



الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية والتعليم العالي

الدليل الصحي للمؤسّسات التعليمية حول الإجراءات الوقائية لمنع إنتقال وإنتشار فيروس سارس - كوف-2 (SARS-CoV-2) المسبب لعدوى كوفيد-19

الجزء الثاني: معلومات تثقيفية وتوعوية حول الوقاية الشخصية والمجتمعية



يونسيف
لكل طفل

برنامج الأغذية
العالمي WFP

منظمة
الصحة العالمية
لبنان

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة

الدليل الصحي للمؤسّسات التعلیمیّة حول الإجراءات الوقائيّة
لمنع إنتقال وإنتشار فيروس سارس - كوف-2 (SARS-CoV-2)
المسبب لعدوى كوفيد-19

الجزء الثاني: معلومات تثقيفية وتوعوية
حول الوقاية الشخصية والمجتمعيّة





جدول المحتويات

تمهيد

1 الرسائل الأساسية للحد من إنتقال وإنتشار عدوى كوفيد-19

2 القسم الأول: معلومات عامة عن مرض كوفيد-19

2 1. ما هو مرض كوفيد-19؟

3 2. ما هي عوارض مرض كوفيد-19؟

4 3. طريقة انتقال العدوى

0 4. الفئات الأكثر عرضة للمضاعفات

6 5. توافر العلاج واللقاح

7 القسم الثاني: الإجراءات الوقائية للحد من انتشار عدوى كوفيد-19

7 1. نظافة اليدين

10 2. ممارسة آداب العطس والسعال

11 3. تجنّب لمس العيون، الأنف، والفم

11 4. اعتماد التباعد الإجتماعي الآمن

13 5. ارتداء الكمامة والاستخدام السليم لها

22 6. التنظيف اليومي والتعقيم الدوري

القسم الثالث: الحجر الصحي في المنزل للشخص المخالط لحالة مرضية مثبتة

29 أو محتملة

القسم الرابع : اتباع نظام غذائي صحي وإدارة الضغوطات الاجتماعية والنفسية

32 في ضوء جائحة كوفيد-19

32 1. نصائح وإرشادات لإتباع نظام غذائي صحي

33 2. تجنّب الوصمة والتمييز في المجتمع

34 3. كيفية التعامل مع الضغوط النفسية

36 4. العنف القائم على النوع الإجتماعي والحماية

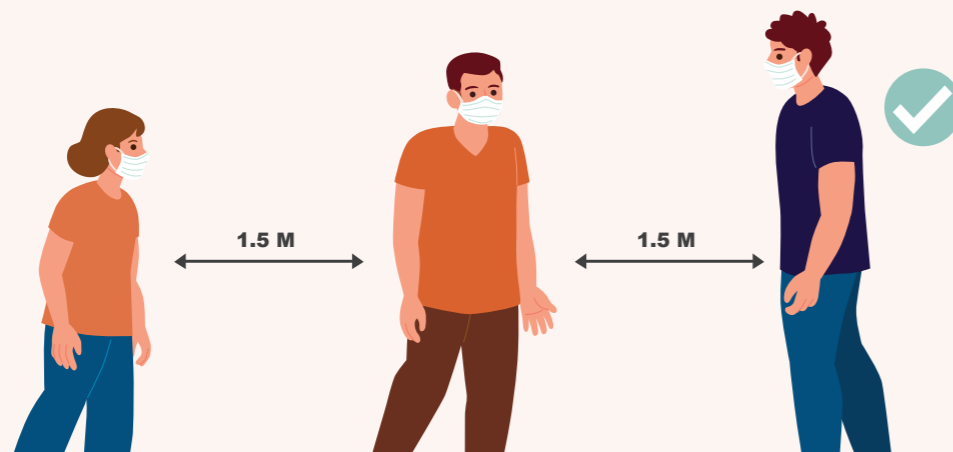
37 القسم الخامس: المفاهيم الخاطئة وتصحيحها



ويهدف هذا الدليل إلى:

- توفير معلومات تثقيفية تتعلق بمرض كوفيد-19.
- تفصيل الاجراءات الوقائية لمنع إنتشار الوباء داخل المؤسسة التعليميّة أو خارجها (المنزل، الأماكن العامة، الخ).

وتضع وزارة التربية والتعليم العالي هذا الدليل بجزأيه، الأول والثاني، في متناول الهيئتين الإدارية والتعليمية وكل العاملين في الحقل التربوي، والمتعلمين والأهل، وكلها ثقة في أن يقوم كل المعنيين بدورهم في تنفيذ هذه الخطة التي يتوقف عليها مصير العام الدراسي القادم وصحة الجسم التربوي والمجتمع ككل.



تمهيد

في ظل تفشّي جائحة كوفيد-19 (COVID-19) في لبنان، تستمرّ الحكومة اللبنانية في التصدي لفيروس السارس - كوف ٢- وتنفيذ خطة الاستجابة، ولا تزال تواصل حالة التعبئة العاقمة والتأهب لاحتواء الفيروس واتخاذ كل الإجراءات اللازمة للحدّ من إنتشاره.

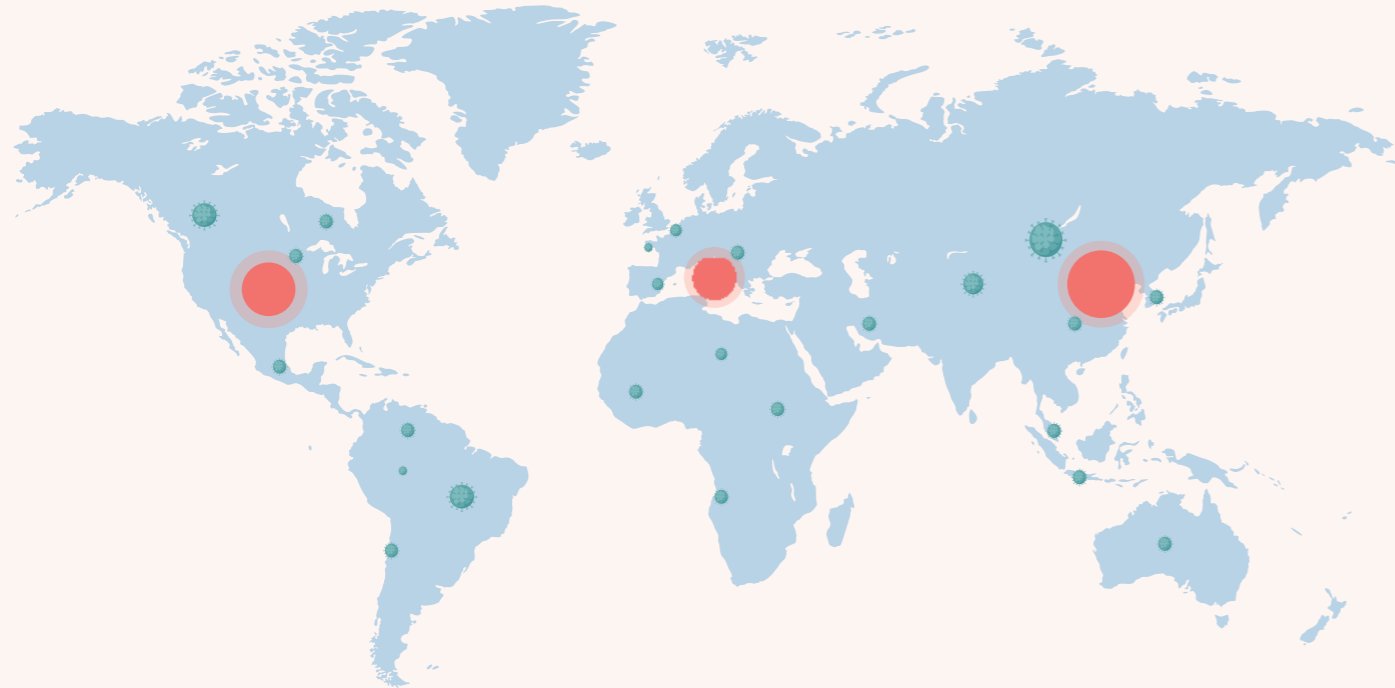
ومنذ تأكيد أول حالة إصابة بعدوى كوفيد-19 في لبنان في ٢١ شباط ٢٠٢٠، كانت وزارة التربية والتعليم العالي على أتمّ الاستعداد لمواجهة هذا الوباء، وأطلقت، بالتعاون مع وزارة الصحة العاقمة ومنظمة الصحة العالمية واليونيسف والصليب الأحمر اللبناني، حملة وطنية للتوعية حول الإجراءات الوقائية من الأمراض الوبائية، لا سيما عدوى كوفيد-19. وتواصل وزارة التربية والتعليم العالي جهودها بالاستجابة لهذه الجائحة وتأمين حق كل طفل في لبنان بالتعلم، مع الحرص التام على المحافظة على صحة المتعلمين. وفي هذا السياق، طوّرت، بالتعاون مع شركائها، خطة العودة الآمنة للمتعلمين والعاملين إلى المؤسسة التعليمية والواردة في الجزء الأول من «الدليل الصحي للمؤسسات التعليمية حول الاجراءات الوقائية لمنع إنتقال وإنتشار فيروس السارس - كوف ٢- المسبب لعدوى كوفيد-19» والذي يحدّد آلية تنفيذ هذه الخطة والإجراءات التنفيذية والإدارية المرتبطة بمهام ومسؤوليات كل المعنيين في مجتمع المؤسسة التعليمية لتوفير بيئة تعليمية صحيّة وآمنة.

ويأتي هذا الجزء الثاني من الدليل، والذي يضمّ معلومات تثقيفية وتوعوية حول الوقاية الشخصية والمجتمعية، ليكمل الجزء الأول ويتوسّع في ذكر التفاصيل المرتبطة بالإجراءات الوقائية الواجب اتّباعها للوقاية من عدوى كوفيد-19، لا سيما تلك الإجراءات التي تتعلّق بكيفية الوقاية والإستخدام السليم للكمامة وإجراءات العزل المنزلي وكيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

إنّ تنفيذ إجراءات العودة الآمنة تتطلّب تضافر جهود جميع المعنيين، وخاصّة الأهل لكونهم شريكاً أساسياً في العملية التربوية وفي المتابعة الصحية لأولادهم، إذ إن مسؤولية الأهل مزدوجة؛ فهم، بتطبيقهم لإجراءات الوقاية، يحمون أولادهم من جهة، ومن جهة أخرى يشاركون في حماية المجتمع من هذا الوباء الذي يتهدّده، دون تمييز بين فرد وآخر.



