهير جميع مُستلزمات التنظيف والمعدات الوقاية الشخصية القابلة لإعادة الاستخدام فوراً.

في حال تم استخدام مناشف ذات الاستعمال المتعدد، يجب تنظيفها مباشرة بالمطهرات والماء وتطهيرها بنسبة 0.5% من محلول الكلور.

تنظيف وتطهير ثياب المريض والمناشف والشراشف وأغطية السرير

استخدام المياه النظيفة ومنظفات الملابس عند غسل الأغراض الشخصية للمريض (كالملابس والمناشف وأغطية السرير) وغليها.

عند استخدام الغسالة يجب وضع مؤشر الحرارة على درجة ما بين 60-90 مئوية.

ويجب العمل على تجفيف الأغراض الشخصية للمريض جيدا ومن الأمثل تعرّضها لاشعة الشمس.

تنفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل: كيف يتم تنظيف المنزل (تابع)

من المهم ملاحظة أن منظفات المنزلية لا تحل محل المطهرات .

يوصى باستخدام المنظفات المنزلية أولاً ثم تليها المطهرات (المبيض المنزلي).

يوصى بعدم استخدام لوازم التنظيف غير المعروفة (أصول أو تركيبات كيميائية غير معروفة).

يوصى بعدم خلط المنظفات مع المطهر (المبيض المنزلي).

تجنب استخدام المطهر (المبيض المنزلي) مباشرة على الأسطح الملوثة بسوائل الجسم أو بالافرازات من الجهاز التنفسي.

تقلل المواد العضوية من فعالية المطهر (المبيض المنزلي) . لذلك ينصح بتنظيف السطح أولاً بالمنظفات وبعد شطفها يستخدم المطهر.

تنفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل: كيف يتم تنظيف المنزل (تابع)

- طريقة تحضير محلول مبيض منزلي يحتوي على 0.5% هيبوكلوريت الصوديوم):



تنفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل: كيف يتم تنظيف المنزل (تابع)

إن تحضير محلول التطهير هي من مسؤولية راشد في العائلة وليس الأولاد أو الأطفال.

عند تحضير محلول التطهير (هيبوكلوريت الصوديوم) ، يجب توفير معدات الوقاية الشخصية (أهمها الكمامة والقفازات) ، مع التقيد بغسل اليدين قبل وبعد استعمال المعدات الوقاية الشخصية.

يجب تحضير والتقيد باستخدام المحلول (0.5% هيبوكلوريت الصوديوم) ال 24 ساعة فقط من تاريخ التحضير ، لأن فعاليته تنخفض مع الوقت.

يوصى بعدم الإفراط بالتخزين للمواد المطهرة، بل الالتزام باستخدام المواد بشكل صحيح والتقيد بتاريخ انتهاء الصلاحية.

يوصى بالتهوية المناسبة لكل الأسطح التي تم تنظيفها وتطهيرها بالمبيض المنزلي للحد من المخاطر الصحية الناتجة عن استخدام الكلور.

تنفيذ ممارسات صارمة لمنع ومكافحة انتقال العدوى في المنزل: كيف يتم تنظيف المنزل (تابع)

من المهم التأكد من أن جميع المنظفات والمطهرات ومحلول المطهر عليها اشارات تشير الى اسم المحلول بشكل واضح يمنع اي فرد من الأسرة استخدامها عن طريق الخطأ بهدف آخر ويجب تخزينها بشكل صحيح بعيداً عن متناول الأطفال.

يجب ألا تترك حاويات المنظفات والمطهرات مفتوحة للحد من تقليل فعاليتها.

من المهم ضمان التنظيف الروتيني وتطهير مستلزمات التنظيف وتنظيف الأدوات والمعدات بعد استخدامها العادي.

يجب تنظيف وتطهير (بمحلول يحتوي على 0.5% هيبوكلوريت الصوديوم) معدات الوقاية الشخصية (القفازات المتعددة الاستعمالات والملابس الواقية) القابلة لإعادة الاستعمال .

وكما يجب التخلص الفوري من معدات الوقاية الشخصية ذات الاستعمال الواحد (كالأقنعة والقفازات ذات الاستعمال الواحد) في مستوعب النفايات ذات غطاء محكم ويلى ذلك غسل اليدين؛ يوصى باستخدام القفازات التي يتم التخلص منها (اللاتكس أو النتريل).

