

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

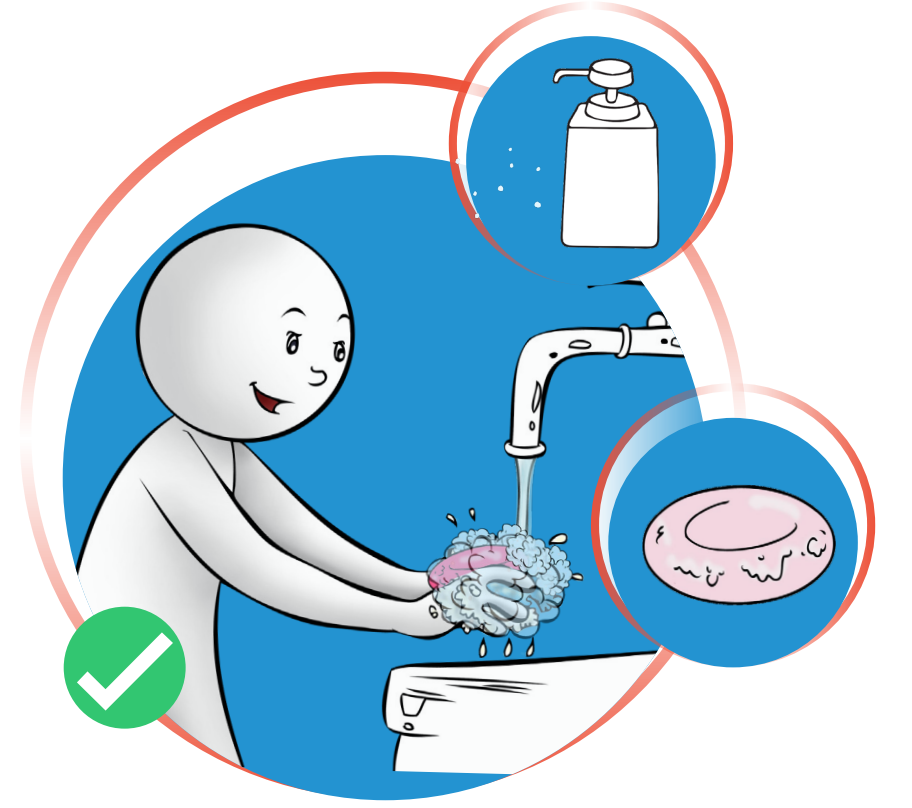
كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى

اتبع هذه الممارسات الجيدة

تواصل مع أقرب مقدم خدمات رعاية صحية إذا كنت تعاني من حمى يصحبها سعال أو صعوبة في التنفس، وكنت قد سافرت إلى أحد البلدان الموبوءة.



اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بـمُطَهِّر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



عليك بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثني، إذا لم تجد منديلًا.



قم بتغطية الأنف والفم بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، وتخلص منه فورًا بعد الاستخدام.



أمر يجب تجنبها

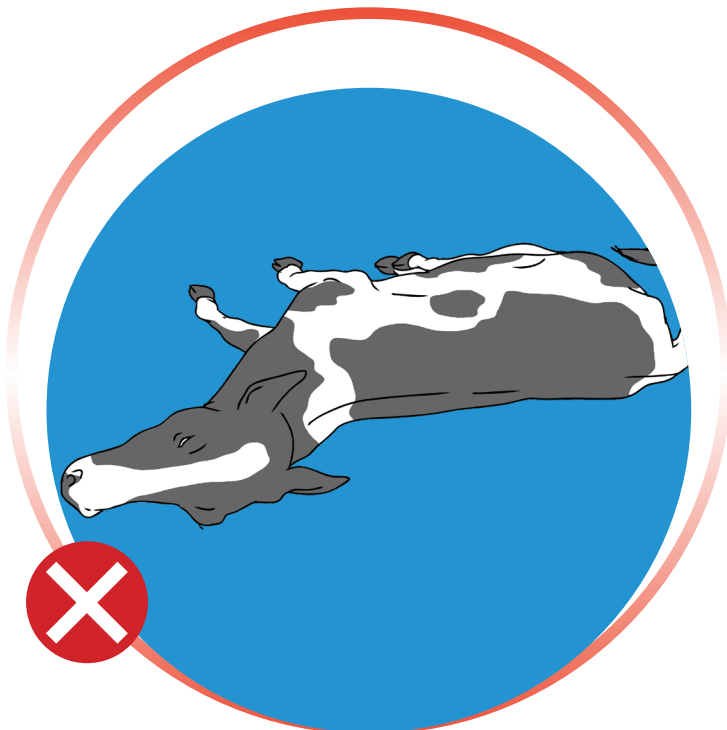
تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية والأسطح التي تلامسها الحيوانات.



