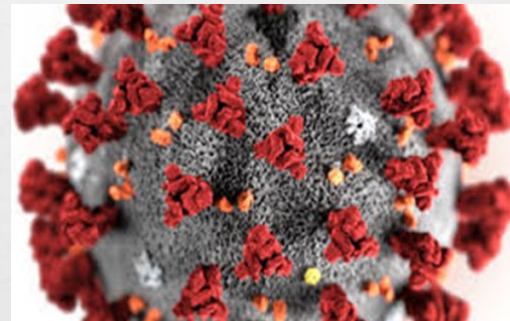


الجمهورية اللبنانية
وزارة الصناعة



تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول فيروس كورونا

اعداد: م. هبة دبوق
دائرة الدراسات التقنية





متى يجب استعمال الكمامة؟

■ إذا كنت بصحة جيدة، فليس عليك أن ترتدي كمامة إلا إذا كنت على احتكاك

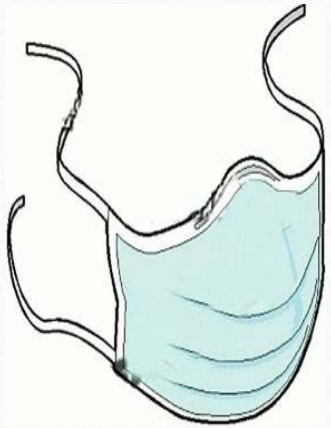


بشخص تُشتبه إصابته بفيروس كورونا.

■ ضع كمامة إذا كنت تعاني السعال أو العطس.

هام

المهورة اللبنانية
وزارة الصناعة



■ لا تكون الكمامات فعالة إلا إذا اقترنت بالمداومة على تنظيف اليدين إما

بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.

■ إذا كنت تضع كمامة، فيجب أن تتعلم الطريقة الصحيحة لارتدائها

والتخلص منها.

كيفية ارتداء الكمامة واستعمالها



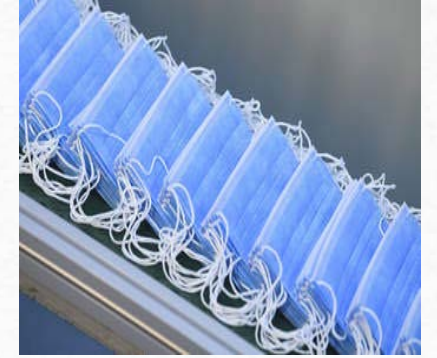
المهورة اللبنانية
وزارة الصناعة

■ اغسل يديك وافركهما بمادة قوامها الكحول أساساً، أو اغسلهما بالصابون



■ والماء قبل ارتداء الكمامة.

■ غط فمك وأنفك وتأكد من عدم وجود فجوات بين وجهك والكمامة



■ تجنب لمس الكمامة أثناء استعمالها واستبدالها فوراً بمجرد تعرضها للبلل



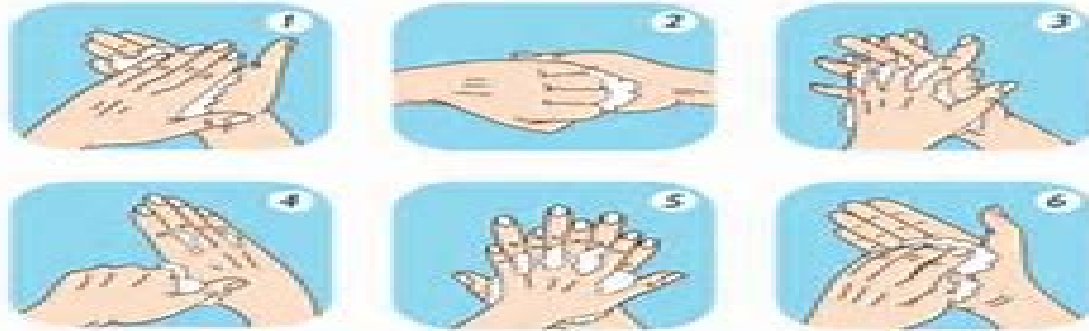
كيفية نزع الكمامة



المهوية اللبنانية
وزارة الصناعة

احرص على نزع الكمامة من الخلف (ولا تلمس مقدمتها), وتخلص منها فوراً برميها في

حاوية مغلقة واغسل يديك وافركهما بمادة قوامها الكحول أساساً، أو اغسلهما بالصابون والماء.



هل يمكن إعادة استخدام الكمامات؟



كلا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الطبية المسطحة أو

الكمامات من فئة N95



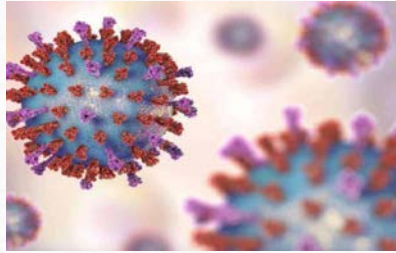
هل ارتداء قفازات مطاطية فعّالاً في الوقاية ؟

كلا، المواظبة على غسل اليدين توفر حماية من الإصابة بفيروس كورونا
أكثر من ارتداء قفازات مطاطية.





