

# دليل إجراءات الوقاية من العدوى بفيروس كورونا COVID-19



## أسئلة وأجوبة حول إرشادات التنظيف والتطهير مقدمة لكل من عمال الوطن والمواطنين

في حال عدم الإلتزام بالتعليمات أدناه من الممكن أن تؤدي نفايات المرضى إلى نشر الأمراض.

### من هم المعرضون للخطر؟

- الأطباء والممرضون / الممرضات
- المرضى
- الفريق الطبي المساند
- العاملون على جمع النفايات والتخلص منها
- عامة الجمهور

### على من يجب ارتداء معدات الوقاية الشخصي؟

- يجب على الأشخاص الذين يتعاملون مع النفايات ارتداء معدات الوقاية الشخصية
- كن حذراً عند التعامل مع النفايات

### تذكر بأنه يجب:

- التطهير والتعقيم دائماً من المناطق "النظيفة" إلى المناطق "القذرة" ، لتجنب نقل الملوثات.
- القيام بتغيير معدات الحماية الشخصية إذا كانت متسخة بشكل واضح باستمرار.
- التخلص من معدات الوقاية الشخصية بعد استعمالها . وتعامل النفايات معاملة النفايات الخطرة حسب تعليمات وزارة البيئة من خلال وضعها في أكياس خاصة بها ويتم تجميعها والتعامل معها بحذر شديد.

### اغسل يديك فوراً قبل وضع معدات الوقاية الشخصية وبعد ازلتها

- استخدم الماء والصابون

..... أو مطهر اليد

..... أو 0.05% كلور

## معدات الوقاية الشخصية / Personal Protective Equipment

Sequence of using PPE:

تسلسل الاستعمال :

1. Wash hands .1 غسل اليدين
2. Put on boots or cover shoes .2 وضع غطاء للحذاء
3. First pair of gloves .3 وضع طبقة اولى من القفازات
4. Gown and plastic Apron .4 لبس المريول
5. Second pair of gloves .5 وضع طبقة ثانية من القفازات
6. Mask, N95 Particulate respirator (Perform seal check ) .6 وضع كمامة من نوع N95
7. Hair cover .7 وضع غطاء للرأس
8. Goggles or eye protective ware .8 وضع حاجز أو نظارت للوقاية العينين

## معدات الوقاية الشخصية / Personal Protective Equipment

### Sequence to remove PPE

1. Disinfect outer pair of gloves
2. Remove outer gloves
3. Remove apron & gown
4. Disinfect gloved hands
5. Remove goggles
6. Remove head cover
7. Remove mask
8. Remove boots
9. Remove inner gloves
10. Wash hands



### تسلسل نزع المعدات الوقاية الشخصية

1. تطهير القفازات
2. نزع القفازات (الطبقة الثانية)
3. انزع المربول
4. تطهير القفازات (الطبقة الاولى)
5. نزوع النظارات الوقائية
6. نزع غطاء الرأس
7. نزع الكمامة (من الخلف)
8. نزع غطاء الحذاء
9. نزع القفازات (الطبقة الاولى)
10. غسل اليدين

### متى يجب استعمال الكمامة؟

- إذا كنت بصحة جيدة، فليس عليك أن ترتدي كمامة إلا إذا كنت تسهر على رعاية شخص تشبهه إصابته بعدوى فيروس كورونا المستجد.
- ضع كمامة إذا كنت تعاني السعال أو العطس.

- لا تكون الكمامات فعالة إلا إذا اقترنت بالمدوامة على تنظيف اليدين إما بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.

- إذا كنت تضع كمامة، فيجب أن تتعلم الطريقة الصحيحة لارتدائها والتخلص منها.



### ما هي طريقة وضع الكمامة واستخدامها وترعها والتخلص منها؟

- اغسل يديك بمادة كحولية وافركهما جيداً، أو اغسلهما بالصابون والماء قبل ارتداء القناع.

- غط فمك وأنفك بالقناع وتأكد من عدم وجود أية فجوات بين وجهك والقناع.
- تجنب لمس القناع أثناء استعماله؛ وإن لمستته، فاغسل يديك بمادة كحولية وافركهما جيداً ، أو اغسلهما بالصابون والماء.
- استبدل القناع بأخر جديد بمجرد تعرضه للبلل، ولا تعيد استعمال الأقنعة المعدة لاستعمالها لمرة واحدة.
- نزع القناع: احرص على نزع القناع من الخلف (ولا تلمس مقدمته)؛ وتخلص منه فوراً برميته في حاوية مغلقة، واغسل يديك بمادة كحولية وافركهما جيداً ، أو اغسلهما بالصابون والماء.