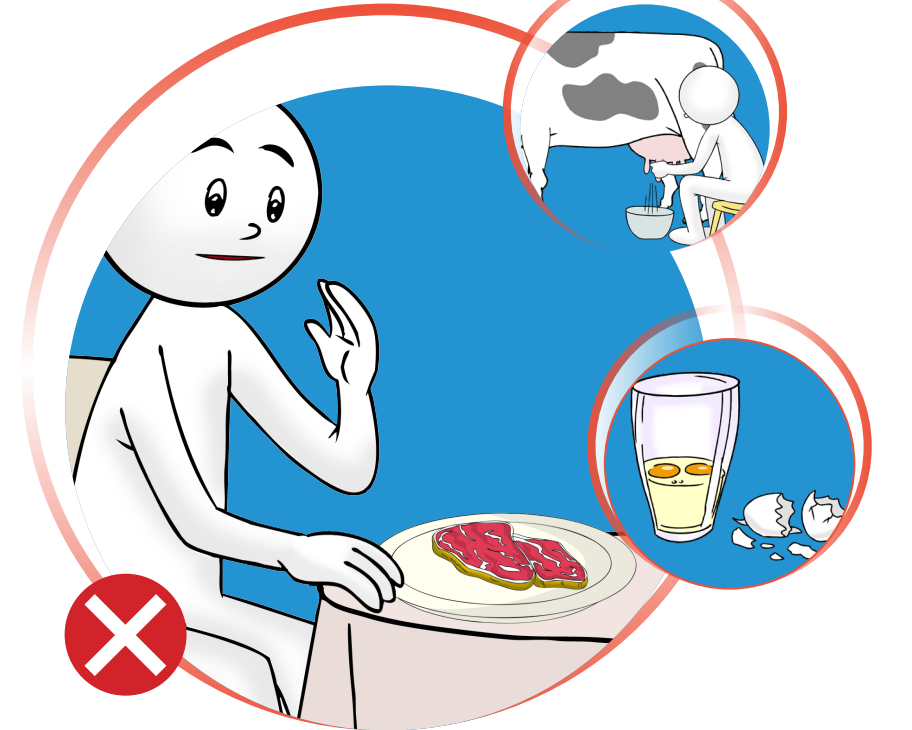
تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين سافروا إلى مناطق تشهد فاشية، أو الذين تظهر عليهم أعراض الزكام أو أعراض تشبه الأنفلونزا.

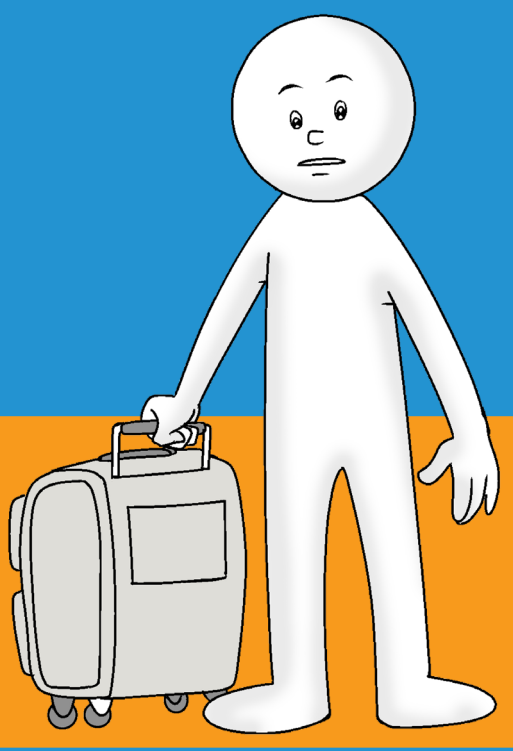


تجنب تناول لحوم الحيوانات النافقة من جراء المرض.



تجنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية، بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض، وتجنب شرب الحليب غير المغلي أو غير المبستر.