القسم الأول: معلومات عامة عن مرض كوفيد-19



١. ما هو مرض كوفيد-19؟

- إنَّ مرض كوفيد-19 هو مرض مُعدٍ يُسبِّبه فيروس السارس - كوف ٢ (SARS-CoV-2) ويمكن انتقاله من شخص إلى آخر.

- ينتمي فيروس السارس - كوف ٢ (SARS-CoV-2) إلى فصيلة فيروسات كورونا والتي تسبب أمراضًا تنفسية عند البشر تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد فتكًا مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS-CoV-1).

- الاسم الرسمي لمرض كوفيد-19 (COVID-19) يشير إلى: «CO» لكورونا، «V» لفيروس، «D» يرمز إلى كلمة مرض (Disease)، «19» وهي السنة التي ظهر فيها للمرة الأولى.



تنطبق تدابير الوقاية على جميع أفراد المجتمع داخل منازلهم وخارجها (في السوق، المدرسة، الجامعة، مكان العمل...) وتعتبر المسؤولية الفردية والمجتمعية العامل الأساسي في الحد من انتشار فيروس سارس-كوف-2 إلى أن تتمكن الجهات المختصة من توفير العلاج واللقاح المناسبين.

وعلى كل فرد، تظهر عليه أية عوارض مرضية كالحمى والسعال وضيق النفس البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى مكان عمله، مدرسته، أو جامعته.



ضرورة اعتماد سبل الوقاية وإبلاغ الطاقم الطبي/التمريضي إذا كان هناك اختلاط مع أي حالة مؤكدة أو مشتبه بإصابتها بعدوى كوفيد-19. ▶

- عند ظهور عوارض طفيفة كالسعال الخفيف وألم الرأس والحمى الخفيفة، يجب البقاء في المنزل والتقيّد بالعزل الذاتي لحين زوال العوارض نهائيًا.

ملاحظة :
على كل فرد، تظهر عليه أية عوارض مرضية كالحمى والسعال وضيق النفس البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى مكان عمله، مدرسته، أو جامعته.

٣. طريقة انتقال العدوى

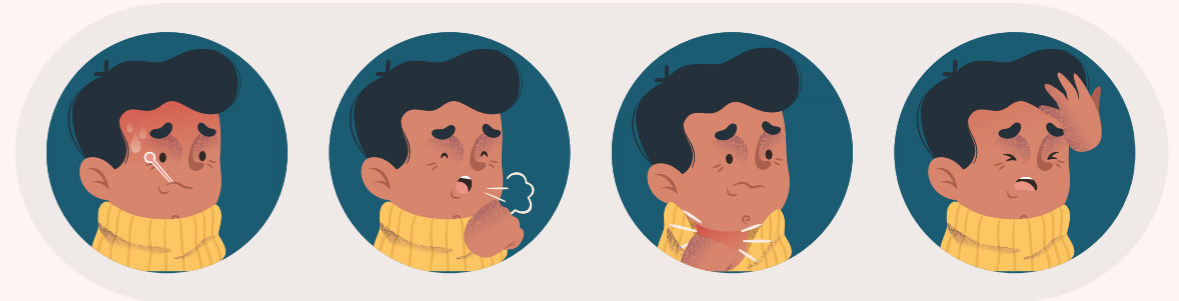


ينتشر كوفيد-19 من شخص إلى آخر من خلال القطرات الصغيرة (البرذاذ) التي تتناثر من أنف أو فم الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. ويمكن أن يلتقط الشخص عدوى كوفيد-19 بطريقتين:

- بشكل مباشر عن طريق استنشاق القطرات الصغيرة (البرذاذ) التي تتناثر من أنف أو فم الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم.
- بشكل غير مباشر، عندما تتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص المريض خلال عملية السعال أو العطس. وقد يتعرّض حينها الأشخاص الآخرون للعدوى عند لمسهم هذه الأشياء أو الأسطح الملوثة ثم لمس عيونهم أو أنفهم أو فمهم.

٢. ما هي عوارض مرض كوفيد-19؟

تشمل العوارض الأكثر شيوعًا لمرض كوفيد-19 الحمى والإرهاق والسعال الجاف والضيق أو الصعوبة في التنفس.



- قد تظهر العوارض وتتراوح بين خفيفة أو حادة وقد لا تظهر على الإطلاق.
- قد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال أو فقدان حاسة الذوق أو الشم، أو ظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. وعادةً ما تكون هذه العوارض خفيفة وتزداد تدريجيًا.
- في بعض الحالات الحادة أو المتقدمة، قد تُسبب العدوى التهابًا رئويًا، أو مرض الالتهاب الرئوي الحاد وحتى الوفاة.
- تمتدّ فترة الحضانة من يومين إلى 14 يومًا، وهي الفترة الزمنية التي تبدأ من دخول الفيروس إلى جسم الإنسان وحتى ظهور العوارض.

- على كل فرد، أيًا كان عمره، وفي حال ظهور عوارض الحمى و/أو السعال مترافقًا مع صعوبة في التنفس أو قصر النفس، وألم في الصدر أو ضغط في الصدر، أو فقدان المقدرة على الكلام أو الحركة، **المبادرة بشكل فوري إلى طلب الاستشارة الطبية وذلك عبر الاتصال بوزارة الصحة العاكة على الرقم الساخن 01/594459 واتباع كل الإرشادات الصادرة عنها**، لاسيما التوجه إلى أقرب مستشفى/مختبر معتمد من قبل وزارة الصحة العاكة لإجراء فحص لـ PCR (إذا طلب)، مع



٥. توافر العلاج واللقاح

- يتعافى معظم الناس (نحو ٨٠٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص أو خدمات استشفائية.
- تشتدّ العوارض لدى شخص واحد تقريباً من بين كل ٥ أشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 فيعاني من صعوبة في التنفس، ويحتاج إلى دخول المستشفى.



- يحتاج الأشخاص الذين يُظهرون مضاعفات شديدة إلى العناية لمعالجة العوارض، غير أنّ غالبية المرضى يشفون عندما يحصلون على الدعم والعناية اللازمة.

- لا يوجد حالياً لقاح معتمد أو دواء مخصّص لعلاج المرض الفيروسي كوفيد-19 أو للوقاية من الإصابة به، علماً بأن الأبحاث والتجارب السريرية جارية، وقد يصبح توفر اللقاح والعلاج ممكناً في المستقبل.

- إن أدوية المضادات الحيوية غير مُجدية في علاج مرض كوفيد-19 لأن الفيروس لا يتأثر بأدوية المضادات الحيوية المخصّصة لعلاج الأمراض ذات المنشأ البكتيري، ولكن هذه المضادات تُستخدم لعلاج الالتهابات الناتجة عن نشاط البكتيريا والفطريات خلال الإصابة بالمرض.

ملاحظة :

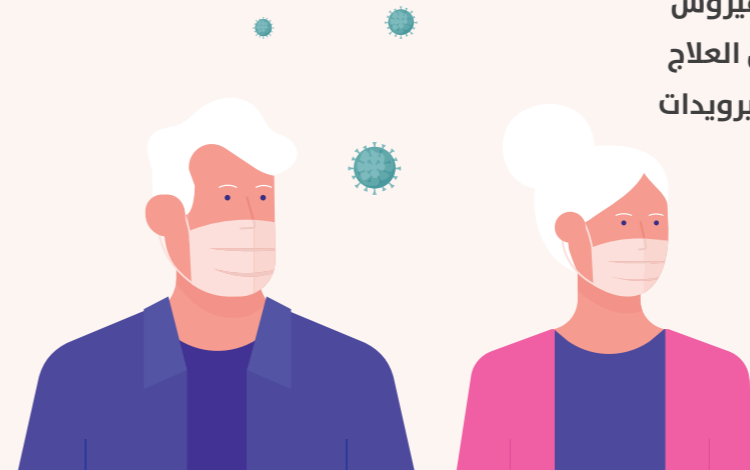
- إن هذه المُطهرات ثقيلة الوزن نسبياً ولا تنتقل عبر مسافة طويلة وسرعان ما تسقط على الأرض أو الأسطح.
- يمكن أن ينتقل المرض إلى الآخرين من شخص يُعاني من عوارض خفيفة جداً ولا يشعر بالمرض، كما يمكن أن ينتقل من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي من العوارض.