قد تتلوث القفازات المطاطية بالفيروس في حال ملامسة أسطح ملوثة وإذا لمست
وجهك بعدها، فسينتقل الفيروس من القفازات إلى وجهك.



هل يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور في القضاء على الفيروس؟



كلا، رش الجسم بالكحول أو الكلور لن يقضي على الفيروسات التي
دخلت جسمك بالفعل. بل قد يكون ضاراً بالملابس أو الأغشية المخاطية
(كالعينين والفم).





ما هي المطهرات الموصى باستخدامها؟



تنص توصيات منظمة الصحة العالمية حاليًا على استخدام ما يلي:

- 70% من الكحول الإيثيلي لتطهير المعدات القابلة للاستعمال المتكرر
- هيبوكلوريت الصوديوم بنسبة 0.5% لتطهير الأسطح التي تُلمس بشكل متكرر

هل يمكن استخدام الكلور لتنظيف اليدين وتعقيمها؟



يمكن استعمال محلول الكلور المخفف لتعقيم اليدين عندما لا يتوفر مطهر كحولي أو صابون.



لكن محلول الكلور ينطوي على مخاطر كبيرة فهو يتسبب في حساسية لليدين وأضرار صحية أخرى جراء تجهيز محاليل الكلور وتخفيفها.





يجب تجهيز محاليل الكلور يومياً وتخزينها في مكان جافٍ وبارد في عبوات مغلقة بإحكام بعيداً عن ضوء الشمس، وإلا يمكن أن تفقد شيئاً من مفعولها ونجاعتها في التطهير.





ما مدة بقاء فيروس كورونا على سطح جاف؟



أظهرت الدراسات التي أجريت أن درجة ثبات الفيروس على الاسطح يتوقف

على عدة عوامل، بما فيها درجة الحرارة النسبية والرطوبة ونوع السطح.

تواصل منظمة الصحة العالمية رصد البيّنات القائمة بشأن فيروس كورونا

وستقدم أحدث المعلومات بمجرد توفرها.



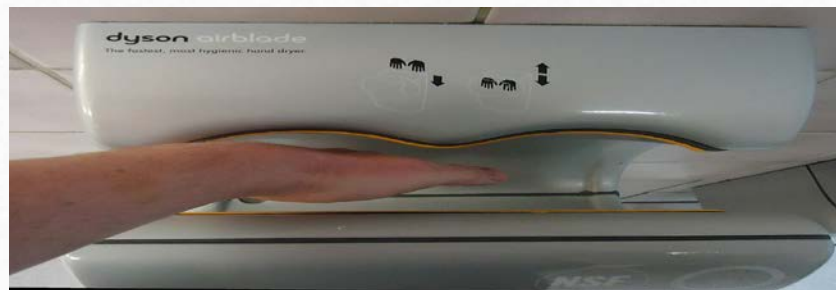
هل مجففات الأيدي فعالة في القضاء على الفيروس؟



كلا، مجففات الأيدي ليست فعالة في القضاء على فيروس كورونا فيجب المداومة على

تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون ثم تجفيفهما

تماماً بمحارم ورقية.



ماذا عليّ أن أفعل إذا نفذ مطهرّ اليدين؟

لا داعي للقلق. اغسل يديك بالماء والصابون العادي،

فهو فعّال في الوقاية من فيروس كورونا.

احرص على غسل ما بين الأصابع، وظهر اليدين،

وحول الأظافر.



هل تقضي مصابيح التعقيم على فيروس كورونا؟



ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب حساسية للجلد.



توصيات للعاملين في مصانع الغذاء



إغسل يديك بانتظام

بعد ملامسة اي
سطح ملوث

بعد السعال
والعطس

بعد استخدام
المرحاض

التعرض لافرازات
شخص اخر

قبل وبعد التداول
بالطعام



لماذا؟

ان تنظيف يديك بالماء والصابون او فركهما بمطهر كحولي من شأنه ان يقتل الفيروسات



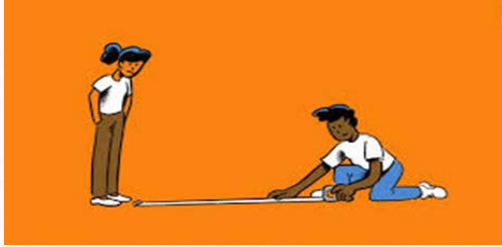
احرص على ممارسات النظافة التنفسية



احرص على تغطية الفم والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم تخلص من المنديل الورقي فوراً بإلقائه في سلة مهملات مغلقة ونظف يديك بمطهر كحولي أو بالماء والصابون.

لماذا؟

تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس تمنع انتشار الجراثيم والفيروسات. أما إذا غطيت فمك وأنفك بيدك أثناء العطس والسعال فقد تنقل الجراثيم إلى كل ما تلمسه من أشياء وأشخاص.



تجنب الاقتراب كثيرا من الناس



المهورة اللبنانية
وزارة الصناعة



احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

لماذا؟

عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنتشر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا

كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك فيروس كورونا إذا كان الشخص مصاباً

به.