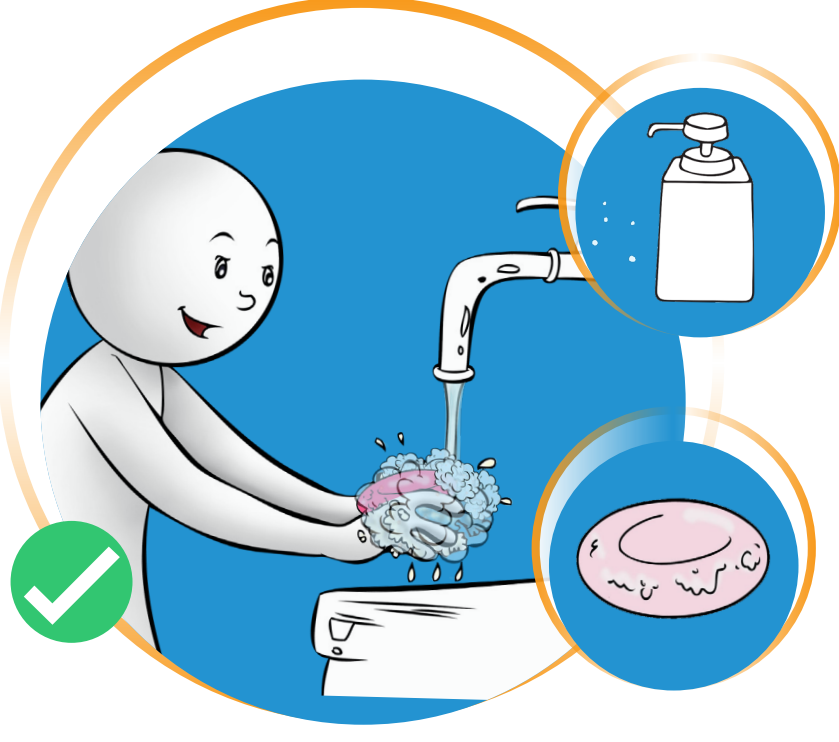


مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

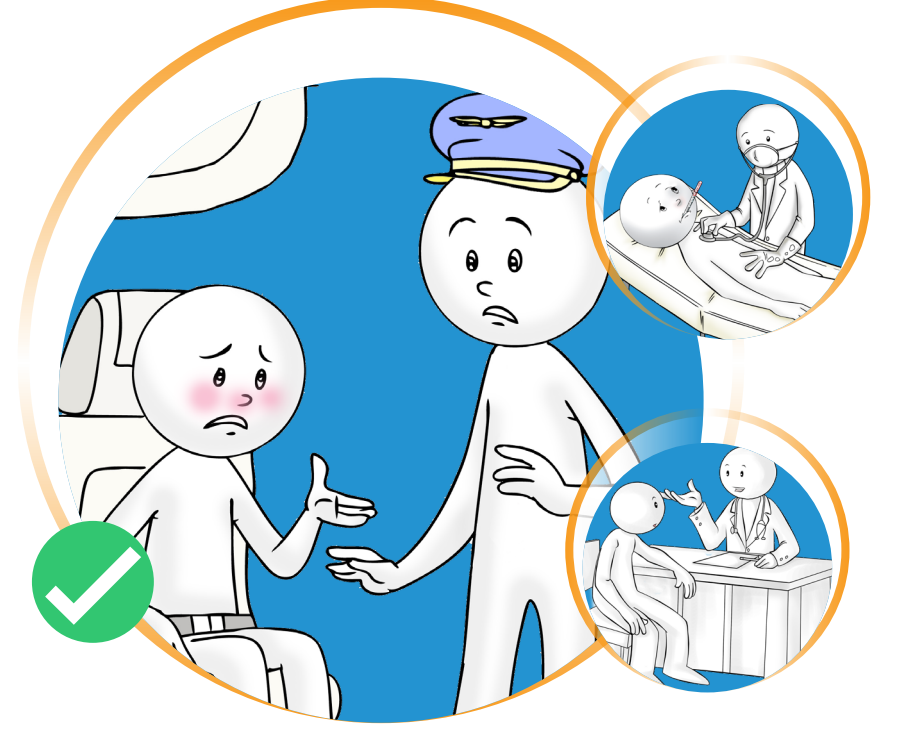
كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر

اتبع هذه الممارسات الجيدة

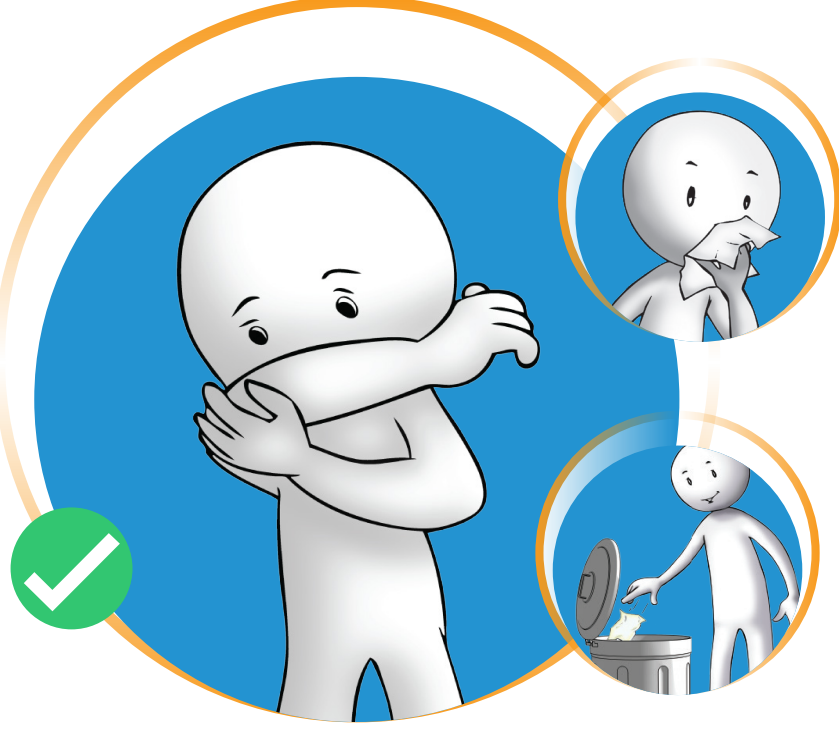
اغسل يديك دائماً بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بـمُطهر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، فأخبر طاقم العاملين أو موظف الصحة بالميناء، والتمس الرعاية الطبية. وأخبر مقدم خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة.



عند السعال أو العطس، قم بتغطية الفم والأنف بالمنديل أو الكوع المثني. ويجب التخلص من المنديل مباشرة بعد استعماله، وغسل اليدين.



إذا اخترت ارتداء كمامة، فتأكد من أنها تغطي الفم والأنف بإحكام. وتجنب لمس الكمامة بمجرد ارتدائها. وتخلص من الكمامة وحيدة الاستعمال على الفور بعد استخدامها في كل مرة، واغسل يديك بعد نزعها.



أمور يجب تجنبها

تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال.



تجنب السفر في حالة الإصابة بالحمى والسعال.



تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع الحيوانات أثناء السفر.



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، وتجنب تناول الطعام غير المطهي جيداً.





مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

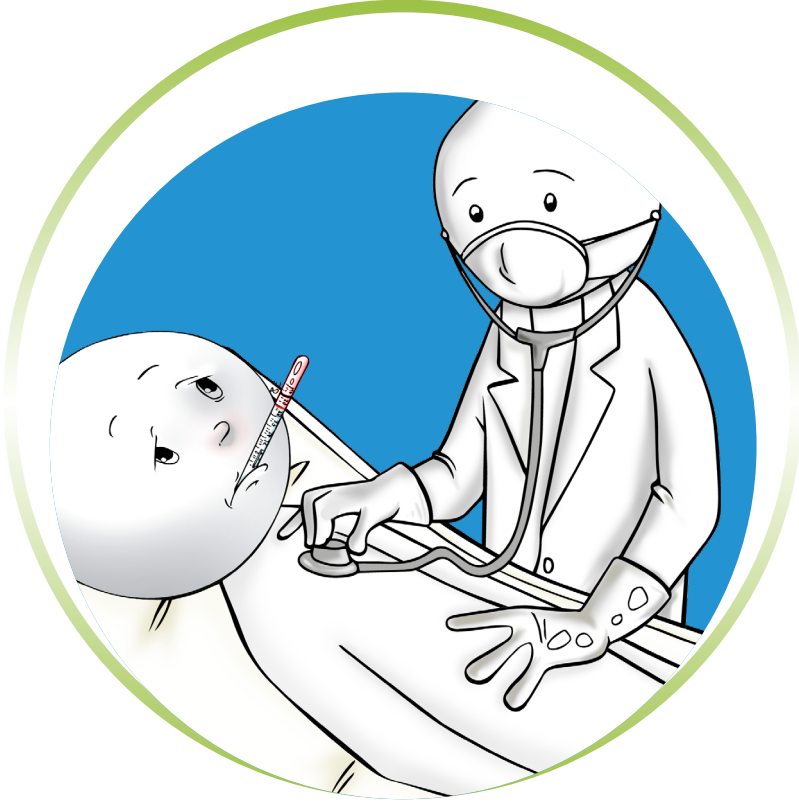
كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية حماية أنفسهم

اتبع هذه الممارسات الجيدة

- اغسل يديك بالصابون أو افرك يديك بمُعقّم لليدين لمدة لا تقل عن ٤٠ ثانية:
- قبل التعامل مع مريض.
- قبل البدء في أي إجراءات تتطلب النظافة والتعقيم.
- بعد التعرض لسوائل الجسم التي قد تُمثّل خطرًا.
- بعد التعامل مع المرضى والبيئة المحيطة بهم.
- قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية وبعد نزعها.