في حال تم استخدام مناشف ذات الاستعمال المتعدد، يجب تنظيفها مباشرة بالمنظفات والماء ويلى ذلك غليها أو تطهيرها بنسبة 0.5% من محلول الكلور، ويجب العمل على تجفيفها جيداً ومن الأمثل تعرضها لاشعة الشمس.

يجب التنبه من عدم استخدام المياه الساخنة مع الكلور/محلول الكلور لأن لذلك مخاطر كثيرة على الصحة.

متى وكيف يتم استخدام القناع الطبي

الكمامة

متى يجب ارتداء القناع الطبي:

- لتجنب عدوى الآخرين في حال كنت تعاني من أمراض تنفسية كالسعال والعطس وضيق التنفس والحمى...
- إذا كنت تعتني بشخص مصاب بأعراض تنفسية (كالسعال والعطس وضيق التنفس والحمى).
- وللعاملين/ات الصحيين

لا ينصح باستخدام القناع الطبي إلا في الحالات الضرورية والمذكورة أعلاه

القناع الطبي:

• تکمن فعالية القناع في الوقاية من انتشار الأمراض التنفسية عندما يترافق استعمال القناع الطبي بالتالي:

- استعماله بشكل صحيح
- ممارسة نظافة اليدين الصحيحة بانتظام قبل وبعد استعمال القناع الطبي.
- تطبيق اجراءات مكافحة العدوى لحماية المحيط
- التخلص الصحيح من القناع الطبي عند ازالته فوراً

القناع الطبي:

يجب تزويد اي مُشتبه بالأمراض التنفسية المُعدية حتى لو كانت الأعراض خفيفة بقناع طبي حتى يقي من انتشار افرازات الفم المتطايرة عند الكلام أو السعال أو الكحة أو العطس:

• في حال لم يتحمّل الفرد وضع الكمامة الطبية يجب أن يطبق بشكل عام ممارسات التنفس الصحية كما سبق عرضها، وذلك عبر التعلم كيفية تغطية الفم عند السعال والعطس بمنديل ورقي باستعماله مرة واحدة والتخلّص منه بشكل صحيح في سلة النفايات ذات غطاء مع المحافظة على ممارسة نظافة اليدين الصحيحة فوراً.

من الأفضل عدم استخدام المناديل المصنوعة من قماش، ولكن في حال اضطررنا لذلك، يجب غسلها بشكل دائم بالمنظّفات العادية مع غليها وتجفيفها جيداً

• ومن الضروري غسل اليدين بشكل مباشر بعد العطاس أو السعال أو الكحة أو تلامس إفرازات الجهاز التنفسي، ويكون غسل اليدين بالماء والصابون، وإذا لم تكن يداك متسخة بشكل واضح وعندما لا يتوافر الماء والصابون، يجب غسل اليدين بفركهما بمعقم اليدين الكحولي لمدة تتراوح بين 20 و 30 ثانية.

• تحسين تهوية الغرفة بانتظام (فتح الباب والنافذة قدر الامكان).

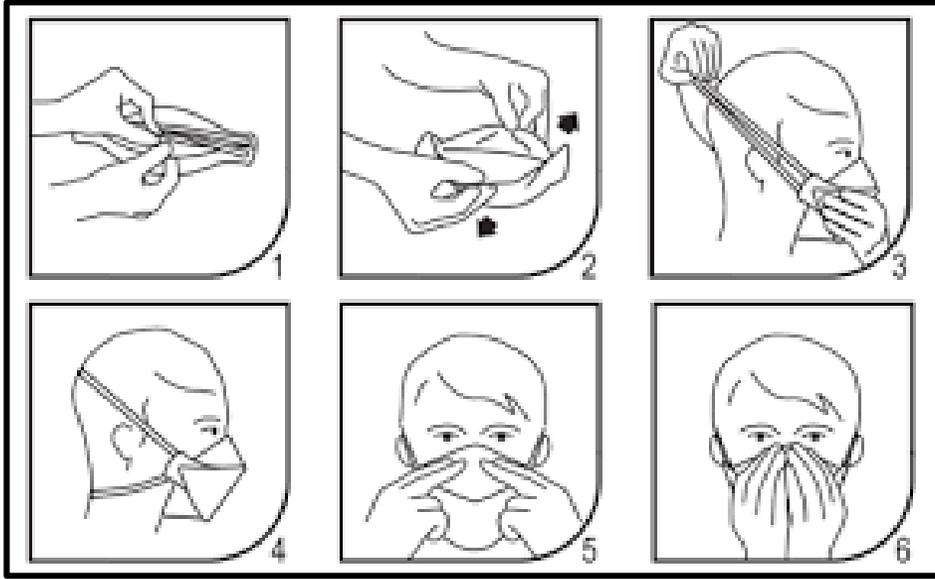
طريقة استخدام القناع الطبي الصحيحة :