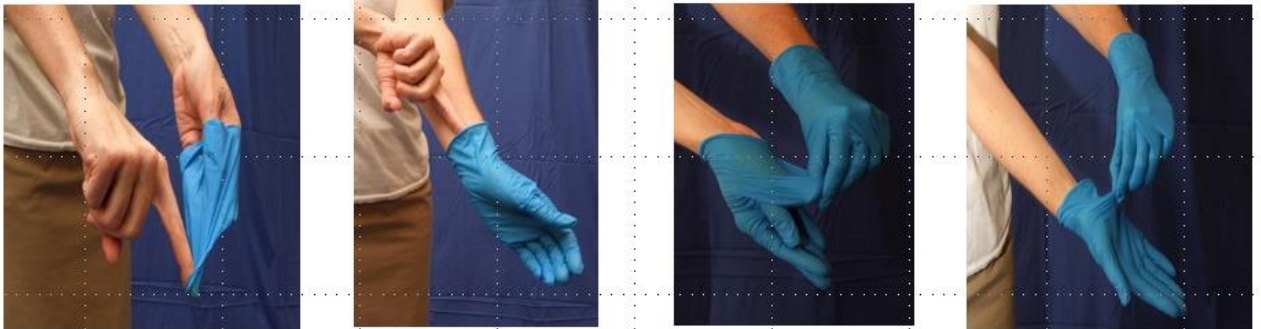
### هل يمكن إعادة استخدام الكمامات من فئة N95؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟

كلا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الطبية المسطحة أو الكمامات من فئة N95 إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا لجديد أو بعدوى تنفسية أخرى، فإن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل.

ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

### ماهي طريقة نزع القفازات؟

بالصور طريقة نزع القفازات من اليمين إلى اليسار:



## كم من الوقت يظل الفيروس كوفيد-19 حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

## الجدول يوضح مدة بقاء الفيروس على الأسطح:

How long COVID-19 can live on common surfaces*	
SURFACE	LIFESPAN OF COVID-19
 Air	3 hours
 Copper	4 hours
 Cardboard	24 hours
 Stainless Steel	2-3 days
 Polypropylene plastic	3 days

\*At 69.8 to 73.4°F (21 to 23 °C) and 40% relative humidity  
Source: New England Journal of Medicine  
BUSINESS INSIDER

تجنب استعمال الأكياس البلاستيكية والأكياس الشرائية حيث تشير الدراسات العلمية والأبحاث بأن فيروس كورونا يبقى حياً عليها لمدة 3 أيام.

## محلول الكلور

- يفقد الكلور قوته بمرور الوقت
- تخلص يومياً من محلول الكلور القديم

دليل إجراءات الوقاية من العدوى بفيروس كورونا COVID-19

لطلب المساعدة لا تتردد بالاتصال على: 065359970 - 065359971 #خليك\_بالبيت



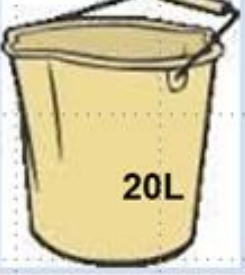


- كل يوم يصنع محلول الكلور الجديد
- ضوء الشمس يضعف محلول الكلور
- احتفظ بمحلول الكلور بعيدًا عن ضوء الشمس المباشر.
- يمكن أن تضعف محاليل الكلور القفازات. يجب فحص القفازات بعد التنظيف وقبل إعادة استخدامها.