ارتدِ كمامة طبية أثناء التعامل الروتيني مع المرضى المصابين بأعراض تنفسية حادة.



اتبع ممارسات النظافة التنفسية داخل مرافق الرعاية الصحية، بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، وشجع الآخرين على ذلك.

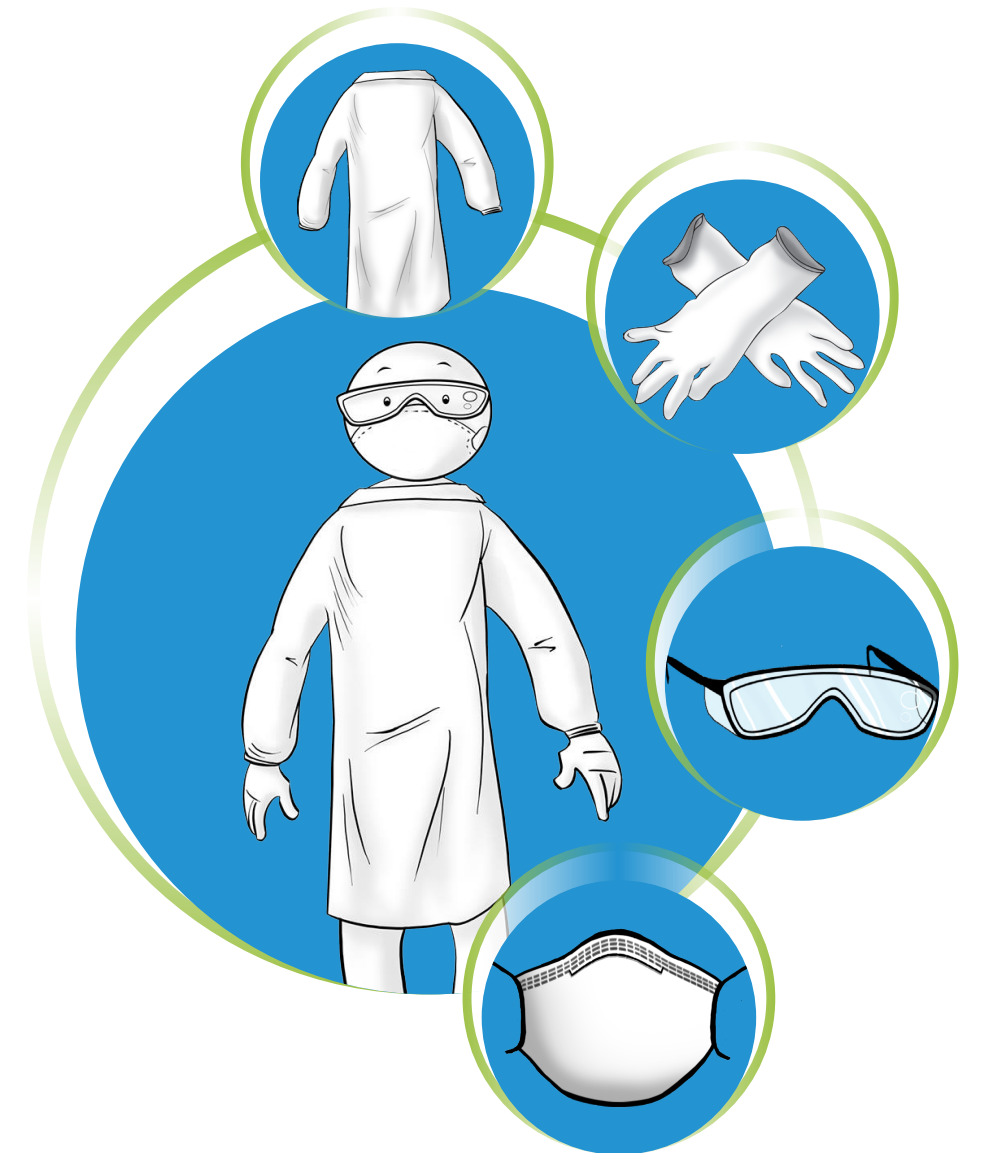


أبلغ السلطات المعنية بمرضك على الفور، إذا بدأت في السعال أو العطس أو الشعور بالحمى بعد تقديم الرعاية لمرضى مشتبّه في إصابته بالمرض.