- غسل اليدين بشكل صحيح بالماء والصابون او بمعقم اليدين الكحولي قبل لمس القناع الطبي لارتدائه.
- التأكد ان القناع الطبي بحالة جيدة اي نظيف ولا يحتوي على ثقوب.
- وضع القناع بانتباه لتغطية الفم والأنف وذلك بتوجيه الجانب العلوي نحو الأنف (حيث يكون الشريط المعدني على الأنف) واضغطه عليه والتأكد ان الوجه الصحيح للقناع يواجه الخارج.
- ربط شريط القناع بشكل صحيح لتقليل نسبة أي فراغ يمنع تغطية القناع للأنف والفم والذقن.
- الامتناع عن لمس القناع عندما يُثبَّت على الوجه.
- عدم استخدام القناع الطبي لأكثر من مرّة واحدة بعد الاستعمال.
- التخلص الفوري من القناع ذي الاستعمال لمرة واحدة في مستوعب النفايات ذات غطاء محكم بعد إزالته عن الوجه.
- غسل اليدين بالماء والصابون أو فرك اليدين بمعقم اليدين الكحولي بعد إزالة القناع.

طريقة استخدام القناع الطبي الصحيحة (تابع) :

- عندما يتبّل القناع بالأوساخ أو بالإفرازات يجب أن يتم استبداله بآخر نظيف وجاف وبتابع الإرشادات السابقة.
- يجب إزالة القناع بالطريقة الصحيحة، وذلك بإزالة الحلقات المطاطية من خلف الأذنين مع إبقاء القناع بعيدًا عن الوجه والملابس والأسطح والتخلص منه فورًا في مستوعب النفايات ذي غطاء محكم يلي ذلك ممارسة تنظيف اليدين فورًا.
- من الضروري ملاحظة أن الكمامة المصنوعة من القطن غير موصى باستخدامها.

طريقة وضع التخلص من الكمامة بطريقة سليمة



القناع الطبي



القناع الطبي N95



التخلص من الكمامة بطريقة سليمة



الطريقة الصحيحة لوضع الكمامة

إستبدالها بواحدة
جديدة في حال
أصبحت رطبة



تغطية الفم
والأنف بإحكام



لا تستخدم
كمامات من
القماش



لا تعيد
إستخدامها



إزالتها بطريقة
صحيحة و غسل
اليدين



تجنب لمس
الكمامة



تجنب الوصمة وأمن الحماية
للأشخاص

يجب على كافة أفراد الأسرة ضمان العناية
بكامل أفرادها دون تفرقة بينهم بالإضافة إلى
ضمان حمايتهم من أي نوع من أنواع
الاستغلال والإساءة، وضمان الدمج، واحترام
الفوارق الجندرية وعدم التمييز.

حقائق تساعدنا في تجنب الوصمة

- ليس كل من يعاني من عوارض انفلونزا يعاني من كورونا
- ان اعتبار كل الأشخاص العائدين من بلاد انتشر فيها المرض محلياً هم مصابون أو حاملون محتملون للمرض لا يهدف الى التمييز ضدهم بل يهدف الى حمايتهم وحماية الاخرين
- المساعدة في محاربة انتشار المرض تشكل تحدياً نفسياً وعاطفياً، يحتاج هؤلاء المساعدون إلى دعم اجتماعي عند عودتهم.
- ليس كل المرضى المصابون بفيروس كورونا يموتون، فإن نسبة الوفيات لتاريخه هي حوالي 3% فقط من مجمل الحالات المؤكدة.
- عامل المرضى باحترام وكرامة