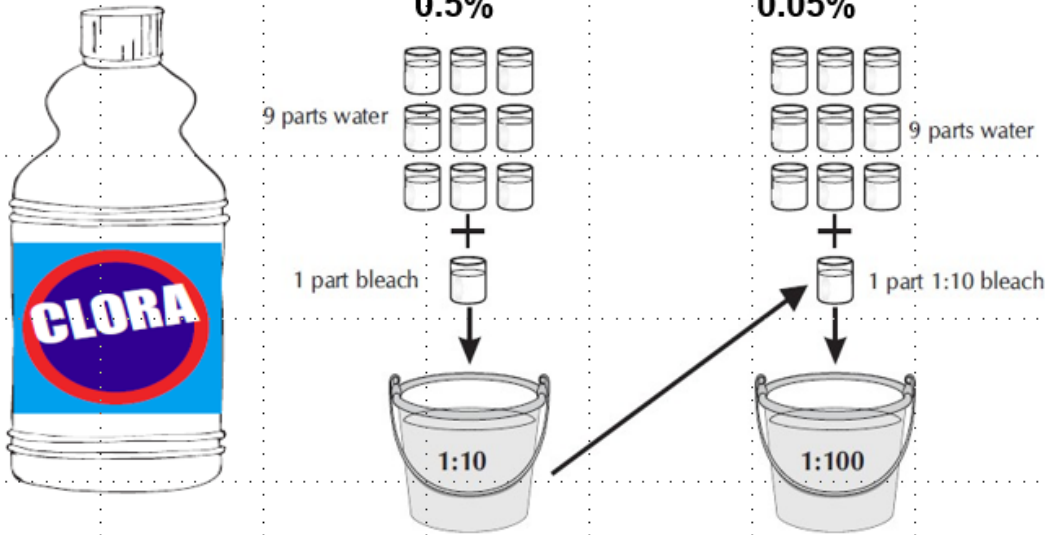
## تراكيز محاليل الكلور واستخداماته

0.05%	تطهير: الأيدي والجلد والأحذية موازين الحرارة غسل الملابس الأطباق والأكواب وأواني الأكل.
0.5%	تطهير: سوائل الجسم والفضلات والقيء .. الخ الجثث المراحيض والحمامات طوابق الأسرة وأغطية الفراش

## تحضير واستخدام الكلور

	حل 1:10 (0.5%) ملابس متسخة مراحيض انسكابات سوائل الجسم الأرضيات / البيئة	1:100 محلول (0.05%) اليدين والجاد.
		
مسحوق أو حبيبات هيبوكلوريت الكالسيوم 70%	1 ملعقة كبيرة لكل 2 لتر ماء	1 ملعقة كبيرة لكل 20 لتر ماء

## صنع ماء الكلور من 0.5% مبيض





ما هي تعليمات إخراج النفايات المنزلية في أمانة عمان؟

## تعليمات إخراج النفايات المنزلية



عزيزي المواطن..

عند إخراج النفايات المنزلية إلى الحاوية  
يرجى الحرص على وضع كمادة  
وارتداء قفازات

والتقيد  
بالمواعيد التالية:

الفترة الصباحية  
من الساعة  
٨:٠٠ صباحاً  
حتى الساعة  
١٠:٠٠ صباحاً

الفترة المسائية  
من الساعة  
٤:٠٠ مساءً  
حتى الساعة  
٧:٠٠ مساءً



دليل إجراءات الوقاية من العدوى بفيروس كورونا COVID-19

لطلب المساعدة لا تتردد بالاتصال على: 065359970 - 065359971 #خليك\_بالبيت



ما هي خطوات التخلص من النفايات المنزلية؟

أمانة  
عمان  
الكبرى



يرجى وضع النفايات بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة

دليل إجراءات الوقاية من العدوى بفيروس كورونا COVID-19  
لطلب المساعدة لا تتردد بالاتصال على: 065359970 - 065359971 #خليك\_بالبيت

أمانة  
عمان  
الكبرى

## وأخيراً، عزيزي المواطن، عند عودتك إلى المنزل، يجب أن تقوم بعدة إجراءات لحمايتك وحماية المقربين منك:

- (١) خلع الحذاء خارج المنزل
- (٢) خلع الملابس ووضعها جانباً، وغسلها لوحدها بحرارة ٦٠-٧٠ درجة مئوية
- (٣) غسل اليدين بالماء والصابون لمدة ٢٠-٣٠ ثانية
- (٤) غسل الوجه بالماء والصابون
- (٥) التخلص من الكمامات والكفوف بطريقة آمنة فور خلعها
- (٦) التخلص من الأكياس البلاستيكية الشرائية مباشرة، والاستمرار بغسل اليدين
- (٧) غسل المعلبات بالماء والصابون
- (٨) غسل الخضروات والفواكه بالماء الجاري، أو ماء وخل، ثم تجفيفها
- (٩) الاستمرار بمسح الأسطح وتعقيمها
- (١٠) تعقيم وتنظيف الهواتف الخلوية باستمرار
- (١١) اترك مسافة متر على الأقل بينك وبين الشخص الذي بجانبك

## مع تحيات

