



# جمعية السلامة لحماية المستهلك

## كيف نقي انفسنا من وباء كورونا



رفيق عبد الرزاق  
مصلحة حفظ الصحة بالمركز الاستشفائي ابن رشد  
امين مال الجمعية المغربية للصحة الاستشفائية

# المحاور

- 1- مقدمة
- 2- تعريف لفيروس كورونا المستجد 2019
- 3- اعراض المرض وطرق انتقال العدوى
- 4- مبدأ وآليات الوقاية من فيروس كورونا
- 5- تنظيف وتطهير الايدي
- 6- تنظيف و تطهير الاسطح
- 7- تنظيف و تطهير الملابس الملوثة
- 8- نصائح عند تنظيف وتطهير منازل العائلات التي تضم أشخاص مُعزولين
- 9- استعمال الكمامات
- 10- نصائح عامة

# 1- مقدمة

ظهر فيروس كورونا المستجد لأول مرة في ديسمبر نهاية عام 2019 بمدينة ووهان في الصين، ومن تمّ اجتاحت باقي المدن الصينية الى ان اعلن عن اصابات بالألاف في بلدان أخرى؛ ليمثل بعد ذلك جائحة عالمية ولقد أثر هذا الفيروس في آلاف الأشخاص وأدى إلى وفاة الكثير منهم، وهذا ما يقتضي اتخاذ الإجراءات واتباع التوجيهات التي من شأنها تدعيم الوقاية.

## 2- تعريف لفيروس كورونا المستجد 2019

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا انتقلت من الحيوان الى الانسان لتسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة **(السارس)**. ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً.

**(مرض كوفيد - 19)**



### 3- اعراض المرض وطرق انتقال العدوى



## أعراض الإصابة بفيروس كورونا الجديد

ارتفاع درجة  
الحرارة



ألم في  
الحلق



ضيق في  
التنفس



### 3- اعراض المرض وطرق انتقال العدوى

3  
المخالطة المباشرة  
للمصابين



1  
الانتقال المباشر من خلال  
الرذاذ المتطاير من المريض  
أثناء الكحة أو العطس



4  
تناول الأطعمة دون طهي  
خاصة اللحوم والبيض

2  
الانتقال غير المباشر ( لمس  
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم  
لمس الفم أو الأنف أو العين)





أو لمست وجه  
أحبابك

وفركت عينيك

## 4- مبدأ وآليات الوقاية من فيروس كورونا

تتبنى آليات الوقاية من فيروس كورونا على مستويين: ( )  
**حماية الشخص لنفسه:** للإشارة لا تتوفر مطاعيم للحماية من فيروس كورونا حتى الوقت الحالي، ولكن يُمكن اتّباع بعض الإرشادات في سبيل تقليل خطر الإصابة بعدوى هذا الفيروس، مثل: وضع الكمامة، غسل اليدين بالماء والصابون بشكلٍ مُتكرّر، تجنّب لمس العيون، أو الأنف، أو الفم الخ.

**حماية الآخرين:** من اجل تفادي انتقال العدوى إلى الآخرين في حال المعاناة من أعراضٍ شبيهة بالإنفلونزا يجب علينا اتّباع بعض الإرشادات: وضع الكمامة، تجنّب الاتصال عن قُرب مع الآخرين، الذهاب الى المستشفى، تنظيف وتطهير الأسطح، اتباع آداب السُّعال أو العُطاس.

# آداب العطاس لتقليل العدوى



أو استخدم  
المرفق  
عن طريق  
ثني الذراع



استخدم  
المناديل  
الورقية  
للعطاس  
أو الكحة



اغسل يديك بالماء  
الدافئ والصابون



تخلص منها  
بأسرع وقت



# 5- تنظيف وتطهير الايدي

منظمة الصحة العالمية

متى يجب عليك  
غسل اليدين؟



# 5- تنظيف وتطهير الايدي

## الطريقة الأصح لغسل اليدين مدة 20 ثانية على الأقل

يُعدّ غسل اليدين من أكثر الطرق  
فعالية لمنع انتشار الميكروبات؛  
وبالتالي منع انتقال العدوى من  
شخص إلى آخر في المجتمع بأكمله،