دورك في رفع الوعي وتجنب الوصمة

- الحفاظ على خصوصية وسرية أولئك الذين يسعون للرعاية الصحية .
- بلِّغ فوراً عند شعورك بأنك في خطر الإصابة بالمرض او الإصابة به.
- رفع الوعي حول COVID-19 دون زيادة الخوف.
- شارك معلومات دقيقة حول كيفية انتشار الفيروس.
- تحدث علناً ضد السلوكيات السلبية، بما في ذلك البيانات السلبية على وسائل التواصل الاجتماعي حول مجموعات من الأشخاص، أو استبعاد الأشخاص الذين لا يشكلون أي خطر من الأنشطة العادية.
- توخي الحذر بشأن الصور والأفكار التي يتم مشاركتها. تأكد من أنها لا تعزز الصور النمطية (الأديان، الجنسيات، الفئات المستضعفة...).
- إحترم قرار الآخرين في اتخاذ إجراءات وقاية أو في الإلتزام بالحجر الصحي المنزلي.
- ساهم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص الذين عادوا من البلاد الموبوءة مع إحترام إجراءات السلامة (عبر الهاتف، اتصال الفيديو...).
- ساهم في دعم الأشخاص القلقين بشأن الأصدقاء أو الأقارب في المنطقة المتأثرة
- عدم الاستهتار في إجراءات الوقاية والحماية
- على الأهل والمعلمين وكل من يهتم برعاية الأطفال أن يرفع وعي الأطفال ويساندتهم لمواجهة أي حالات تنمر في محيطهم.

لمزيد من المعلومات عن فيروس 2019-nCoV:

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- <https://www.moph.gov.lb/en/Pages/2/24870/ncov-2019>
- <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/myth-busters.html>
- <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/questions-and-answers.html>
- <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/protect-yourself-and-others.html>
- <https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>
- https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/

المراجع

- CDC. (2019). Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities: in Resource-Limited Settings. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/hai/pdfs/resource-limited/environmental-cleaning-508.pdf>
- European Centre for Disease Prevention and Control. (2020). Interim guidance for environmental cleaning in non-healthcare facilities exposed to SARS-CoV-2. Retrieved from: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/coronavirus-SARS-CoV-2-guidance-environmental-cleaning-non-healthcare-facilities.pdf>
- Government Secretariat, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region The People's Republic of China. (2020). Measures on the Prevention of Novel Coronavirus in Schools. Retrieved from: https://www.edb.gov.hk/attachment/en/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/edb_20200124_eng.pdf
- Lebanese Ministry of Public Health-Epidemiological Surveillance Unit. (2020). Questions and Answers about the novel coronavirus (2019-nCoV). Retrieved from: <https://www.moph.gov.lb/userfiles/files/Prevention/nCoV-%202019/what%20to%20do%20if%20sick.pdf>
- UNICEF. (2020). NOVEL CORONAVIRUS BRIEFING
- World Health Organization (WHO). (2016). Decontamination and Reprocessing of Medical Devices for Health-care Facilities. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250232/9789241549851-eng.pdf?sequence=1>
- WHO. (2020). 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV): STRATEGIC PREPAREDNESS AND RESPONSE PLAN-draft as February 3, 2020. Retrieved from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/srp-04022020.pdf>
- WHO. (2020). Advice on the use of masks the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. Retrieved from [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
- WHO. (2020). Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. Retrieved from: [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
- WHO. (2020). Myths busters. Retrieved from: <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/myth-busters.html>



عند ظهور عوارض مرضية (حمى، سعال، سيلان
الأنف، ألم حنجرة، ضيق تنفس) خلال ١٤ يوم من
تاريخ القدوم من منطقة سجلت فيها حالات
للـكورونا المستجد يطلب الاتصال على الرقم
التالي

76-592699

او الاتصال على الخط الساخن لوزارة الصحة العامة

1214

للتبليغ والحصول على استفسارات تتعلق
بالمؤسسات التربوية الاتصال على الخط الساخن
للصحة المدرسية في وزارة التربية والتعليم
العالي

01-772186