٤. الفئات الأكثر عرضة للمضاعفات

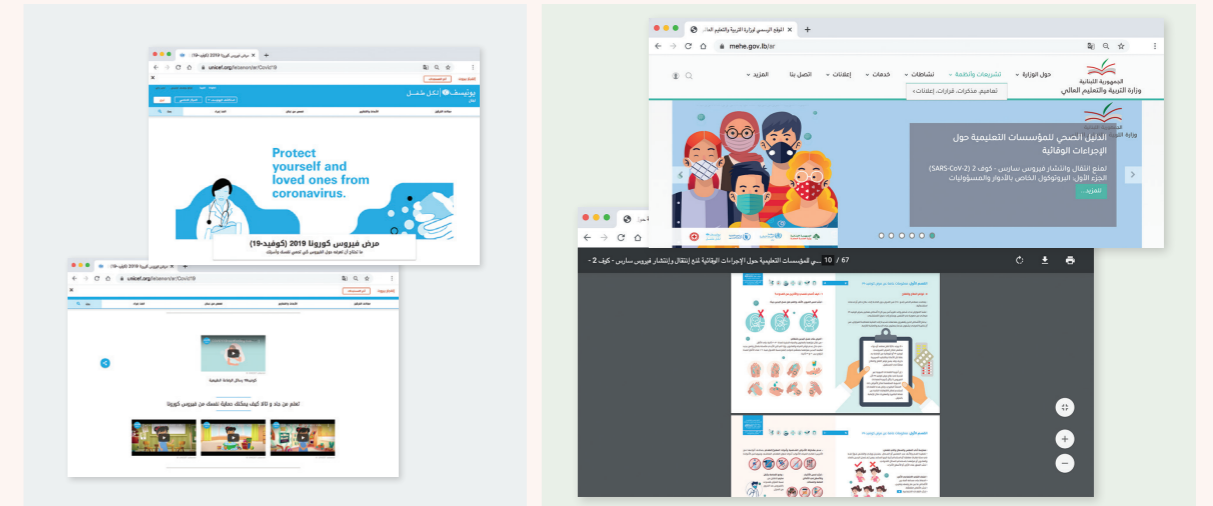
يتعرّض الناس كافة لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 عبر العدوى بغض النظر عن العمر، والجنسية، والجنس، والعرق، والإثنيات المختلفة، أمّا الناس الأكثر عرضة لتفاقم العوارض فهم:

- من يبلغ 6٠ عامًا وما فوق
- المُصابون بالأمراض المُزمنة ونقص المناعة:
- أمراض الرئة المُزمنة أو الربو المُعتدل إلى الشديد.
- أمراض القلب والضغط.
- السكري.
- السرطان.
- البدانة المُفرطة.
- الفشل الكلوي أو أمراض الكبد.
- ضعف في جهاز المناعة بسبب علاج السرطان، التدخين، زرع نخاع العظام أو زرع الأعضاء، أو فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) للذين لا يتلقون العلاج المناسب، والاستخدام المطوّل للكورتيكوستيرويدات أو غيرها من الأدوية التي تُضعف المناعة.





يُرجى زيارة المواقع التالية للإطلاع على المعلومات المحدّثة حول كوفيد-19: وزارة الصحة العامة
(www.moph.gov.lb) ، ومنظمة الصحة العالمية واليونيسف ومنصة المفاهيم المغلوطة
في وزارة الإعلام اللبنانية (https://corona.ministryinfo.gov.lb/info/corona-fact-check)



- غسل اليدين في الأوقات الأساسية التالية:

عندما تكون اليدين مُتسخين.



  <p>بعد استخدام المراض.</p>	  <p>قبل وبعد العناية بشخص مريض.</p>	  <p>قبل وخلال وبعد إعداد الطعام.</p>
  <p>بعد لمس الأسطح الملوثة والأغراض التي تتم مشاركتها مع الآخرين.</p>	  <p>بعد التعامل مع النفايات الصلبة.</p>	  <p>قبل ارتداء معدّات الحماية الشخصية (مثل الكمامات) وبعد التخلص الآمن منها.</p>
  <p>بعد العطس أو السعال أو تنظيف الأنف.</p>	  <p>بعد تغيير حفاضات الطفل أو الفوط الصحية.</p>	  <p>قبل الرضاعة.</p>
  <p>بعد لمس الكمامة، إذ يوصى بعدم لمس الكمامة أثناء وضعها على الوجه لتفادي تلوّث اليدين، ولكن إذا تمّ لمسها بالخطأ، يجب غسل اليدين فوراً أو تعقيمهما.</p>	  <p>بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات.</p>	   <p>قبل تناول الطعام وبعده.</p>

القسم الثاني: الإجراءات الوقائية للحد من انتشار عدوى كوفيد-19

يستطيع المرء حماية نفسه والآخرين عبر اتباع سلسلة من الإجراءات الوقائية، وتشمل:

١. نظافة اليدين

الحرص على غسل اليدين بانتظام:

- من خلال فركهما بالصابون والمياه الجارية لمدة ٢٠ - ٣٠ ثانية على الأقل .
- في حال عدم توقّر المياه والصابون، وإذا لم تكن الأيدي مّتسخة بشكل واضح، يجب تنظيف اليدين بفرّكهما بمعقّم كحولي (تبلغ نسبة الكحول فيه ٦٠ ٪ على الأقل) لمدة تتراوح بين

٢٠ و ٣٠ ثانية. ▶



- عند غسل اليدين بالماء والصابون يجب التأكد من تجفيف اليدين جيّدًا باستخدام المناديل الورقية ذات الاستعمال الواحد.

- يجب اتباع الخطوات الآتية في حال استخدام معقم اليدين الكحولي:

- وضع كمية كافية من المعقم على راحة إحدى اليدين. (ليس هناك حاجة لاستخدام كمية كبيرة من المنتج).
- يجب الحرص على أن تغطي الكمية كل مساحة اليدين، وبين الأصابع وظهرها وتحت الأظافر والإبهام وظهر اليدين.
- إغلاق سدّة عبوة المعقم بإحكام فوراً بعد الاستعمال.
- يجب تجنّب لمس العينين أو الفم أو الأنف فباشرة بعد استخدام مُعقم اليدين الكحولي لأنه قد يُسبّب تهيجًا في الأنسجة.
- إنّ معقم اليدين الكحولي قابل للاشتعال، لذلك يجب استخدامه بعيدًا عن النار أو قبل الطهو.
- إن غسل اليدين بالماء والصابون هو الخيار الأمثل والفعال للوقاية من مرض كوفيد-19 خاصّةً عندما تكون الأيدي متسخة بشكل ظاهر.



٢. ممارسة آداب العطس والسعال

- تغطية الفم عند السعال والعطس بثني الكوع أو بمنديل ورقي للاستخدام الواحد، يلي ذلك التخلص فورًا من المنديل الورقي داخل سلة نفايات مغلقة، ومن ثم غسل اليدين بالماء والصابون بالطريقة الصحيحة المُتبعة أو باستخدام السائل الكحولي عبر فرك اليدين.

- تجنّب البصق على الأرض أو الأسطح الأخرى.

- يجب غسل اليدين بالطريقة التالية:

- فرك راحة اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تشبيك الأصابع والعكس.
- فرك راحة اليد اليمنى براحة اليد اليسرى مع تشبيك الأصابع.
- ضم أصابع اليد اليمنى لأصابع اليد اليسرى وفرك ظهر الأصابع براحة اليد الأخرى.
- فرك الإبهام الأيسر براحة اليد اليمنى بشكل دائري والعكس.
- فرك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى بشكل دائري وللأمام والخلف والعكس.





- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية بمختلف أنواعها مع الآخرين (قناني المياه، الأكواب، أدوات تناول الطعام، المناشف، الأقلام، وغيرها).
- تجنب لمس الأسطح التي يتم لمسها باستمرار في الأماكن العامة والمطبات.
- ارتداء الكمامة عند الخروج من مكان السكن والتقيّد بالإستخدام السليم لها والتخلص الآمن منها، وذلك يسهم في التقليل من نسبة إنتشار مرض كوفيد-19.
- وضع الكمامة بشكل سليم للتقليل من نسبة التعرّض للعدوى بالفيروس عند الخروج من المنزل.



٣. تجنّب لمس العيون، الأنف، والفم

الانتباه جيداً لعدم لمس الوجه (العيون، الأنف، والفم) قبل غسل اليدين جيداً. فاليدان تلمسان العديد من الأسطح وقد تنقلان الفيروس إلى الجسم عبر هذه المنافذ.



إن ارتداء القفازات قد يزيد من نسبة الإصابة بالمرض، إذ يمكن أن يؤدي إلى نقل العدوى للذات أو للآخرين وذلك عند لمس الأسطح الملوثة بالقفازات ويليها لمس العينين أو الأنف أو الفم، أو من خلال تلوّث الأسطح النظيفة بالقفازات الملوثة ويليها لمس الآخرين لهذه الأسطح الملوثة ومن ثم لمس وجوههم.



٤. اعتماد التباعد الإجتماعي الآمن

- الحفاظ على مسافة آمنة (متر ونصف) بين الأشخاص، لأنه عندما يسعل الشخص أو يعطس أو يتكلم، تتناثر من أنفه أو فمه قطيرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس، مما يؤدي إلى إنتشار الفيروس عبر هذه القطيرات إلى الأشخاص الموجودين من القرب منه.

- تجنب الأماكن المكتظة واللقاءات الاجتماعية.

- تجنب المصافحة، والعناق، والتقبيل كوسائل للتحية والسلام، والإكتفاء بإلقاء التحية عن بُعد مثل إيماءة الرأس أو تلوّح اليد أو رفع اليد ووضعها على الصدر، أو الانحناء الخفيف.



- عندما تتسخ الكمامة أو تصبح رطبة يجب استبدالها بأخرى نظيفة وجافة.

- يجب غسل اليدين بالماء والصابون أو فركهما بمعقم كحولي قبل ارتداء الكمامة وبعد نزعها.

- الكمامة المصنوعة من القماش يجب أن تتألف من ثلاث طبقات من القماش كحد أدنى،

وبمقاس ملائم لوجه الشخص بحسب الفئة العمرية. ▶



٥. ارتداء الكمامة والاستخدام السليم لها

استناداً لطرق إنتقال عدوى كوفيد-19 وأثر قطرات الجهاز التنفسي/الرذاذ (المنبعثة عبر الكلام، السعال، العطس) في إنتشار فيروس السارس كوف-2 (SARS-CoV-2) المسبب لهذه العدوى، فإن الاستخدام السليم للكمامة الطبية أو المصنوعة من القماش، يساهم بشكل كبير في الحد من إنتشار الفيروس وذلك عن طريق تغطية الفم والأنف. وفي بعض الحالات الاستثنائية يمكن استخدام واقى الوجه face shield (التأكد من ملاءمة تصميم واقى الوجه لتغطية جوانب الوجه واسفل الذقن) أو الكمامات مع واجهة بلاستيكية شفافة لتمكين الأشخاص الذين يعانون من ضعف سمعي من قراءة الشفاه عند الآخر والتواصل الإعتيادي مع الآخرين. ▶



ولتحقيق فعالية أكبر لاستخدام الكمامة، يجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

- الكمامة وحدها لا تكفي ويجب أن تترافق مع تطبيق معايير الوقاية من العدوى: نظافة اليدين، وآداب العطس والسعال، والتباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل والتقيّد بالعزل الذاتي عند الشعور بأية عوارض.

