

الدليل الإرشادي للوفاية من العدوى التنفسية في البيئة الجامعية

بعض الطرق البسيطة لمنع انتشار مرض الكورونا في الكلية

عزيزتي الطالبة الاستعداد والتزوّد بأحدث التدابير الوقائية الواجب اتخاذها يساعد على وضع خطط لحماية نفسك والآخرين من العدوى، حيث يمكن أن تنتشر العدوى بسهولة في أماكن التجمعات فيمكن أن تؤدي تلك التجمعات العامة إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالعدوى بمعدل 10% لذلك يجب الحرص على:

* تجنب الأماكن المزدحمة

* أخذ لقاح الأنفلونزا

* بالإضافة إلى بعض الإجراءات المهمة التي يمكنك اتخاذها لوقاية نفسك ومن حولك في أماكن التجمعات:

* البقاء في المنزل عند الشعور بالأعراض، حيث يمكن أن ينتشر الفيروس من خلال الشخص المصاب لمدة تصل إلى 24 ساعة بعد أن تهدأ الأعراض.

* الحرص على تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس بمحارم ورقية والتخلص منها مباشرة في سلة المهملات

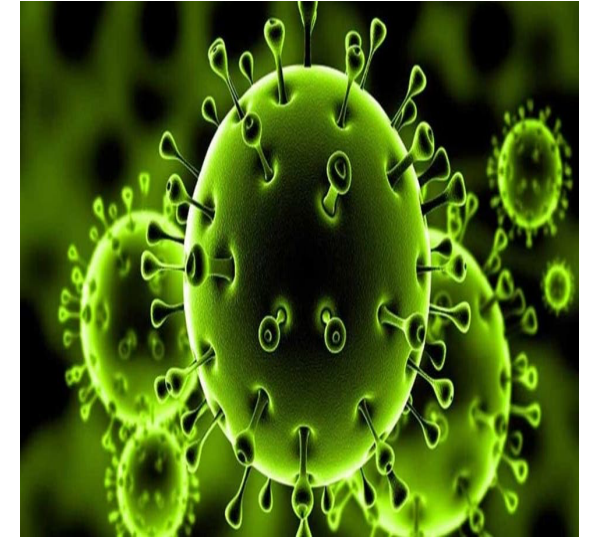
* الحفاظ على مسافة مناسبة عن منطقة التجمّع، لأن الفيروس ينتقل عن طريق قطرات اللعاب

لمسافة تصل إلى 3 أقدام على الأقل

* غسل اليدين وتعقيمها بشكل متكرر

* الحرص على عدم لمس الوجه (العين، الأنف، الفم)

* تجنب مشاركة جهاز الهاتف المحمول



الدليل الإرشادي للقاية من العدوى التنفسية في البيئة الجامعية

غسل اليدين

غسل اليدين أحد أفضل الطرق للحماية من الإصابة بالمرض لكن متى وكيف يجب أن تغسل اليدين:

• يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٤٠ - ٦٠ ثانية أو استخدام مطهر كحولي لليدين يحتوي على ٦٠٪ إلى ٩٥٪ من الكحول لمدة ٢٠ ثانية إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين.

• يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر قبل الأكل وبعد السعال أو العطس أو لمس الأسطح في الأماكن العامة مثل (أجهزة الدفع الآلي - الطاولات - الكراسي - مقابض الأبواب - الهاتف - أجهزة الكمبيوتر - الكاونترات - الأكواب وغيرها من الأسطح).

• يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المطهر إذا تبين اتساخهما أو في حال ثبوت التعرض لقطرات تنفسية أو الذهاب إلى دورة المياه.



الدليل الإرشادي للوفاية من العدوى التنفسية في البيئة الجامعية

الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

who.int/epi-win

افعل

1. اغسل يديك قبل لمس الكمامة.
2. تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها.
3. تجنب لمس وجهك أو عينيك أو أنفك أو فمك.
4. تجنب لمس الكمامة عند ارتدائها.
5. تجنب لمس الكمامة عند استخدامها.
6. تجنب لمس الكمامة عند التخلص منها.
7. تجنب لمس الكمامة عند التخلص منها.
8. تجنب لمس الكمامة عند التخلص منها.
9. تجنب لمس الكمامة عند التخلص منها.
10. تجنب لمس الكمامة عند التخلص منها.

لا تفعل

1. لا تلمس الكمامة أثناء ارتدائها.
2. لا تلمس الكمامة أثناء استخدامها.
3. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.
4. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.
5. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.
6. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.
7. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.
8. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.
9. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.
10. لا تلمس الكمامة عند التخلص منها.

تذكر أن الكمامة وحدها لن تحميك من عدوى كوفيد-19. ابتعد مسافة متر على الأقل عن الآخرين وواظب على غسل يديك بشكل جيد حتى عندما تضع كمامة.

EPI-WIN منظمة الصحة العالمية

أقنعة الوجه (الكمامة)

تعتبر الكمامة من الإجراءات الوقائية التي تساعد على الوقاية ومنع انتشار كوفيد ١٩ -من خلال تقليل القطرات التي تخرج من الفم أو الأنف أثناء الحديث أو السعال والعطس وحماية مرتديها. وهي عبارة عن أداة تغطي الأنف والفم مزودة بحلقات للأذن أو أربطة في الجزء الخلفي من الرأس. وينصح باستخدامها في الأماكن العامة. الأنواع الأساسية لأقنعة الوجه (الكمامة)،

١. الكمامة القماشية

٢. الكمامة الطبية أو الجراحية

٣. كمامة N95

متى ترتدي الكمامة؟

- عند الخروج من المنزل
- إذا كان الشخص يعاني من السعال أو العطس
- إذا كان الشخص يعتني بشخص آخر مصاب.

الإرشادات الموصى بها لاستخدام الكمامة:

- يجب الالتزام بلبس الكمامة عند الخروج من المنزل.
- عدم لمس الكمامة أبداً عند ارتدائها.
- عدم خفض الكمامة عند التحدث أو السعال أو العطس.
- يجب أن تغطي الكمامة أو ما يحل محلها مثل الشماع أو النقاب الأنف والفم تماما.
- يجب غسل الكمامة القماشية بالماء والصابون بعد استخدامها وكذلك الشماع أو النقاب عند استخدامه محل الكمامة القماشية لتكون صالحة للاستخدام.
- يجب عدم مشاركة الكمامة الخاصة مع أي شخص آخر.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم عند إزالة الكمامة.
- يجب غسل اليدين قبل وبعد استخدام الكمامة.