



منع انتشار مرض كوفيد-19: التباعد الاجتماعي

الحد من الاختلاط بالناس

- قلل من الاختلاط البدني المادي مع الناس، بما في ذلك المصافحة.
- اغسل يديك وتجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- اقصر الاجتماعات الشخصية وجهًا لوجه على الفريق المباشر الذي يعمل معك، واستخدم Webex والمكالمات الهاتفية والأدوات الأخرى متى كان ذلك ممكنًا.



ابق في المنزل إذا كنت مصابًا بالمرض

- لا تذهب إلى العمل إذا كنت مريضًا:

- ارتفاع درجة الحرارة إلى 100 درجة فهرنهايت أو أعلى
- السعال
- قصر النفس
- احتقان الحلق



تجنب الأماكن المزدحمة

(خاصة في المساحات ذات
التهوية السيئة)



قلل من السفر غير الضروري

يرجى زيارة الموقع [cdc.gov](https://www.cdc.gov) للحصول على آخر التحديثات والموارد بشأن مرض كوفيد-19

يمكن أن يكون ارتداء قناع للوجه من القماش مفيداً في وقف نشر مرض كوفيد-19. يمكن أن يساعد الغسل اليومي للأقنعة على دعم تلك الأقنعة لتجعلك أكثر أماناً، سواء كانت الأقنعة لديك منزلية الصنع أو قمت بشرائها.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الأقنعة القماشية مفيدة للغاية فيما يتعلق بالحد من تلامس اليد للفم أو المساعدة في تغطية القناع الطبي أو القناع من نوع إن-95 من أجل إطالة عمر الأقنعة المستخدمة لمرة واحدة فقط.



أفضل الممارسات للأقنعة القماشية:

أقنعة القماش لا تساعد إلا إذا تم وضعها (ارتداؤها) ونزعها (إزالتها) بعناية.

- اغسل يديك لمدة **20 ثانية على الأقل** بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين في كل مرة تلمس فيها القناع. سيساعدك ذلك حقاً على تجنب التلوث المتبادل.
- عندما تكون مستعداً لإزالة قناع من القماش، أمسك بإحدى حلقتي الأذن أو الرأس.
- حاول تجنب لمس الجزء الأمامي من القناع. ضع القناع في الغسيل الخاص بك ليتم غسله - ثم اغسل يديك.
- اغسل القناع القماشي بعد كل استخدام، أو على الأقل يومياً.
- اغسلها بالماء الساخن؛ ولكن إذا لم تستطع ذلك، فتأكد من تجفيفها على إعداد ساخن في المجفف لديك.



ارتداء القناع القماشي ذي الحلقة للأذن

* تم تنظيف اليدين بالشكل المناسب قبل ارتداء القناع



الخطوة الأولى: امسك القناع من حلقتي الأذن



الخطوة الثانية: قم بتركيب إحدى الحلقتين على الأذن



الخطوة الثالثة: ضع الحلقة الثانية على الأذن الثانية، واضبط القناع لضمان تغطية الفم والأنف.



عظم الفك السفلي

ملاحظة: يميل القناع القماشي إلى الانزلاق أقل أثناء الاستخدام / التحدث إذا كانت الحافة السفلية من القناع محاذاة لعظم الفك (الفك السفلي) بدلاً من أن تكون أسفل عظم الفك.

ارتداء القناع ذي حلقتي الرأس



الخطوة الأولى: امسك القناع من خلال الإمساك بحلقتي الرأس عند حواف القناع



الخطوة الثانية: امسك القناع بحيث يكون القناع متجهًا لأسفل، بحيث يتم ارتداء القناع عبر إدخال الذقن في القناع أولاً.



الخطوة الثالثة: قم بتمديد حلقتي الرأس فوق الرأس، واضبط الحلقتين بحيث يكون القناع محكمًا حول الرأس.

عند إزالة أي نوع من نوعي الأقنعة لإعادة استخدامها:



1. قم بإزالة القناع عن طريق الإمساك بحلقات الأذن أو حلقات الرأس؛ وتجنب ملامسة الجزء الأمامي من القناع.
2. ضع القناع بحيث يكون الجانب الخارجي متجهًا لأسفل على منديل ورقي نظيف.
3. إذا تم استخدام منطقة مشتركة لتأمين الأقنعة بين مرات الاستخدام، فاكتب الأحرف الأولى من الاسم أو الاسم الكامل على منشفة ورقية للتعرف على قناع كل شخص.
4. قم بتنظيف يديك بعد إزالة الأقنعة.
 - a. عند إعادة ارتداء الأقنعة، احرص على عدم لمس الجزء الخارجي من القناع.
 - b. قم بتنظيف يديك بعد ارتداء الأقنعة.