تابع المستجدات واتبع نصائح مقدمي الرعاية الصحية



احرص على متابعة آخر المستجدات واتبع النصائح التي تقدمها لك سلطات الصحة العامة المحلية

الجمهورية اللبنانية
وزارة الداخلية
والبلديات



بشأن أساليب حماية نفسك والآخرين

لماذا؟

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



أن السلطات المحلية والوطنية لديها أحدث المعلومات، وهي الأقدر على تقديم النصائح بشأن ما يجب

على الناس فعله لحماية أنفسهم.

تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك

لماذا؟

لمس اليدين العديد من الأسطح يمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ.



توصيات لأصحاب مصانع الغذاء





المهورة اللبنانية
وزارة الصناعة



احرص على تنظيف وتعقيم معدات واسطح تحضير الطعام
وجميع الواجهات التقطيع

افرض على العمال الالتزام بالزبي الوقائي الكامل
عند تحضير الطعام (كمادات/ كفوف....)

المهوية اللبنانية
وزارة الصناعة



شجع العمال على المواظبة على غسل اليدين جيدا
وتعقيمها من خلال وضع موزعات لمطهر اليدين في
أماكن بارزة



شجع العمال على اتباع ممارسات النظافة التنفسية
الجيدة



المهورة اللبنانية
وزارة الصناعة



احرص على توافر الكمامات الطبية
والمناديل الورقية في مكان العمل

وفر سلال مهملات مغلقة لضمان التخلص
من الكمامات و المناديل بطريقة صحية.





خصص أماكن للعاملين
لتبديل ملابسهم ولغسل
أيديهم بالماء والصابون.



شجع العمل عن بعد اذا امكن وانصح
الموظفين بتجنب التنقل بالمواصلات العامة
والتواجد في الأماكن المزدحمة .



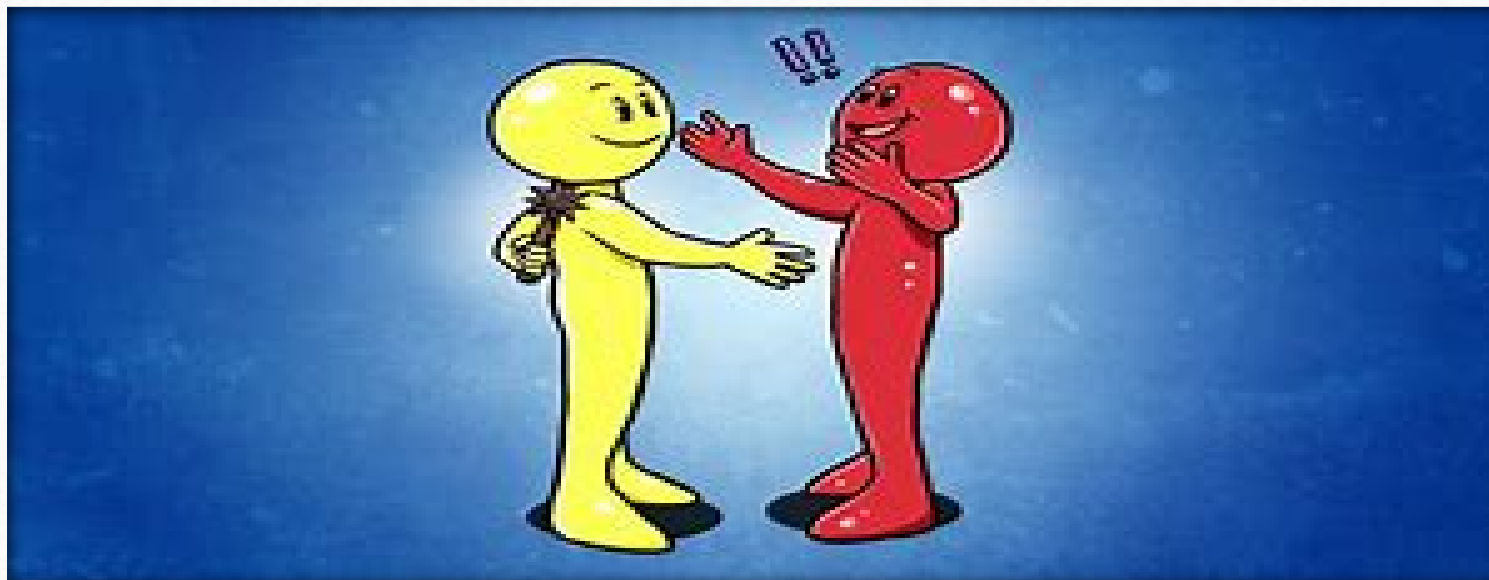


المهوية اللبنانية
وزارة الصناعة



اخبر الموظفين أنه يجب على أي شخص يعاني من سعال، ولو بسيط، أو حمى البقاء في المنزل

انصح الموظفين بالامتنال لاي قيود محلية مفروضة على التنقل او التجمعات الكبيرة



المهورية اللبنانية
وزارة الصناعة



Stay safe