



# كوفيد-19: دليل الجمهور لتنظيف اليدين واستخدام القفازات



## كوفيد-١٩: دليل الجمهور لتنظيف اليدين واستخدام القفازات

### تمهيد

فايروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩) هو مرض تنفسي يمكن أن ينتقل من شخص لآخر من خلال رذاذ الجهاز التنفسي وتلامس الأسطح الملوثة. الفايروس الذي يسبب COVID-19 هو فايروس تاجي جديد تم التعرف عليه لأول مرة أثناء التحقيق في الوباء الحالي الذي ظهر في ووهان بالصين وانتشر إلى بلدان أخرى.

إن الحفاظ على نظافة اليدين هي واحدة من أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب الإصابة بالمرض ونشر الجراثيم للآخرين. إن غسل اليدين بصورة متكررة بالماء والصابون أو استخدام مطهر اليدين يقي من العديد من الأمراض ومن أمراض عدوى الجهاز التنفسي مثل كوفيد-١٩ و فايروس ميرس والإنفلونزا ونزلات البرد العادية.

كما أن ارتداء القفازات يمنع تلوث اليدين ويساعد على الحد من انتقال مسببات الأمراض. ومع ذلك ، لا توفر القفازات حماية كاملة ضد تلوث الأيدي وتعطي إحساساً زائفاً بالأمان، خاصة لأن آثار الفايروس على السطح ستلتصق بالقفازات بدلاً من يديك.

ونظافة اليدين عن طريق غسلهما أو استخدام معقم اليدين تظل الممارسة الأساسية لضمان تطهير اليدين وخاصة بعد حتى مع استخدام القفازات.

### نطاق الوثيقة

تهدف هذه الوثيقة إلى تقديم إرشادات للجمهور حول غسل اليدين، واستخدام مطهر اليدين الكحولي ومتى وكيفية استخدام القفازات.

### غسل الأيدي

يظل غسل اليدين خط الدفاع الأول لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بالمرض. إنه سريع وبسيط ويمكن أن يحمينا من الأمراض والإصابة بها.

يعد غسل اليدين بانتظام ، وخاصة قبل وبعد أنشطة معينة ، أحد أفضل الطرق لمنع انتشار كوفيد-١٩. يتضمن غسل اليدين خطوات بسيطة وفعالة يمكنك اتخاذها لتقليل انتشار العدوى.

### متى نقوم بغسل أيدينا؟

- قبل وأثناء و بعد إعداد الطعام
- قبل وبعد تناول الطعام
- قبل وبعد تقديم الرعاية لشخص مريض داخل المنزل
- قبل وبعد معالجة الجروح

- بعد قضاء الحاجة
- بعد تغيير الحفاضات للأطفال أو مساعدة وتنظيف طفل لقضاء حاجته في الحمام
- بعد التمخط، والسعال والعطس
- بعد لمس الحيوانات وإطعامها والتخلص من فضلاتها
- بعد وضع الطعام للحيوانات الأليفة ولمس أغراضها
- بعد التخلص من القمامة
- قبل وبعد ارتداء القفازات

## ماهي كيفية غسل اليدين؟

يجب أن تستمر عملية غسيل اليدين لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية

يمكنك اتباع هذه الخطوات للقيام بغسل اليدين بطريقة صحيحة في كل مرة.  
انظر الملحق (ا)

## متى نستخدم معقم الأيدي؟

قم باستخدام مطهر اليدين حين لا يمكنك غسلهما باستخدام الماء والصابون

- قد لا تكون مطهرات اليدين فعالة عندما تكون الأيدي متسخة أو دهنية بشكل واضح.
- يمكن للمطهرات تقليل عدد الجراثيم على اليدين بسرعة في العديد من المواقف. ومع ذلك ، لا تتخلص المطهرات من جميع أنواع الجراثيم.
- إذا لم يمكنك استخدام الماء والصابون، يمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن ٦٠٪ من الكحول (انظر إلى ملصق المنتج).
- قد لا تقوم مطهرات الأيدي بإزالة المواد الكيميائية الضارة من اليدين مثل المبيدات والمعادن الثقيلة.