- الامتناع عن لمس الكمامة عند ارتدائها لتجنب تلويث اليدين؛ وفي حال تمّ لمسها عن طريق الخطأ، يجب غسل اليدين فوراً بالماء والصابون أو فركهما بالمعقم الكحولي.



(ب) من يُستثنى من وضع الكمامة ويمكنه الاستعاضة عنها بواقى الوجه؟

- المتعلّمون في الروضات.
- الأشخاص الذين لديهم مشاكل تنفسية/حساسية، ربو.
- الأشخاص الذين لديهم احتياجات خاصة/غير القادرين على إزالة الكمامة بأنفسهم بدون مساعدة.
- أي شخص يقدّم تقريرًا طبيًا يفيد بعدم استطاعته وضع الكمامة لأسباب مرضية.



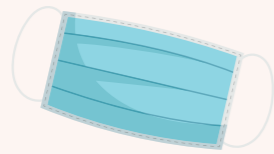
ملاحظة :

يجب تنظيف واقى الوجه بالماء والصابون، ثم شطفه بالماء وتعقيمه باستعمال معقم كحولي (نسبة الكحول فيه لا تقل عن 70٪)، ومرة واحدة في النهار على الأقل. كما ينبغي الامتناع عن لمس الوجه أثناء التنظيف والتعقيم وغسل اليدين فورًا بالماء والصابون بعد ذلك.

(أ) من يجب أن يضع كمامة (طبية أو مصنوعة من القماش) في المؤسسة التعليميّة؟

- كلّ أفراد الهيئتين الإدارية والتعليميّة وكلّ العاملين في المؤسسة التعليميّة.
- كل المتعلمين في جميع الحلقات التعليمية بدءًا من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مع الأخذ بعين الاعتبار الاستثناءات المذكورة أدناه.
- كلّ شخص راشد يدخل المؤسسة التعليميّة (الأهل، عامل الصيانة، المسؤول عن تسليم السلع للجانوت المدرسي، الخ).
- كلّ من يستقلّ الباص المدرسي.
- سائق الباص المدرسي ومرافقه في الجولة.
- الأهل أثناء وجودهم أمام مداخل المؤسسة التعليميّة (عند التوافد والمغادرة).



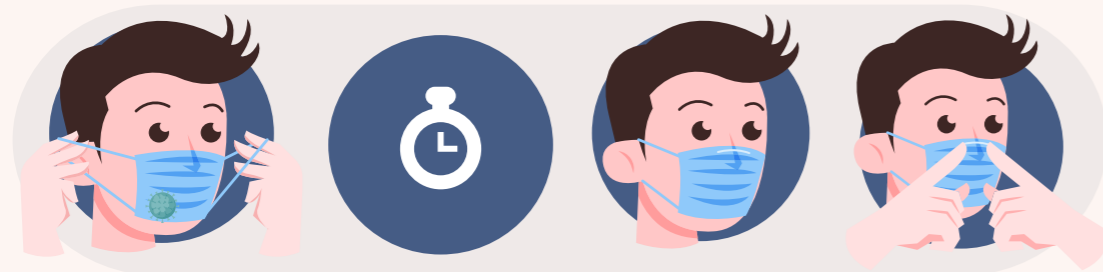


د) كيفية وضع الكمامة الطبية بالطريقة الصحيحة

- اغسل يديك جيداً قبل لمس الكمامة.
- تأكد من أن الكمامة بحالة جيدة، أي نظيفة وخالية من الثقوب. (لا تستخدم كمامة مستخدمة سابقاً أو تعرضت للتلف).
- حدّد الطرف العلوي للكمامة -حيث يوجد الشريط المعدني عادة أو الطرف المقوّى- ثم حدّد الجهة الداخلية للكمامة، وعادةً هي الجهة البيضاء.
- ضع الكمامة على وجهك بحيث تغطي أنفك وفمك وذقنك، وتأكد من عدم ترك أي فراغات بين وجهك والكمامة.



- تثبت الكمامة/الشريطين حول الأذنين أو اربطهما بإحكام خلف الرأس (ابدأ بالشريط العلوي من ثم الشريط السفلي) للتقليل من الفراغات بين الكمامة والوجه.
- اضغط على الشريط المعدني لتثبيتته كي يأخذ شكل أنفك.



ج) من يتوجب عليه ارتداء كمامة طبية؟

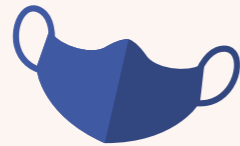
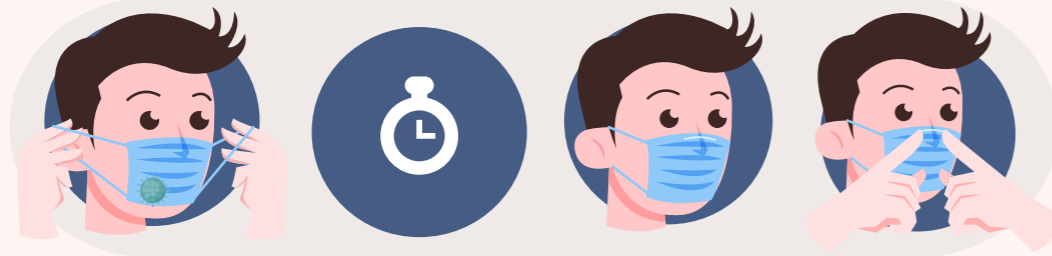
- كل من يظهر عليه ارتفاع في درجة حرارة الجسم أو أي من عوارض كوفيد-19 خلال الدوام الدراسي ريثما يتم إرساله الى المنزل أو مركز الرعاية الصحية للتماس العناية الطبية المبكرة.
- كل من يعتني/أو على اتصال مباشر بشخص تظهر عليه عوارض مرضية (مثلاً المرشد الصحي /المسؤول الصحي).
- كل من لديه أمراض مزمنة: أمراض رئوية حادة (على سبيل المثال: الربو الحاد)، أو المناعة الضعيفة (كالذي يخضع للعلاج الكيميائي أو علاج الكورتيزون طويل الأمد) ، أمراض القلب والشرايين وأمراض السكري في حال عدم التمكّن من ضمان التباعد الإجتماعي (على الأقل مسافة متر ونصف).
- الأشخاص الذين يزيد عمرهم عن الستين عامًا في حال عدم التمكّن من ضمان التباعد الإجتماعي (على الأقل مسافة متر ونصف).

ملاحظة رقم ١:

- وضع الكمامة فقط غير كافٍ للحماية من عدوى كوفيد-19، إنما يجب أن يتلائم مع اعتماد كل الإجراءات الوقائية المذكورة أدناه:
- تجنب التجمعات والأماكن المكتظة.
- الحفاظ على المسافة الآمنة (على الأقل مسافة متر ونصف) بين شخص وآخر.
- غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون أو تعقيمهما باستخدام معقم كحولي.
- اعتماد آداب العطس والسعال.
- الامتناع عن لمس الفم والأنف والعينين قبل غسل اليدين جيداً

ملاحظة رقم ٢:

- لا تُعد استخدام الكمامة المخصصة للإستعمال الواحد.
- قم باستبدال الكمامة بأخرى نظيفة وجافة في حال أصبحت رطبة أو ممزقة.
- لا تلمس الجهة الخارجية للكمامة.
- لا تنزع الكمامة للتحدث مع الآخرين.
- لا تشارك كمامتك مع الآخرين.
- لا تضع الكمامة أسفل الأنف أو الذقن.



(و) الاستخدام السليم للكمامة القماشية

- غسل اليدين جيداً قبل لمس الكمامة.
- التأكد من أن الكمامة بحالة جيدة أي نظيفة وخالية من الثقوب.
- تثبيت الكمامة لتغطية الأنف والفم وأسفل الذقن، دون ترك أي فجوات على الجانبين.
- الامتناع عن لمس الكمامة عندما تُثبت على الوجه، ويجب غسل أو تعقيم اليدين قبل وبعد لمس الكمامة في حال الاضطرار لتحريكها أو إعادة تثبيتها.



- امتنع عن لمس الكمامة عندما تُثبت على الوجه، واغسل أو عقم يديك قبل وبعد لمس الكمامة في حال الاضطرار لتحريكها أو إعادة تثبيتها.
- لا تكرر استعمال الكمامة ذات الاستعمال الواحد.

(هـ) كيفية نزع الكمامة الطبية بالطريقة الصحيحة

- يجب غسل اليدين بالصابون والمياه الجارية أو فركها بمعقم كحولي (٦٠٪ على الأقل) قبل لمس الكمامة.
- عند نزع الكمامة، يجب إزالة الحلقات المطاطية من خلف الأذنين أو حل الشريط خلف الرأس (ابدأ بفك الشريط السفلي، من ثم الشريط العلوي) دون لمس الوجه أو الملابس أو الأسطح والتخلص منها في سلة مهملات مغلقة وغسل اليدين فوراً.
- الانحناء إلى الأمام وابعاد الكمامة عن الوجه.
- التخلص من الكمامة الطبية للاستخدام الواحد في حاوية النفايات (ذات الغطاء) المخصصة لها فور الانتهاء من استخدامها.
- غسل اليدين بالصابون والمياه الجارية أو فركها بمعقم كحولي (٦٠٪ على الأقل) بعد نزع الكمامة فوراً.
- استبدال الكمامة فوراً عندما تتبلل أو تتسخ بارتداء كمامة جديدة ونظيفة.



١. التنظيف اليومي والتعقيم الدوري

- تنظيف وتعقيم الأسطح الأكثر لمسًا باستمرار، على سبيل المثال لا الحصر: سطح الطاولة، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة والحمام (بكل عناصره من مغسلة وحفريات ومقابض، الخ). بالإضافة إلى ذلك، يجب تنظيف وتعقيم أسطح المكاتب والمقاعد الدراسية وحافتي الكرسي حيث يستند الساعدان، ومعدّات المعلوماتية، وسطح التلفون والأجهزة الإلكترونية الأخرى.