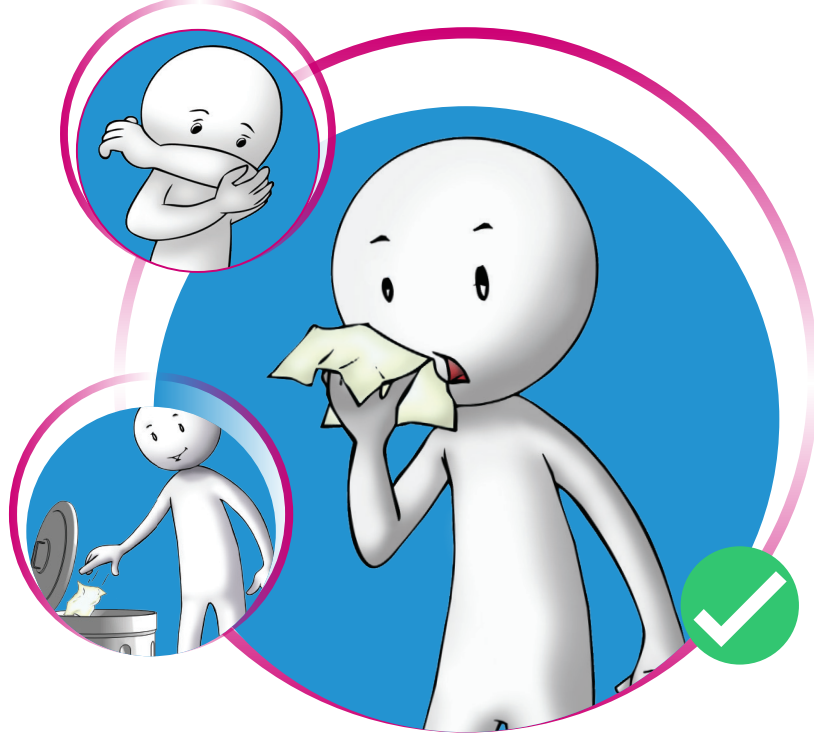
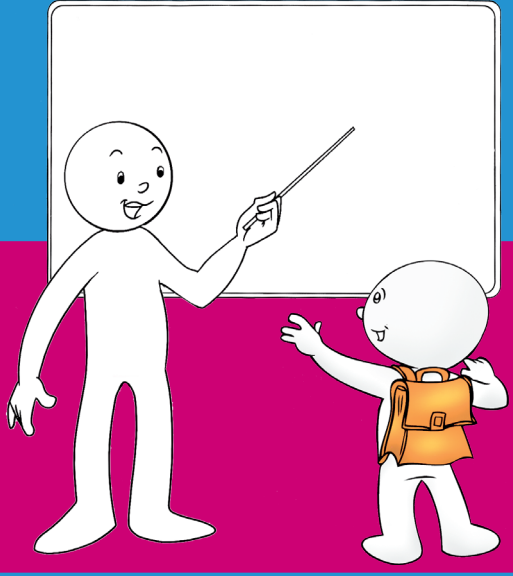
عند القيام بإجراء خاص، مثل التّئيب، ارتدِ:

- رداء طويل الأكمام.
- قفازات.
- نظارات واقية للعينين.
- كمامة مرشحة للجسيمات، مثل كمامة N95.