## كيف تستخدم معقم اليدين

المدة الكلية لعملية تطهير اليدين يجب أن تستغرق ٢٠ ثانية على الأقل

اتبع هذه الخطوات لتعقيم يديك بالطريقة الصحيحة في كل مرة:  
انظر الملحق ٢

## ارتداء/استخدام القفازات

لا يغني ارتداء القفازات عن نظافة الأيدي، حيث تكون القفازات فعالة فقط عند استخدامها مع الغسيل المتكرر للأيدي بالماء والصابون أو المعقم الكحولي (قبل وبعد ارتداء القفازات). لكن عند تلوئها قد تصبح القفازات مصدرا لنقل العدوى لك أو للآخرين أو الأسطح.

لا يتعين على الأفراد ارتداء القفازات خلال أعمالهم اليومية على سبيل المثال عند الذهاب للتسوق.

## متى يجب عليك ارتداء القفازات

لا يتعين على الأفراد الذين لا يعانون من أعراض تنفسية وضع القفازات في الأماكن العامة.

- يتعين استخدام القفازات للحماية من المخاطر الميكانيكية مثل التعامل مع الأسطح الخشنة.
- ارتداء القفازات ذات الاستخدام الواحد عند ممارسة الأعمال المنزلية مثل التنظيف بشكل عام أو تعقيم المناطق الملوثة أو التخلص من النفايات وغيرها.
- يتعين على الأفراد الذين يقومون بتحضير الطعام استخدام القفازات ذات الاستخدام الواحد متى كان ذلك ضرورياً.
- إذا كنت تقدم الرعاية بشكل مباشر للشخص يشتبه إصابته بكوفيد ١٩ دون أن يعاني من أعراض ظاهرة، قم بارتداء القفازات ذات الاستخدام الواحد عند التعامل مع البول أو البراز أو النفايات أو الملابس المتسخة الخاصة به وعند غسل الأواني والأدوات التي يستخدمها.

### نصائح هامة لاستخدام القفازات

- إذا كنت ترتدي القفازات، عليك معرفة طريقة استخدامها والتخلص منها بالشكل المناسب.
- قم برميها في سلة مهملات مغطاة بكيس بلاستيكي وتخلص منها مع غيرها من النفايات المنزلية.
- قم بإزالة القفازات والتخلص منها بعد كل استخدام.
- قم بتغيير القفازات إذا تمزقت أو أصبحت ملوثة بشكل كبير.
- لا يمكن غسل القفازات وإعادة استخدامها. غسل القفازات لا يعني بالضرورة أنها آمنة لإعادة استخدامها، حيث تصبح القفازات أكثر عرضة للتمزق والتسريب.
- تجنب لمس وجهك وأنفك وفمك أو نظاراتك في حال ارتداء القفازات..
- تجنب للمس غير الضروري للأسطح. حاول أن تقلل من لمس الأسطح التي يتم لمسها باستمرار مثل مفاتيح الأضواء ومقابض الخزانات وأزرار المصاعد وغيرها من الأسطح التي تصبح ملوثة إذا تم لمسها بقفازات ملوثة.

## كيفية وضع القفازات واستخدامها والتخلص منها

### كيفية ارتداء القفازات

- غسل اليدين بالماء والصابون أو المعقم الكحولي
- ارتد القفازات وقم بمدّها لتغطية الرسغ

### كيفية التخلص من القفازات

اتبع خطوات التخلص من القفازات بالطريقة الصحيحة

### انظر الملحق ٣

تحذيراً! ابتلاع معقم اليدين القائم على الكحول قد يؤدي إلى الإصابة بالتسمم بالكحول في حال ابتلاع عدة جرعات. احفظ المعقمات بعيداً عن الأطفال وقم بالإشراف على استخدامها لها.