- تنظيف الإلكترونيات بسائل كحولي لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٧٠٪ عبر المسح أو نشر رذاذ المعقم (من خلال استخدام بخاخات)، ومن ثم العمل على تجفيف هذه الأسطح بقطعة قماش نظيفة أو استخدام مناديل ورقية ذات الإستعمال الواحد.

- يجب التأكد من نظافة وتعقيم جميع المراحيض ومقابض الأبواب ومرافق غسل اليدين بانتظام.

- لتنظيف فعال، يجب اتباع الخطوات التالية في التنظيف والتعقيم:

• تنظيف الأسطح من الأقل تلوّثًا أو اتساخًا إلى الأماكن الأكثر تلوّثًا أو اتساخًا.

• تنظيف الأسطح من الأعلى إلى الأسفل.

• تنظيف الأسطح بطريقة منتظمة.

• التنظيف والتعقيم الفوري للأسطح الملوثة بسوائل الجسم أو بالإفرازات من الجهاز التنفسي.



- في حال اتّساخ أو تبلل الكمامة يجب استبدالها فورًا بكمامة نظيفة وجافة.

- غسل اليدين بالصابون والمياه الجارية أو فركها بمعقم كحولي (٦٠٪ على الأقل) قبل إزالة الكمامة.

- عند نزع الكمامة، يجب إزالة الحلقات المطاطية من خلف الأذنين دون لمسها من الأمام.

- غسل اليدين بالصابون والمياه الجارية أو فركها بمعقم كحولي (٦٠٪ على الأقل) بعد إزالة الكمامة.

ز) كيفية الحفاظ على الكمامة القماشية وإعادة استخدامها

- إذا كانت الكمامة القماشية في حال جيدة (غير مّتسخة أو رطبة) وفي حال إعادة استخدامها، يمكن وضعها في كيس بلاستيكي نظيف محكم الإغلاق. وعند إعادة استخدامها، يجب إخراجها من الكيس عبر الإمساك بها من الشريطين المطاطيين.

- يجب غسل الكمامات القماشية بالصابون أو سائل التنظيف ويفضّل استخدام ماء ساخن (لا تقل حرارته عن ٦٠ درجة مئوية)، وذلك مرة يوميًا على الأقل.

- إذا لم يتوفر الماء الساخن، يجب غسل الكمامة بالصابون/سائل التنظيف وماء على درجة حرارة الغرفة، ثم غليها لمدة دقيقة واحدة، أو نقعها في محلول الكلور بتركيز ١٪ لمدة دقيقة واحدة ومن ثم غسلها جيدًا بالماء على درجة حرارة الغرفة (لإزالة أي بقايا كلورين على الكمامة).

- الحرص على أن تكون الكمامة خاصة بشخص واحد ويجب عدم مشاركتها مع الآخرين.



تنظيف وتعقيم الأسطح الملوثة بسوائل الجسم أو بالإفرازات من الجهاز التنفسي



أ) آلية تنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح

عملية التنظيف:

١ - الاستخدام السليم لمعدات الوقاية الشخصية كالقفازات والملابس الواقية والأحذية الواقية

٢ - تنظيف بالماء والصابون أو السائل المُنظف.

٣ - الشطف بالماء لإزالة كل بقايا المنظفات التي قد تتفاعل مع المعقم.

٤ - بعد الشطف، التعقيم باستخدام مبيض منزلي معقم (كلور يحتوي على ٠,١٪ هيبوكلوريت

الصوديوم).



آلية تنظيف وتعقيم الأسطح الملوثة بسوائل الجسم (خاصة الإفرازات/ السوائل عن طريق الجهاز التنفسي والبراز) باستخدام مبيض منزلي أساسه الكلور (بنسبة ٠,١٪ من هيبوكلوريت الصوديوم):



^١ بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية، تم تحديث نسبة تركيز محلول هيبوكلوريت الصوديوم وتخفيفها من ٠,٥٪ إلى ٠,١٪. اقتضى توضيح هذه المعلومة لأن التعميم المرفق ربطا والمصدر في بداية جائحة كورونا بوصفها باستخدام نسبة تركيز ٠,٥٪ بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية آنذاك.



ج) إرشادات تتعلق بالتنظيف والتعقيم الفعّال

- يجب كتابة اسم جميع المُنظّفات والمعقّمات بشكل واضح وصحيح على المستوعب الذي يحويها، وحفظه في مكان جافٍ وبارد وفيه تهوية بعيداً عن أشعة الشمس وعن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.
- يجب التقيّد بإرشادات الإستعمال والتخفيف المدوّنة على عبوة محلول التعقيم، إذ تختلف نسبة تركيز المحلول الأساسية بحسب الأنواع التجارية.
- عملية تحضير المحلول من الكلور هي مسؤولية المرشد الصحي البيئي/المسؤول الصحي في المؤسسة التعليمية، وفي المنزل يقوم بها أحد البالغين في العائلة وليس الأولاد.
- يجب ارتداء أدوات الحماية الشخصية خلال تحضير محاليل التنظيف وخصوصاً عند تحضير محلول التعقيم هيبوكلوريت الصوديوم.
- يجب تحضير محلول التعقيم واستخدامه خلال ٢٤ ساعة فقط من تاريخ التحضير، والتقيّد بذلك لأن فعاليته تنخفض مع الوقت.
- يجب تجنّب تكديس مواد التنظيف عبر شرائها وحفظها، كما يجب التنبّه إلى تاريخ انتهاء صلاحية استخدامها.
- يوصى باستخدام المبيض المنزلي/الكلور كعقّم لأنه يتميز بما يلي: سريع المفعول، تكلفته مُنخفضة، وفعّال على شريحة واسعة من أنواع الجراثيم وفعّال للغاية ضد معظم الفيروسات.
- إن المنظفات المنزلية لا تحلّ محلّ المعقّمات.
- استخدام المنظفات المنزلية أولاً ثم تليها المعقّمات.
- يوصى بعدم استخدام لوازم التنظيف غير المعروفة (أصول أو تركيبات كيميائية غير معروفة).
- يوصى بعدم خلط المنظفات مع المعقّمات.

ب) إعداد محلول التعقيم بنسبة ٠,١٪ من صوديوم الهيبوكلورايت:

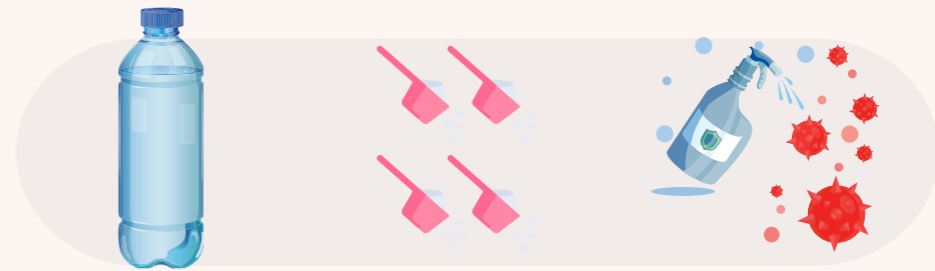
- إضافة ليترًا واحداً من الكلور بتركيز ٥٪ إلى ٤٩ ليترًا من المياه النظيفة لتحضير ٥٠ ليترًا من محلول التعقيم الجاهز للاستعمال.



٥٠ ليترًا من محلول
التعقيم بتركيز ٠,١٪ من
صوديوم الهيبوكلورايت = إضافة ليتر واحد من
معقم الكلور بتركيز ٥٪ من
صوديوم الهيبوكلورايت + ٤٩ ليترًا من المياه
النظيفة

- أو إضافة جزء من المعقّم (ملعقة، كوب، فنجان قهوة...) إلى ٤٩ جزءاً مُماتلاً من المياه النظيفة (١:٥٠ محلول من ٥٪ المعقّم المُبيّض).

- أو إضافة ٤ ملاعق أو ٢٠ مللترًا من المُبيّض المعقّم الذي يكون بتركيز ٥٪ إلى ليتر واحد من المياه النظيفة للحصول على ليتر واحد من المحلول جاهز للإستعمال (١:٥٠ من المحلول من ٥٪ من المُبيّض المعقّم).



ليترًا واحدًا من محلول
التعقيم بنسبة ٠,١٪ من
صوديوم الهيبوكلورايت = ٤ ملاعق (أو ٢٠ مللتر) من
المبيّض المنزلي-الكلور
(بتركيز ٥٪) + ليترًا واحدًا من المياه
النظيفة



- إذا لم يكن بالإمكان استخدام غسالة الملابس، يجب نقع الأنسجة في الماء والصابون ودعك الملابس لإزالة الأوساخ عنها مع الانتباه إلى تجنّب تناثر الماء على الوجه وخارج الوعاء أثناء دعك الملابس، ويتم تعقيم الملابس باتباع التالي:

• غلي الملابس بعد دعكها وغيرها من الأنسجة في برميل صغير (أو طنجرة قياس ضخم) مع تحريك الملابس أثناء الغلي بعصا خشبية، والانتباه أثناء التحريك لتفادي تناثر قطرات المياه على الأرض والوجه أو على الأجسام الأخرى المحيطة. ويلى الغلي تفويح الغسيل بالماء لإزالة المواد المُنظّفة (يُفصّل تعليق الملابس والمنسوجات الأخرى على حبل الغسيل لتجف تحت أشعة الشمس).

• الطريقة الثانية تقتضي نقع الملابس في محلول من الماء وهيبوكلورايت الصوديوم بنسبة ٠,٠٠٪ لمدة ثلاثين دقيقة، ويلى ذلك التفويح بالمياه والتجفيف على حبل الغسيل تحت أشعة الشمس. لإعداد المحلول نحتاج إلى جزء من المبييض (ملعقة أو كوب) مع ٩٩ جزءاً من المياه النظيفة (ملعقة أو كوب).