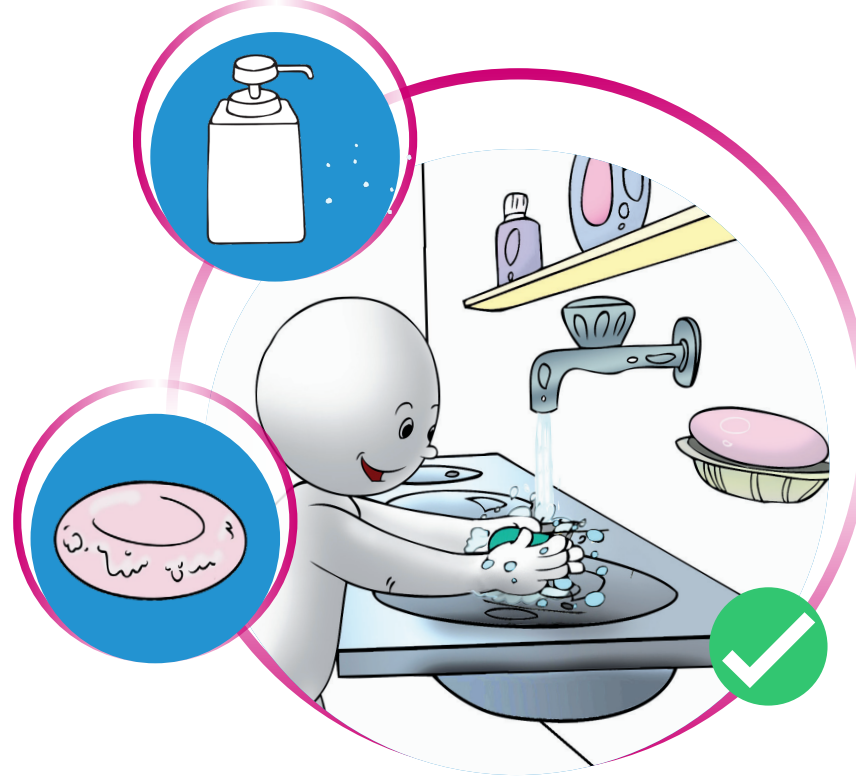


مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

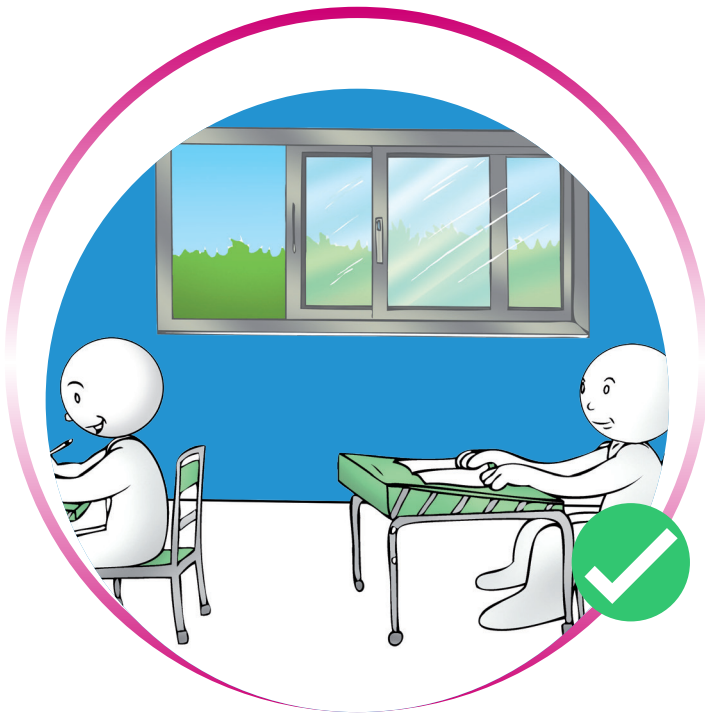
كيفية حماية الطلاب والعاملين في المدارس ودور الحضنة



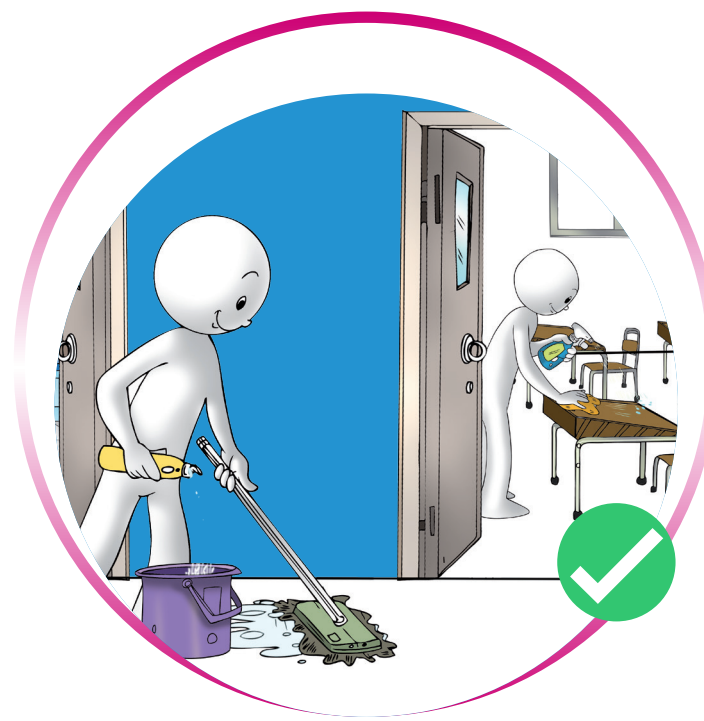
احرص على توعية الطلاب والعاملين بأهمية تغطية الفم والأنف بالجزء العلوي من الأكمام أو بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، والتخلص من هذا المنديل بعد استعماله مباشرة في سلة مهملات مغلقة.



يجب على الطلاب والعاملين غسل اليدين بالماء الجاري والصابون لمدة تتراوح بين 40 و60 ثانية عندما يظهر عليهما اتساخ. وإذا لم يظهر عليهما اتساخ، فيمكن فركهما بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.