1 افرك راحة اليدين  
مع تشبيك الاصابع



2 ادعك  
الراحتين



3 وزع الصابون  
على يديك



4 افرك اليد اليمنى  
بحركة دائرية بحيث تتشبيك  
اصابعها براحة اليد اليسرى



5 افرك الابهام  
براحة اليد



6 ضع أصابع اليد اليمنى  
مع راحة اليد اليسرى  
وافرك ظهر الأصابع



7 جفف اليدين

## 5- تنظيف وتطهير الايدي

- ❖ **استعمال المعقم الكحولي** للوقاية من فيروس كورونا فهو جد فعال في قتل الميكروبات، شريطة الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية :
- ❖ استخدام المعقم الكحولي الذي يحتوي على نسبة لا تقل عن 60% من الكحول،
- ❖ يجب شراء نوعية جيدة ومعترف بها، من الافضل ان تستجيب للمعايير الدولية ( )
- ❖ لا يمكن للمعقمات القضاء على جميع أنواع الميكروبات ادا كانت اليدين **متسخة بشدة او مبللة بالماء..**،
- ❖ يجب الحرص على وضع المعقم بعيداً عن متناول أيدي الأطفال، والإشراف عليهم عند استخدامه. ( )

## 6- تنظيف و تطهير الاسطح الملوثة

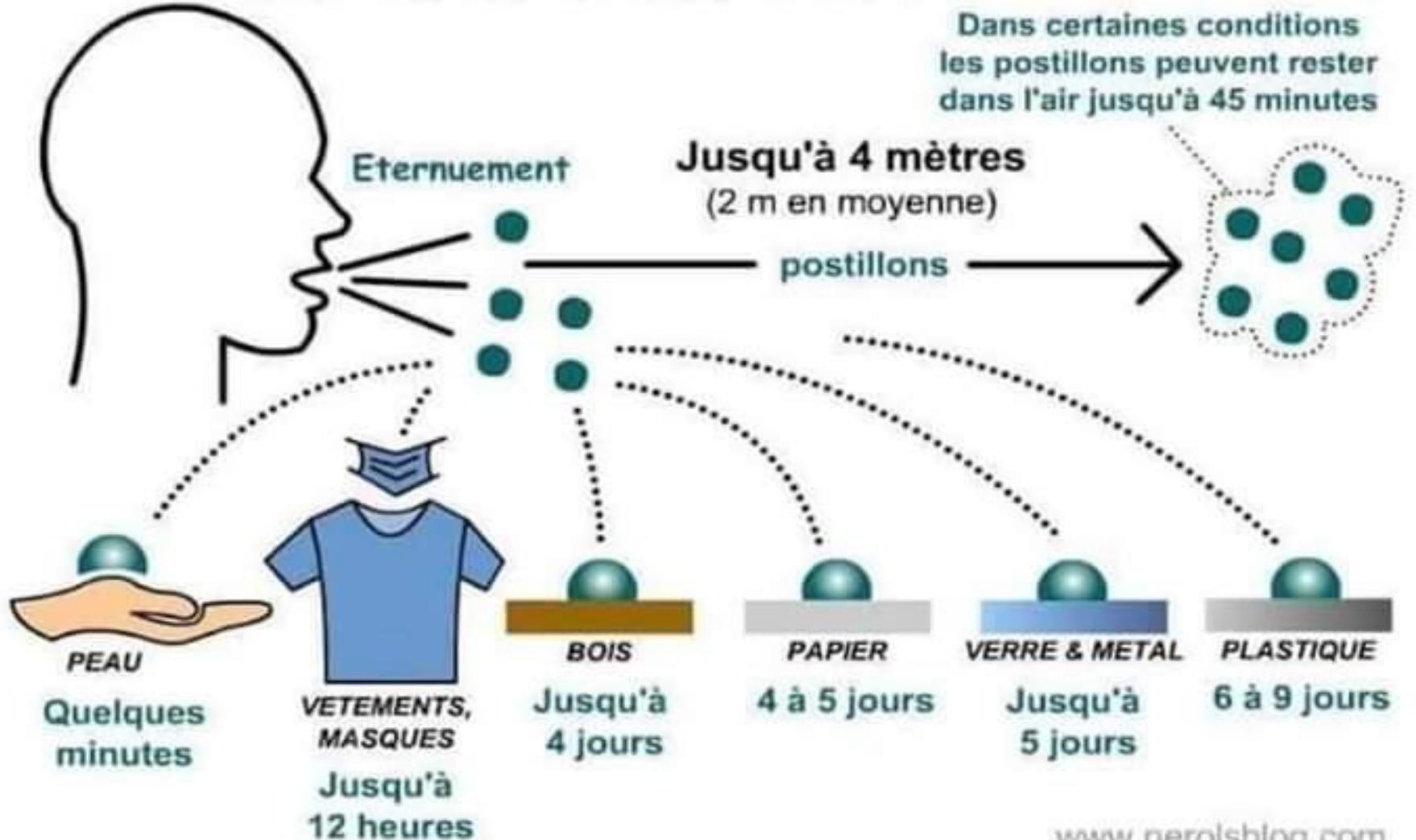
ان احتمال انتقال الفيروس من الأسطح الملوثة إلى الآخرين شيء وارد، والجدير بالذكر أنّ فيروسات كورونا قد تبقى حيّة لساعاتٍ أو أيام على الأسطح، وبالتالي فإنّ تنظيف الأسطح المتّسخة وتطهيرها يُعدّ أحد أفضل الممارسات التي تُمكن من الوقاية :