حماية الأطفال:

- تحت أي ظرف من الظروف، يجب منع الأطفال من شرب السائل الكحولي المستخدم في تنظيف اليدين لأنه مادة سامة.
- يجب حفظ جميع المنظفات والمعقمات بعيداً عن تناول الأطفال.
- يجب تدريب الأطفال على كيفية استخدام معقم اليدين الكحولي ومتابعتهم أثناء استخدامه.
- يجب تدريب الأطفال على كيفية تطبيق الإرشادات الوقائية.

بالرغم من تفشي عدوى كوفيد-19، على الأهل متابعة تفقيح أطفالهم باللقاحات الروتينية لحمايتهم وتحصينهم ضد الأمراض المعدية الفتالة والتي يمكن الوقاية منها باللقاح.



- يجب تجنّب استخدام المعقم (المبيض المنزلي) مباشرة على الأسطح.

- يجب إغلاق عبوات التنظيف والتعقيم بشكل صحيح.

- إن المواد العضوية الموجودة على الأسطح تُقلّل من فعالية مادة التعقيم ولذلك ينبغي التنظيف بالماء والصابون يليه الشطف، ثم التعقيم باستخدام المعقم كما هو موصى به.
- يجب العمل على فتح النوافذ واستخدام المراوح أو التهوية عند استخدام المعقم والابتعاد عن المكان لبعض الوقت عندما تزيد الرائحة.

- يجب تنظيف وتعقيم جميع مُستلزمات التنظيف والمعدات القابلة لإعادة الاستخدام فوراً.

د) كيفية تنظيف الملابس، والمناشف، والشراشف المُتسخة لمريض يُشتبه بأنّه مصاب بكوفيد-19

- ارتداء أدوات الحماية الشخصية عند العناية بغسيل الملابس المُتسخة وغيرها من الأغراض التابعة لمريض كوفيد-19، والحفاظ على نظافة اليدين قبل ارتداء أدوات الحماية الشخصية وبعد خلعها.

- على من يقوم بتنظيف أغراض مريض كوفيد-19 التنبّه إلى إبعاد الأشياء عن جسمه، مثل المناشف والشراشف وغيرها، ووضعها في سلة خاصة لا تتسرب منها السوائل إذا كانت الملابس أو غيرها من المنسوجات مُبلّلة، ويُعلم الجميع عن هذه السلة لتفادي استخدامها بوضع ملابسهم فيها.

- إذا كانت المنسوجات المُتسخة التابعة لمريض كوفيد-19 مبللة بإفرازات جسم المريض، فيجب إزالة السوائل في المراض الذي يستخدمه المريض، أما إذا كان الحمام مُشترِكاً مع آخرين فيتم التخلص من السوائل في وعاء خاص ومن ثم رمي السوائل في المراض وذلك مع ارتداء أدوات الحماية الشخصية.

- غسل الملابس وغيرها من المنسوجات على درجة حرارة (٦٠-٩٠ درجة مئوية) باستخدام منظف الملابس العادي ومن ثم تجفيف الملابس بنشرها تحت أشعة الشمس كأفضل طريقة لضمان تعقيمها.



القسم الثالث: الحجر الصحي في المنزل للشخص المخالط لحالة مرضية مثبتة أو محتملة

يعتبر الحجر الصحي مسؤولية مجتمعية من قبل الفرد تجاه أفراد أسرته أولاً وتجاه مجتمعه ثانيًا
للحد من إنتشار وإنتقال المرض.

أ) الهدف من الحجر الصحي المنزلي:

يهدف الحجر الصحي إلى:

- فصل الأفراد الاصحاء الذين كانوا على اتصال بحالة مرضية مثبتة او محتملة عن الآخرين من أجل
منع الإنتشار.
- فصل الأفراد الذين تم تأكيد اصابتهم بعدوى فيروس السارس كوف- ٢ وعزلهم عن باقي الاصحاء
من أجل منع الإنتشار.

- تحديد المخالطين المقربين وفقاً للمذكرة رقم ١٢٦، الصادرة عن وزارة الصحة العامة،
بتاريخ ٢٤ آب ٢٠٢٠.

• المخالطين المقيمين في منزل الحالة المثبتة.

• المخالطين العاملين في المكتب أو الفريق الذي يعمل مع الحالة المثبتة.

• المخالطين الذين تحدثوا مع الحالة المثبتة وجهاً لوجه ضمن مسافة أقل من متر واحد ولمدة

أطول من ١٠ دقائق ودون استعمال الكمامة (من قبل المخالط والمريض).

• ذلك ضمن الإطار الزمني التالي: بدءاً من يومين قبل ظهور العوارض (للحالة مع عوارض)، أو من

تشخيص الحالة (حالة من دون عوارض).

ب) متى وكيف؟

- يطلب من الأفراد المعنيين إما البقاء في المنزل أو الإنتقال الى مكان آخر (مراكز الحجر الصحي
المعتمدة رسميًا في البلدية/القضاء/المحافظة) حيث تتوافر فيه شروط الحجر الصحي، وذلك
وفق توجيهات وزارة الصحة العاقمة. يستمر الحجر لمدة ١٤ يومًا من تاريخ آخر احتكاك مع حالة
مرضية مثبتة أو محتملة وعدم الذهاب الى العمل أو المؤسسة التعليمية أو الأماكن العامة

الأخرى أو المناسبات الاجتماعية. ▶

- يُعمل على عزل الشخص بشكل مؤقت في غرفة جيدة التهوية (مع نافذة يمكن فتحها) منفصلة
عن الآخرين، على أن يُرافق ذلك ممارسات مكافحة العدوى لحماية المحيط. وإذا لم يكن ممكنًا
تأمين غرفة منفصلة، يمكن البقاء في الغرفة المشتركة مع الحفاظ فيها على مسافة آمنة من
متر إلى مترين من الآخرين والنوم على سرير منفصل.

- الحد من تنقل الشخص داخل المنزل، وتأمين مرحاض/حمام خاص للمريض مع التهوية اللازمة، وإذا
تعذر ذلك، يجب المحافظة على التهوية اللازمة وتنظيف وتعقيم المرحاض بعد كل استعمال.

- عدم مشاركة الأغراض الشخصية (ادوات الأكل، الأكواب، المناشف، أغطية السرير، الخ.) مع افراد
الأسرة وتنظيف هذه الادوات جيدًا بالمياه والصابون بعد كل استعمال.

- الحد من عدد مقدمي الرعاية من أفراد الأسرة، وتعيين شخص واحد يتمتع بصحة جيدة ولا يعاني
من أمراض مزمنة او نقص المناعة ويتبع ارشادات السلامة بارتداء ادوات الوقاية الشخصية
بالطريقة الصحيحة.

- عدم السماح بالزيارات حتى يتعافى المريض تمامًا وتخفني لديه أعراض المرض.





القسم الثالث: الحجر الصحي في المنزل للشخص المخالط لحالة مرضية مثبتة أو محتملة

القسم الرابع : اتباع نظام غذائي صحي وإدارة الضغوطات الاجتماعية

والنفسية في ضوء جائحة كوفيد-19

١. نصائح وإرشادات لإتباع نظام غذائي صحي

للأهل دورٌ أساسي في مواكبة نماء أولادهم لا سيما في ما يتعلق بتأمين نظام غذائي صحي ومتوازن. وبما أن التغذية السليمة تعمل على تعزيز جهاز المناعة بحيث يصبح أكثر قدرة على التصدي للجراثيم والتغلب عليها، من هنا يوصى باعتماد النصائح والإرشادات التالية:

- تجنب تناول الوجبات السريعة والمواد/الأطعمة الغذائية الجاهزة والمصنعة، وإستبدالها بطبق منزلي متوازن ومتنوع يحتوي على الألياف، والبروتينات (ذات المصدر الحيواني أو النباتي)، والحبوب والفيتامينات.

- التركيز على تناول الفواكه والخضار (خمس حصص على الأقل في اليوم) الغنية بالفيتامينات، ومضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجسم من الأمراض.

- الإكثار من شرب المياه (٨ أكواب يومياً على الأقل).

- تناول الأطعمة التي تُعد مصدراً للبروتينات النباتية مثل العدس والفاصوليا والتي تتمتع بفترة صلاحية طويلة وقابلة للتخزين، كما انها غنية بالفيتامينات والمعادن. ▶



ملاحظة:

تنصح منظمة الصحة العالمية بممارسة الانشطة الرياضية / البدنية يومياً، مثلاً التنزه أو الركض خارجاً إذا كان الأمر متاحاً.

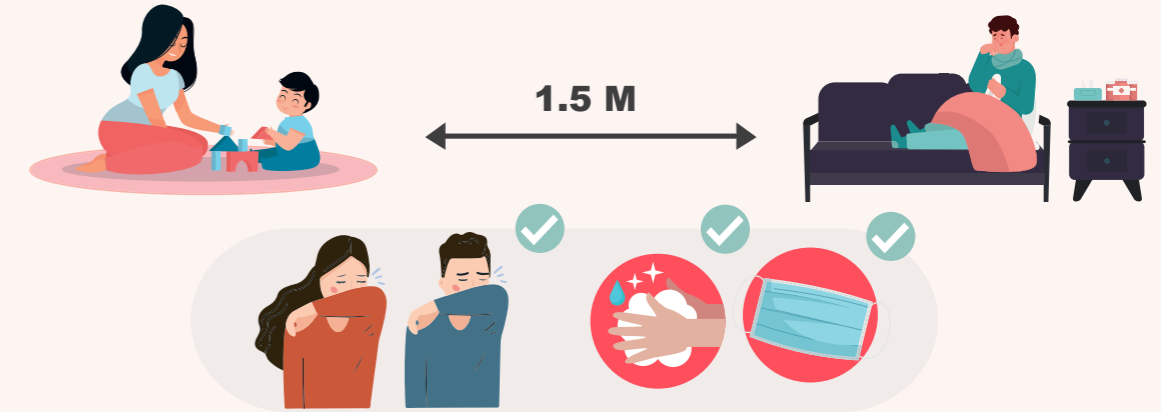
ملاحظة تختص بالمؤسسات التعليمية:

في حال احتكاك أحد المتعلمين مع حالة مرضية مثبتة أو محتملة، يمكن للمتعلم الذي لا تظهر عليه أية عوارض، أن يعود إلى المؤسسة التعليمية بعد مرور ١٤ يوماً بعد آخر اختلاط مع الشخص المصاب بعدوى كوفيد-19. وفي حال كان المتعلم يعيش في المكان نفسه مع الشخص المصاب، يمكنه العودة إلى التعلم حضورياً بعد مرور ١٤ يوماً من تاريخ الشفاء التام للشخص المصاب والذي توقف عن إظهار أي أعراض، على أن يتم الاستئصال على تقرير طبي من الجهات المعنية بثبت شفاؤه.