اغسل الأفتنة القماشية بعد الاستخدام

إذا كنت ترتدي قناعك في مكان العمل، فضعه في كيس بلاستيكي وخذ معك إلى المنزل لغسله

غسل الأفتنة في الغسيل المنزلي العادي:

- يوصى بغسلها بالماء الساخن ثم تجفيفها أو
- اغسلها في ماء بارد أو دافئ ولكن قم بتجفيفها في مجفف ساخن
- اغسل القناع بعد كل استخدام (أو يوميًا)

يعد غسل اليدين من أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب الإصابة بالمرض ولوقف انتشار الجراثيم.

هناك طريقة صحيحة لغسل يديك. عندما لا تقوم بغسل يديك أو عندما تغسلها بشكل غير صحيح أو عندما لا تغسلها لمدة 20 ثانية كما هو موصى به، فأنت في الأساس تقوم فقط بنشر الجراثيم الموجودة على يديك على أي شيء تلمسه بعد ذلك.

كيفية غسل يديك بشكل صحيح:

- قم بفتح الصنبور على الماء الساخن وقم بتبلييل يديك.
- أغلق الصنبور وضع الصابون على يدك.
- بمجرد وضع الصابون على يديك، قم بعمل رغوة جيدة بدون ماء لمدة 20 ثانية على الأقل. غالبًا ما تكون هذه هي الخطوة التي يتجاوزها الناس - فهم يغسلون أيديهم بالصابون تحت الماء الجاري في حين أنك يجب أن تقوم بترغية الصابون على يديك بعيدًا عن الماء أولاً.
- عند ترغية الصابون على يديك، افرك ظهر يديك ومقدماتها واخلل بين الأصابع وتحت أطرافك. هناك أغنية جيدة يمكن أن تفكر في استخدامها عند محاولة قياس الـ 20 ثانية هي أغنية "عيد ميلاد سعيد". قم بغناء هذه الأغنية مرتين، حيث سيستغرق ذلك ما يقرب من 20 ثانية.
- افتح صنبور الماء مرة أخرى وأعد وضع يديك تحت الماء لشطفها من الصابون.
- الخطوة الأخيرة هي أن تقوم "بقبل" إغلاق الصنبور بالإمساك بمنشفة ورقية وتجفيف يديك تمامًا. إذا لم يكن لديك مناشف ورقية، فقم بتجفيف اليدين باستخدام مجفف الهواء. ويمكنك بعد ذلك استخدام المنشفة الورقية لإغلاق الصنبور وفتح باب الحمام للخروج قبل رمي المنشفة الورقية في سلة المهملات.
- إذا لم يكن لديك منشفة ورقية، فحاول استخدام كوعك لفتح الباب لمنع أي جراثيم قد تكون موجودة على مقبض باب الحمام من الالتصاق بيديك مرة أخرى.
- في حال لم يكن غسيل اليدين أمرًا ممكنًا، يمكنك استخدام معقم اليدين، ولكن يجب عدم استخدامه "مطلقًا" ليحل محل ممارسات غسل اليدين الجيدة. عند استخدام معقم اليدين، يجب أن يتكون من 60% من الكحول على الأقل؛ افرك معقم اليدين في يديك حتى تجف يديك.

يجب أن تغسل يديك كثيرًا، بما في ذلك:

- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- قبل الأكل
- قبل وبعد رعاية شخص مريض
- قبل وبعد إجراء الإسعافات الأولية، مثل تضميد الجرح
- بعد استخدام المراحيض أو تغيير الحفاضات أو مساعدة طفل استخدم المراحيض
- بعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس
- بعد لمس الحيوان أو طعامه أو فضلاته أو التعامل مع طعامه أو أدواته
- في أي وقت تكون يديك متسخة فعليًا
- بعد لمس القمامة

*المحتوى من مدونة Balance التابعة لـ Avera: <https://www.avera.org/balance/wellness-and-preventive-care/handwashing-best-way-to-stay-healthy-this-cold-and-flu-season/>



20 ثانية

كيف تغسل يديك بالشكل المناسب

يعد غسل اليدين بالشكل المناسب لمدة 20 ثانية من أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب الإصابة بالمرض ولوقف انتشار الجراثيم.



فرك الكفين



استخدام الصابون



تبليل اليدين



أظافر أصابع اليدين



قاعدة أصابع الإبهام



ظهر اليدين



التخليل بين الأصابع



تجفيف اليدين بالمنشفة



شطف اليدين بالماء



المعصم