❖ نعي بالتّظيف إزالة الأوساخ، والشوائب الموجودة على الأسطح، بواسطة الصابون و الماء مع الاشارة بأنّ التّظيف لا يقتل الجراثيم، ولكنّه يعمل على إزالتها، ( )

❖ يُشير التّطهير إلى استخدام مواد كيميائية مُعينة بهدف قتل الجراثيم الموجودة على الأسطح المنظفة قبلاً، ( )

# Temps de survie du virus sur les surfaces

(poignées, argent, sièges, habits,...)



## 6- تنظيف و تطهير الاسطح الملوثة

**من اجل تحقيق نتائج جيدة في عملية التنظيف و التطهير يجب :**

- ❖ اقتناء مواد ذات جودة معروفة وخاصة المادة المطهرة المطابقة للمعايير الدولية ( )
- ❖ يمكن استعمال الكلور (ماء جفيل) في التطهير إذا مالم يكون هناك خوف من اثره على بعض المواد الحساسة للصدأ مثلاً ، فهو يعتبر من المطهرات القوية على الميكروبات ( )
- ❖ الانتباه إلى أنّ المطهرات المستخدمة مُسجّلة في وكالة وطنية لضمان السلامة عند استخدامها ( )
- ❖ تجنب المواد المضرة بالصحة والبيئة ( )
- ❖ عدم خلط المواد فيما بينها لتفادي المخاطر و اضعاف خواصها ( )



## 6- تنظيف و تطهير الاسطح الملوثة

- ❖ اتباع تعليمات استعمال المواد المنظفة والمطهرة المقدمة من طرف الشركات المصنعة ( )
- ❖ احترام القواعد الأساسية (تهوية المكان اولا ، البدء بالأسطح الاقل اتساخ ثم المتسخة جدا ( ) ، تجنب التشطيف بالخرقة الغير مبللة بمواد التنظيف ( ) ، البدء بالأسطح العليا ثم السفلى ،
- ❖ عدم نسيان الاسطح التي تتعرض للمس بشكلٍ مُتكرر ، مثل الطاولات، والكراسي، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، وأجهزة التحكم عن بعد،
- ❖ لبس القفازات المُخصّصة لتنظيف وتطهير الأسطح مع عدم استخدامها لأغراضٍ أخرى ، ( )
- ❖ تنظيف و تطهير ادوات العمل عند الانتهاء
- ❖ غسل اليدين قبل وبعد الانتهاء من التنظيف ،