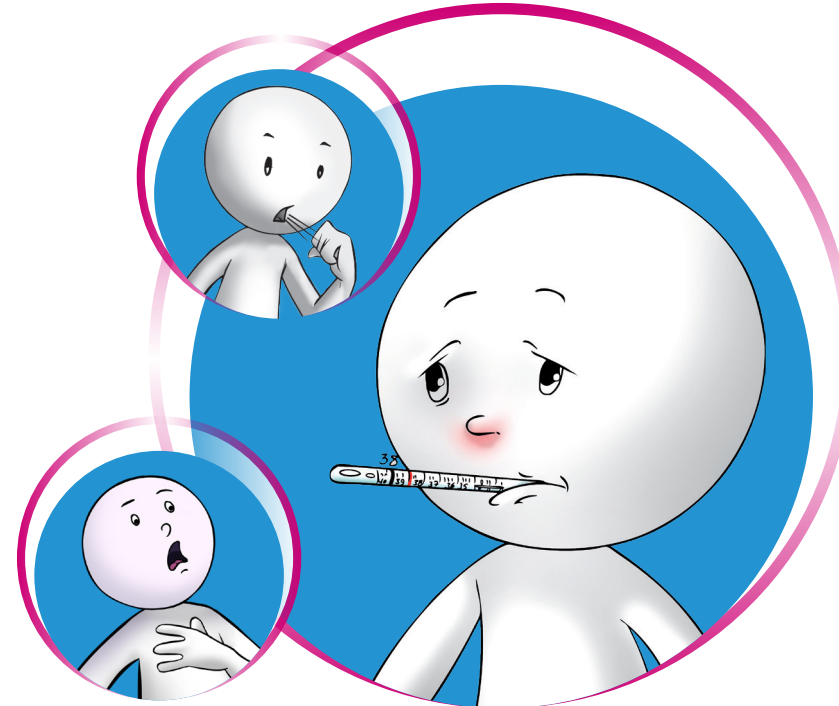
احرص على تهوية الفصول الدراسية جيداً، أثناء الحصة أو في أوقات الراحة على الأقل، حتى في فصل الشتاء.



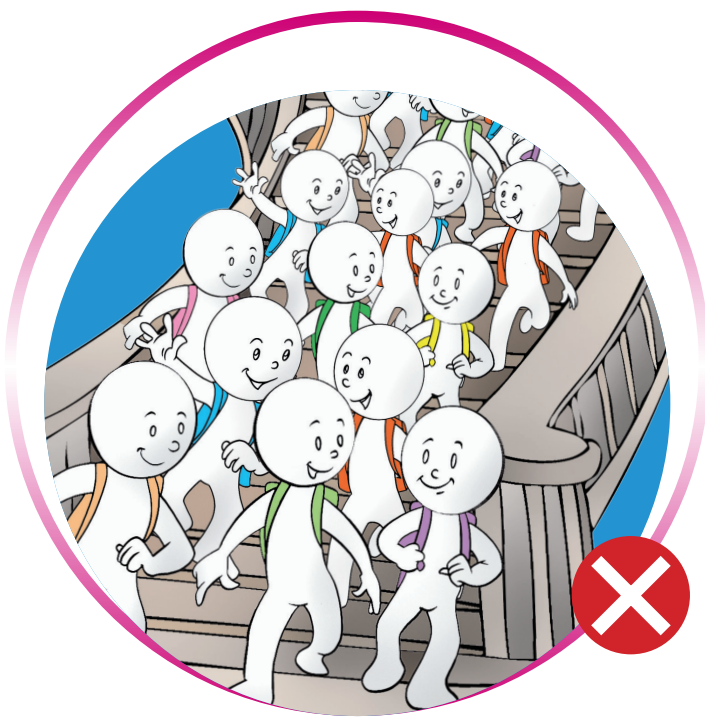
يجب المواظبة على تنظيف الحمامات والأرضيات والمناضد والكراسي والألعاب وغيرها من الأسطح، مثل مقابض الأبواب والنوافذ، بمطهر.



في حال ظهور الأعراض فجأة على أحد الطلاب، يجب عزله عن باقي زملائه، وإخطار والديه ومقدم الرعاية الصحية في أسرع وقت ممكن.



يجب ملاحظة الأعراض الرئيسية للمرض، وهي: الحمى، والسعال، وصعوبة في التنفس.



رتب مواعيد دخول الطلاب إلى الفصول الدراسية وخروجهم منها، للحد من الازدحام بقدر الإمكان.



يجب ضمان بقاء الطلاب والعاملين الذين تبدو عليهم الأعراض في المنزل.



انصح الطلاب والعاملين بعدم تبادل الأغراض الشخصية، مثل الأكواب والمناشف، وتجنب ملامسة العينين والفم والأنف بيد غير مغسولة وغير نظيفة.



شجّع الطلاب والعاملين على عدم تبادل الأحضان والقبلات عند التحية، لا سيّما إذا بدا عليهم أحد الأعراض.