## المصادر

- <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>
- [https://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandWash\\_Poster.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1)
- [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331215/WHO-2019-nCov-IPCPPE\\_use-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331215/WHO-2019-nCov-IPCPPE_use-2020.1-eng.pdf)
- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/how-to-care-for-person-with-covid-19-at-home-advice-for-caregivers.html>
- <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/UnderstandDifferenceInfographic-508.pdf>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>
- [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fcleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fcleaning-disinfection.html)
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

## للإضافة

- الملحق ١ – كيف تغسل يديك.
- الملحق ٢ – كيف تستخدم معقم الأيدي.
- الملحق ٣ – كيف تتخلص من القفازات.



# غسل اليدين بالماء والصابون



١ بلل اليدين بالماء وضع كمية كافية من الصابون



٢ افرك راحتي اليدين جيداً



٣ افرك راحة اليد اليمنى بظهر اليد اليسرى مع تشبيك الاصابع وبالعكس



٤ افرك راحتي اليدين مع تشبيك الاصابع



٥ افرك الأصابع من الخلف مع راحة اليد الأخرى والأصابع مضمومة



٦ افرك الإبهام الأيسر بطريقة دائرية في راحة اليد اليمنى وبالعكس



٧ افرك أصابع اليد اليمنى بحركة دائرية في راحة اليد اليسرى وبالعكس



٨ اشطف اليدين بالماء



٩ جفف اليدين بمحارم تستخدم لمرة واحدة فقط



١٠ استخدم المحارم الورقية أو الكوع لخلق الصنبور

## ملاحظات:



يجب أن لا تقل مدة غسل اليدين عن ٢٠ ثانية

اقتصد في استخدام الماء



## الطريقة الصحيحة لاستخدام مطهر اليدين الكحولي

- ١ ضع كمية كافية من مطهر اليدين الكحولي لتغطية راحة اليد
  - ٢ افرك راحة اليد براحة اليد الأخرى
  - ٣ افرك راحة اليد اليمنى بظهر اليد اليسرى مع تشبيك الأصابع وبالعكس
  - ٤ افرك راحتي اليدين مع تشبيك الأصابع
  - ٥ افرك الأصابع من الخلف مع راحة اليد الأخرى والأصابع مضمومة
  - ٦ افرك الإبهام الأيسر بطريقة دائرية في راحة اليد اليمنى وبالعكس
  - ٧ افرك أصابع اليد اليمنى بحركة دائرية في راحة اليد اليسرى وبالعكس
  - ٨ اترك اليدين لتجف
- عملية تعقيم اليدين المثالية لا تقل عن ٢٠ ثانية
- استعمل مطهر اليدين الكحولي الذي يحتوي على نسبة كحول لا تقل عن ٦٠٪

### ملاحظات:

للمزيد من المعلومات حول مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩) يرجى زيارة موقع وزارة الصحة العامة على [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa) أو الاتصال بالرقم ١٦٠٠٠

# كيفية خلع القفازات



١ قم بشد القفاز بعيداً عن اليد وذلك بخلعه بالمقلوب



٢ امسك أحد القفازين من الخارج عند معصم اليد مع عدم لمس الجلد



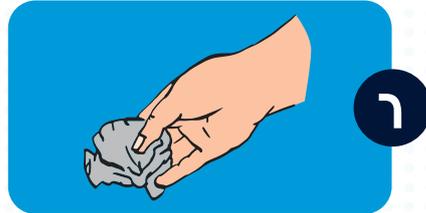
٣ أدخل أصابع اليد العارية بين أعلى المعصم والقفاز



٤ امسك القفاز المخلوع باليد الأخرى التي لا تزال مرتدية للقفاز



٥ تخلص من القفازات بطريقة آمنة مع الحرص على عدم إعادة استخدامها



٦ ثم اخلع القفاز بالمقلوب وذلك بسحبه بعيداً عن الجسم وثم لفه داخل القفاز الأخر

اغسل يديك مباشرة بعد إزالة القفازات بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول في حال عدم توافر الماء والصابون







[www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa)



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)