إذا ظهرت على أحد أفراد الأسرة العوارض الآتية: سعال/حرارة مرتفعة أو حمى/ ضيق في التنفس أو عوارض أخرى فينبغي الالتزام بما يلي:



- ارتداء القناع الطبي لتفادي نقل العدوى إلى الآخرين.
- ممارسة نظافة اليدين الفعالة.
- التزام النظافة التنفسية اللازمة/آداب السعال والعطس.
- الحفاظ على مسافة آمنة من متر إلى مترين بين المصاب والآخرين.
- تجنّب لمس أفراد آخرين عبر المصافحة، أو العناق أو التقبيل.
- الاتصال مباشرة بوزارة الصحة العاقبة على الخط الساخن 01/594459.



ملاحظة:

للتعرف على كامل الاجراءات المتعلقة بالعزل الصحي المنزلي، الإطلاع على الدليل المرجعي حول اختيار وإدارة مراكز الحجر الصحي عند زيارة الموقع التالي:

https://www.lb.undp.org/content/lebanon/ar/home/library/crisis_prevention_and_recovery/NAPAC.html





٣. كيفية التعامل مع الضغوط النفسية

- إن الضغط النفسي هو شعور طبيعي ينتج عن الحزن أو الخوف، أو الضياع خلال الأزمات.
- يُوصى بعدم إخفاء الضغوط النفسية لأن ذلك يؤثر على نوعية الحياة اليومية كالنوم والشهية والمقدرة على التركيز.
- عندما يكثُر الضغط النفسي قد يُعاني الفرد من ألم في الرأس، أو ألم في المعدة، أو أعراض صحية أخرى مُتعدّدة.
- هناك أمور في الحياة لا نستطيع تغييرها كما في موت أحد الأعداء، وتكمن الاستجابة الصحيحة لهذه الأمور في التأقلم والتقبّل. ومن ناحية ثانية، هناك بعض المشاكل في الحياة التي يستطيع الفرد التفكير بها وتحديدها ومعالجتها لتتفكّ عن كونها مصدر قلق وإزعاج، وهذا يتطلب الشجاعة والمعرفة الصحيحة للمشكلة وطريقة معالجتها.
- يجب تنمية مهارة التواصل مع الآخرين للحفاظ على الصداقات وتعزيز العلاقات الصحية معهم، ويمكن تعزيز ذلك عبر الإصغاء إلى الآخرين عندما يتكلمون وفهم ما يقولونه بشكل صحيح والطلب منهم التعبير الكلامي بوضوح. إن التعبير الكلامي المتبادل هو أساسي في فهم العلاقات وتحسينها.
- عند الشعور بالضغط النفسي يجب التعبير عن ذلك أمام الأشخاص الذين يحظون بثقتنا، حيث تكون العلاقة مبنية على التفاهم المتبادل، وهؤلاء هم بعض أفراد العائلة والأصدقاء المقربين. فعند الشعور بالقلق والحزن، من الضروري التواصل مع هؤلاء المقربين أو مع أخصائي في علم النفس.
- يجب الحفاظ على مسافة متر ونصف عند لقاء الأصدقاء خلال جائحة كوفيد-19.

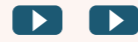


٢- تجنّب الوصمة والتمييز في المجتمع

ما لا يجب فعله

ما يجب فعله

تحدث عن عدوى كوفيد-19 (Covid-19).	لا تنسب المرض لمكان أو عرق، فهذا ليس «فيروس ووهان» أو «فيروس صيني» أو «فيروس آسيوي».
تحدث بدقة عن خطر عدوى كوفيد-19، استناداً إلى البيانات العلمية وأحدث النصائح الصحية الرسمية.	لا تربط المرض بمكان ما أو عرق ما عند التكلم عنه، فلا تُشر إلى الأشخاص المصابين بالمرض باسم «حالات كورونا» أو «الضحايا»، ولا تستخدم المصطلحات التي تلقي باللوم على الشخص المصاب من خلال التحدث عن «الأشخاص الذين ينقلون المرض أو يصابون الآخرين».
تابع أخبار إنتشار مرض كوفيد-19 على المستوى الوطني، وتعزّف على المعلومات العلمية حول كيفية إنتقال المرض عبر العدوى وطرق الوقاية من خلال الممارسات الصحية السليمة التي تقى من الإصابة بالمرض.	لا تكرر شائعات غير مؤكدة وتجنّب استخدام لغة قطعية مصممة لتوليد الخوف مثل «الطاعون»، «نهاية العالم» إلخ.
تحقّق من كيفية الحصول على الخدمات الصحية والحق في الحصول عليها، وتقضّ المعلومات عن الأمكنة التي تقدّم فيها هذه الخدمات وكيفية الوصول إليها وإذا ما كانت مجانية أو بمقابل مادي.	لا تستخدم المصطلحات التي تجرّم أو تجرد من الإنسانية والتي تخلق الانطباع بأن أولئك الذين يعانون من المرض قد ارتكبوا شيئاً خاطئاً أو أنهم أقل إنسانية من الآخرين. هذا سيتسبّب في تمعّم عن الإبلاغ عن إصابتهم أو إجراء الفحص أو طلب العلاج أو تنفيذ الحجر الصحي.
تجنّب اللجوء إلى العنف مع الآخرين عندما يلومونك بسبب الإصابة بكوفيد-19.	لا تؤكّد أو تركز على السلبية، أو رسائل التهديد. نحن بحاجة إلى العمل معاً للمساعدة في الحفاظ على سلامة الأشخاص الأكثر ضعفاً.
عامل كل الناس بمساواة، وتجنّب التمييز واعمل على تحقيق الدمج خاصة مع الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة، وبلغ عن التعرّف للعنف أو للاستغلال في حال حدوثه.	
أظهر اللطف والتعاطف والدعم للأفراد المصابين، وشارك الحقائق والمعلومات من مصادر موثوقة (منظمة الصحة العالمية، وزارة الصحة العاقية، ومنظمة اليونيسف). https://youtu.be/c8OqUEZ9u9w	
تحدث بشكل إيجابي وأكد على فعالية الإجراءات الوقائية للحماية من التقاط المرض. هناك خطوات بسيطة يمكننا جميعاً أن نتخذها للحفاظ على سلامة وصحة مجتمعنا كإجراء الفحص مبكراً والتزام الحجر الصحي.	



ملاحظة:

- طلب المساعدة في مجال الصحة النفسية هو الخيار الأفضل لك للحصول على الدعم المناسب. يمكن التواصل على الخط الساخن لوزارة الصحة العاقد المخصص للدعم النفسي (Embrace Lifeline) 1564 . في حال تعرّض المتعلّم لأي نوع من الضغوط النفسية و/أو العنف، وإذا كان دون الثامنة عشر أو لا يزال يتابع دراسته في الثانوية، يمكن الأتصال بالخط الأمان لحماية التلميذ في البيئة المدرسية في وزارة التربية والتعليم العالي: 01/772345

٤. العنف القائم على النوع الاجتماعي والحماية

- لقد أصبح واضحًا أن الحد من التحرك، وتقليل التفاعل الاجتماعي، وإغلاق مؤسسات العمل بسبب الحجر المنزلي للسيطرة على كوفيد-19 يزيد من مخاطر التعرّض للعنف المنزلي ويحد من المقدرة على الابتعاد عن المعتدي وعلى الوصول إلى الدعم الخارجي.

- إن التباعد الاجتماعي الذي جعل الناس تبقى في البيوت في ظل جائحة كوفيد-19، من شأنه مضاعفة العنف بين الشركاء الحميمين؛ فالفرد الذي يتعرّض للتحرش والإهانة والعنف، ليس مذنبًا ولا تتوجّب عليه العزلة كنتيجة ذلك.

- إنّ الفرد الذي يتعرّض للتحرش أو لأي نوع من الإساءة الجسدية أو الجنسية أو النفسية أو العاطفية له حق الحصول على المساعدة والدعم، فالإساءة في استخدام القوة أو السلطة نحو أي مواطن هي محظورة. وفي كل الأوقات، جميع المواطنين بلا استثناء يجب أن يُعاملوا باحترام، لذلك:

- عند التعرّض لأي نوع من الأذى أو العنف (العنف الجنسي، الجسدي، أو العاطفي) لا يقع الذنب عليك وأنت لست وحيدًا.
- لديك الحق للوصول إلى الحماية الطبية والنفسية والقانونية وخدمات الدعم الأخرى.
- إن الخدمات المبنية على النوع الاجتماعي/الجندر التي تُقدّم تحترم السرية والخصوصية.
- إن الخدمات المبنية على النوع الاجتماعي/الجندر هي خدمات مجانية ولا توجب على المستفيد أن يُقدّم أي شي مقابل الحصول عليها.

- التحدّث مع الأصدقاء أمر جيّد، فمن الممكن مراسلتهم عبر البريد الإلكتروني، أو الاتصال بهم باستخدام منصات التواصل الاجتماعي أو بواسطة الرسائل الصوتية باستخدام تطبيق WhatsApp وتطبيقات الهاتف الذكي الأخرى إن أمكن ذلك.

- من الضروري الحفاظ على نظام حياة صحي يتضمّن الحصول على ساعات كافية من النوم كل ليلة، وتناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية، والحفاظ على العلاقات الجيدة مع الأصدقاء.

- الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن عن طريق تناول مجموعة متنوعة من المواد الغذائية بما في ذلك الفاكهة والخضار والبروتينات والحبوب الكاملة، والبقول كالعدس والحمص وتناول الأطعمة الغنية بالمغذيات.