## 6- تنظيف و تطهير الاسطح الملوثة

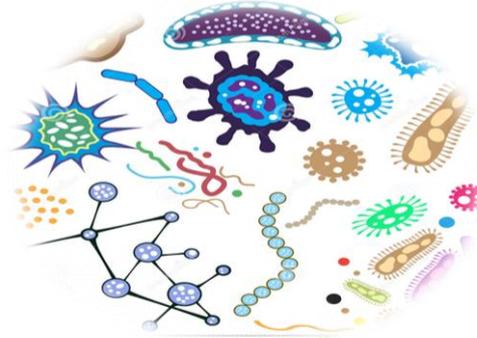
من اجل تنظيف الأسطح المُنْتَسخة وتطهيرها يجب احترام المراحل التالية:

1. Décontamination تطهير الاولي اذا ما لحظ وجود بقع من الدم او لعاب المريض على الاسطح ، ( )
2. جمع النفايات ، ووضع الالبسة والثياب المتسخة بحذر في كيس بلاستيكي ( )
3. Nettoyage تنظيف الاسطح من الأوساخ بالصابون ( )
4. غسل وشطف الاسطح بالماء من اجل ازالة شوائب واثر الصابون ( )
5. Désinfection تطهير الأسطح باستخدام مواد كيميائية مناسبة تقتل الجراثيم

**ملاحظة °** يمكن استعمال بعض المواد التي لها خاصيتي التنظيف و التطهير في نفس الوقت شريطة ان لا تكون الاسطح جد متسخة

## 7- تنظيف و تطهير الملابس الملوثة

منظمة الصحة العالمية توصي بان الغسل والتطهير الامن للملابس  
والمناشف للأشخاص المصابين بمرض كوفيد - 19 ، يتم بالغسالة تحت  
درجة حرارة تساوي ستون درجة مئوية ولمدة نصف ساعة ، ( )



# 8-نصائح عند تنظيف وتطهير منازل العائلات التي تضم أشخاص مُعزولين

- يجب تنظيف الأسطح المعرضة للمس بشكلٍ مُتكررٍ (، ورفع درجة الاحتراس عند تنظيف الغرف المُخصصة لعزل الأفراد ومرافقها كالحمام وغيره، تجنبًا للاتصال المُباشر مع الشخص المريض لأمرٍ غير ضروري، ويُنصح عموماً ب:
- ❖ عزل الشخص المريض في غرفة مُعينة،
  - ❖ إبعاده عن أفراد الأسرة الآخرين السليمين.
  - ❖ العمل على تجهيز لوازم التنظيف الشخصية لغرفة وحمام الشخص المريض، وتتضمن لوازم التنظيف المناشف، والمناديل الورقية، والمُنظفات والمُطهرات اللازمة.
  - ❖ في الحالات التي لا يُمكن فيها تأمين حمام مستقل للشخص المريض، فيجدر تنظيف الحمام وتطهيره بعد كل استخدام.
  - ❖ يجدر بأفراد الأسرة اتباع تعليمات وزارة الصحة عند التفاعل مع الأشخاص المُشتبه إصابتهم بفيروس