- وشرب الكثير من الماء حتى في غياب العطش. كما يجب تخفيف الملح، وتناول الزيوت باعتدال، وتجنّب التدخين وشرب الكحول.

- للحفاظ على النشاط والحيوية، يوصى بممارسة التمارين الرياضية كالمشي لمدة ساعة في اليوم، أو ممارسة بعض التمارين في المنزل والتي تنشّط الجسم.

- تجنب التدخين أو تعاطي المشروبات الكحولية أو المخدرات كوسيلة للتغلب على الضغوطات النفسية.

- السيطرة على المشاعر السلبية المتأثية من مُتابعة الأخبار والأحداث المحزنة والتقليل من المشاهدة على قدر الإمكان.

- التوجّه إلى تعزيز الهوايات وممارستها لأنّه الوقت المناسب للتفرّغ إلى فعل الأشياء التي نحبّها كالمطالعة، والرسم، والاستماع إلى الموسيقى أو الغناء، أو صنع الأشياء الفنية اليدوية أو الخياطة، وغيرها من المهارات. قد نتذكّر محنة سابقة مررنا بها وقمنا بأشياء ساعدتنا على تخطي الأزمة والشعور بالراحة. فلنكن إيجابيين، فالأزمات تمر ويجب عدم الاستسلام والشعور باليأس بل فلتكن الأمور إيجابية في حياتنا. ▶

- في حال الشعور بصعوبة التعامل مع الضغط النفسي، يجب التحدّث إلى عامل صحي أو أخصائي نفسي.



أن الشخص غير مُصاب بعدوى كوفيد-19 أو أي مرض رئوي آخر.

- إن فيروس السارس - كوف-2 يستطيع أن ينتقل في بيئات حرارية مُختلفة سواء أكانت شديدة الحرارة أم البرودة.

- إن الاستحمام بالماء الساخن لا يحمي من الإصابة بعدوى كوفيد-19.

- إنّ مجفف الهواء المُستخدم لليدين الرطبتين ليس فعّالاً في القضاء على فيروس السارس - كوف-2.

- إن الضوء المصنوع من الأشعة فوق البنفسجية يجب عدم استخدامه لتعقيم اليدين أو أماكن أخرى من الجسم لأنه مؤذ وغير فعّال.

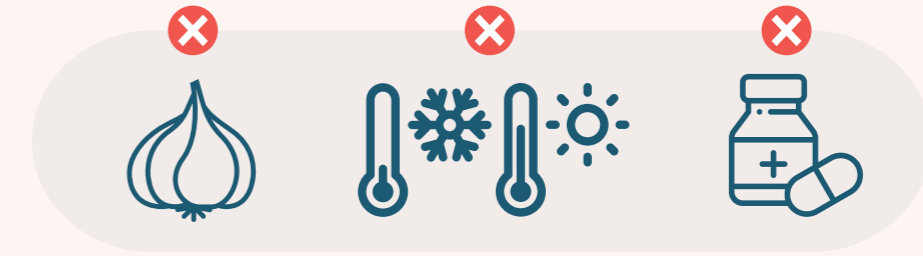
- لا يوجد إثبات أن غسل الأنف المُستمر بالمياه المالحة يحمي الناس من الإصابة بعدوى كوفيد-19.

- الثوم هو من الأطعمة المفيدة والمُغذية وقد يحتوي على بعض خصائص ضد الجراثيم، ولكن لا يوجد إثبات طبي أن تناول الثوم يحمي من الإصابة بعدوى كوفيد-19.

- إن الناس من كل الأعمار مُعرّضون للإصابة بعدوى كوفيد-19، ولكن من يبلغ ستين عامًا وما فوق، والأشخاص الذي يُعانون مُسبقًا من حالات صحية (الربو، السكري، أمراض القلب، وغيرها من الأمراض المُزمنة) أظهروا أنهم أكثر عرضة من غيرهم لتدهور حالتهم الصحية عند إصابتهم بعدوى كوفيد-19.

- إن أدوية المُضادات الحيوية لا تعمل كدواء يقضي على الفيروس بل على البكتيريا، ولذلك يجب الامتناع عن استخدام أدوية المُضادات الحيوية للوقاية من الإصابة. ومن الجدير بالذكر أن الاستشفاء من المرض قد يُلزم الأطباء باستخدام المُضادات الحيوية لعلاج العوارض الناتجة عن نشاط البكتيريا المرافق.

- لا يوجد أي دليل يشير إلى أن الفيروس ينتقل عن طريق الطعام، لذلك يجب على مُعدّي الطعام إتباع إرشادات النظافة بما يشمل غسل اليدين بانتظام وعند الحاجة، كما إن الطبخ الجيد على حرارة مرتفعة يقتل الفيروس.



- إنّ ارتداء القفازات في الأماكن العامة أمر غير موصى به ولم تثبت فعاليته أو اعتباره معيارًا للوقاية من عدوى كوفيد-19:

• ارتداء القفّازات في الأماكن العامة لا يسمح بممارسة نظافة اليدين، ولا يؤمّن ذلك أية معايير إضافية للحماية من عدوى كوفيد-19 كما يفعل غسل اليدين.

• القفازات لا تؤمّن الحماية الكاملة لأن الجراثيم قد تصل إلى جلد اليدين إذا كانت القفازات فيها عطب يسمح للجراثيم باختراقها أو تنتقل أثناء خلع القفازات.

• يستطيع الأشخاص الذين يرتدون القفّازات نقل الجراثيم من سطح إلى آخر عند لمس هذه الأسطح المُختلفة أثناء ارتداء القفّازات، وحتى أنها تنقل الجراثيم إلى الفم والأنف والعينين عند لمس هذه الأجزاء بالقفازات.

- إن الماسحات الحرارية لا تستطيع الكشف عن الإصابة بعدوى كوفيد-19.

- لا يتوفر حتى الآن دواء مُرخص للعلاج أو للوقاية من عدوى كوفيد-19.

- إن إضافة البهارات إلى الحساء أو الوجبات الأخرى لا يقي أو يشفي من عدوى كوفيد-19.

- إن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 لا ينتقل عبر الحشرات المنزلية الطائرة أو لسعات البرغش وأنواعه.

- إن رش المبيّض أو أي معقّم آخر داخل الجسم لا يحمي أبدًا من الإصابة بعدوى كوفيد-19 وقد يكون تصرفًا خطرًا.

- إنّ تعريض الجسم لحرارة أعلى من ٢٥ درجة مئوية لا يقي من الإصابة بمرض كوفيد-19.

- إن استطاعة «حبس النفس» لمدة عشر ثواني أو أكثر دون السعال أو الاحساس بالانزعاج لا يعني



جدول بكل الروابط الالكترونية لمجموعة من الفيديوهات والمناشير حول المواضيع المختلفة الواردة في هذا الدليل

١. طرق العدوى والوقاية من فيروس كورونا المستجد/السارس - كوف ٢٠ (الجزء الأول):

<https://youtu.be/w6-kXOZ901g>

٢. أعراض فيروس كورونا وآلية التبليغ عن أي إصابة:

<https://youtu.be/RbYGslgHEmE>

٣. كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا (تالا - فيديو مخصص للأطفال):

<https://youtu.be/HadJAMxgxpI>

٤. كيف نحمي أنفسنا من فيروس كورونا (الجزء الثاني):

<https://youtu.be/9WF9MZZba2s>

٥. كيفية استخدام الكمامة المصنوعة من القماش بطريقة آمنة:

https://www.youtube.com/watch?v=9Tv2BVN_WTK

<https://www.dropbox.com/s/7mvlkdavtq135pk/%D9%83%D9%85%D8%A7%D9%85%D8%A9%20%D9%82%D9%85%D8%A7%D8%B4.mp4?dl=0>

٦. كيفية استخدام الكمامة الطبية:

<https://www.youtube.com/watch?v=pQKAeR0bplo>

<https://www.dropbox.com/s/k7iqxd512g4mokr/%D9%83%D9%85%D8%A7%D9%85%D8%A9%20%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9.mp4?dl=0>

٧. إرشادات التنظيف والتعقيم:

<https://www.youtube.com/watch?v=XY1FHHTMYnw>

٨. إرشادات التنظيف والتعقيم (تالا - فيديو مخصص للأطفال):

<https://youtu.be/lhYAxlc1xUc>

٩. بالوعي نواجه فيروس كورونا (جاد - فيديو مخصص للأطفال):

<https://youtu.be/c8OqUEZ9u9w>

١٠. الحجر الصحي المنزلي للحد من إنتقال عدوى فيروس كورونا:

<https://youtu.be/ItVcpilaNWI>

١١. متى ينبغي الذهاب الشخص المصاب بعدوى كوفيد-١٩ إلى المستشفى:

<https://youtu.be/P7FQHNMJh-w>

١٢. التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن جائحة كوفيد-١٩ عند الكبار:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-print-v0-ar.pdf?sfvrsn=df557c4e_2

١٣. مساعدة الاطفال على التغلب على الشعور بالقلق الناجم عن جائحة كوفيد-١٩:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333468/Child-stress-COVID19-ara.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

١٤. خدمات التحصين المجانية

<https://youtu.be/3I96Csp6WuA>

١٥. أهمية الحفاظ على النظام الغذائي المتوازن خلال جائحة كوفيد-١٩:

<https://youtu.be/9AOniDGjqzY>

١٦. ألعاب تثقيفية حول فيروس كورونا المستجد:

<https://kidsgame.redcross.org.lb>



الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية والتعليم العالي

الدليل الصحي للمؤسسات التعليميّة حول الإجراءات الوقائيّة
لمنع إنتقال وإنتشار فيروس سارس - كوف-2 (SARS-CoV-2)
المسبب لعدوى كوفيد-19

الجزء الثاني: معلومات تثقيفية وتوعوية
حول الوقاية الشخصية والمجتمعية



يونيسف
لكل طفل

برنامج الأغذية
العالمي WFP

منظمة
الصحة العالمية
لبنان

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة