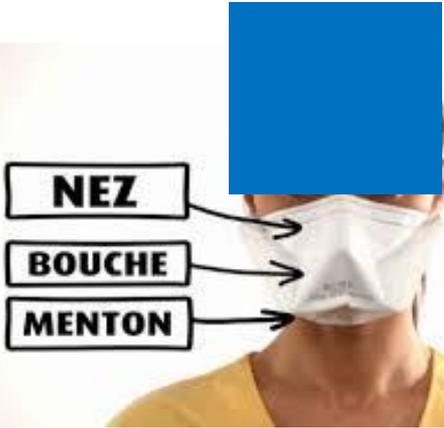
# 9- استعمال الكمامات

ماهي انواع الكمامات ومستوى الحماية الذي يمكن ان تقدمه لنا

	Types De filtres	Propriété	Images
1	L'écharpe وشاح	Filtre les grosses particules et le pollen mais pas les virus لايقي من الفيروسات	
2	Masque De chantier الورشة	Seuls ceux qui sont certifiés EN 149 peuvent être efficaces S'ils sont bien portés, pas très anatomiques, ils exposent à des fuites. تسرب الهواء	
3	Masque chirurgicale	Masque anti projection : à sens unique il retient uniquement des particules émises par son porteur.	
4	Masque FFP2	Masque filtrant : Filtre l'air inhalé et rejeté et protège un soignant de la contamination de son patient.	
5	Masque FFP3	Plus filtrant que FFP2 utilisé contre les particules de l'amiante, du plomb. Très efficace.	
6	Masque en tissu	Totalement inefficace pour certains spécialistes, mieux que rien pour d'autres. On ne peut juger de son étanchéité ni de son imperméabilité.	

# 9- استعمال الكمامات

ماهي قواعد الاستعمال



- ❖ الكمامة يجب ان تغطي الانف الوجه و الذقن
- ❖ يجب ان تكون الكمامة مطبقة بإحكام على الوجه
- ❖ **تجنب اللمس المتكرر للكمامة بالأيدي الغير نظيفة**
- ❖ اذا ما لمست الكمامة بيدك قم بتنظيفها بالمعقم او الغسل
- ❖ احترم مدة استعمال الكمامة حسب النوع (8 ساعات ل FFP2) و 4 ساعات للكمامة الطبية العادية
- ❖ يمكن تطهير بعض انواع الكمامات مثل FFP2 بخار الماء



### Le masque à l'envers

La baguette nasale ne doit pas être placée vers le bas pour éviter les fuites. Le côté coloré extérieur ne doit pas être porté contre la peau à la place du côté plus clair pour assurer une filtration optimale.



### Le masque sous le nez

Risque de contamination par des agents infectieux transmissibles par gouttelettes.



### Le masque dans la poche

Risque de contamination de la poche puis des mains par des agents infectieux transmissibles par gouttelettes.



### Le masque sous le menton ou sur le front

Risque de contamination par des agents infectieux transmissibles par gouttelettes.

# 10- نصائح عامة

- ❖ احترم الحجر الصحي لا تخرج الا للضرورة
- ❖ عند الخروج لا تنسى اخذ وسائل الوقاية ( )
- ❖ بالأماكن العامة تجنب الاشخاص الذين تظهر عليهم اعراض امراض الجهاز التنفسي كالسعال و العطس
- ❖ تجنب مصافحة الناس،
- ❖ اثناء الخروج تجنب لمس او الاحتكاك بالأشياء بدون حاجة
- ❖ احترم مسافة الامان بين الاشخاص عند قضاء اغراضك ( )
- ❖ قم بتطهير الايدي بالمعقم عند ملامسة الاسطح المشكوك فيها ( ).
- ❖ لا تتعامل مع الشركات التي تقوم بالتطهير بالدخان Fumigation فهو غير فعال

# 10- نصائح عامة

- ❖ تتعامل كثيرا بالنقود يمكنك تنظيفها بالصابون ( )
- ❖ تجنب اكل اللحوم النيئة ومشتقاتها بدون طهي جيد
- ❖ يجب طبخ المواد الغذائية جيدا ( )
- ❖ تشجيع العمل عن بعد وتبادل المدكرات الالكترونية بدل الاوراق
- ❖ تجنب كثرة الانتقال عبر المصالح في مكان العمل
- ❖ عدم الذهاب الى العمل عند الاحساس بأعراض المرض
- ❖ عند الدخول الى المنزل تخلص من الكمامة وضعها في سلة المهملات ،ثم اغسل يديك جيدا

# 10- نصائح عامة



تجنب لبس القفازات فهي لا تساعدك بل بالعكس انها تزيد من احتمال العدوى لكون الفيروسات تعيش اكثر على الاسطح البلاستيكية (ست حتى تسع ايام).

ارتداء القفازات يكون للضرورة فقط، اذا كان هناك خطر لمس المواد البيولوجية او الكيميائية وكذلك عند التعامل مع بعض المواد الغذائية الحساسة

انتهى بعون الله تعالى  
شكرا على انتباهكم  
مرحبا بتساؤلاتكم