



آداب السعال والعطس



1



تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالمنديل والتخلص الفوري من المنديل المستعمل في سلة المهملات



3



2

غسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسيل اليد بعد السعال أو العطس

وإذا لم يتوفر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين.

أهمية غسل اليدين

- إنَّ غسل اليدين ليسَ فقط للتخلُّص من الأوساخ الظاهرة عليها فقط، إنّما هُنالك جراثيمٌ تعلقُ بالأيدي ولا تستطيع العين المُجرّدة رؤيتها



- بغسل اليدين يتخلَّص الشخص من هذه الجراثيم والأوساخ حتّى يقي نفسه من الأمراض والعديد من المشاكل الأخرى

- عندَ التفكير بالأمر التي يتم لمسها في اليوم أو حتّى الساعة الواحدة يُدرك الشخص كمّيّة الجراثيم والأوساخ التي انتقلت ليديه



للحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا:

نظف اليدين بالصابون والماء أو معقم يدين كحولي



عند السعال والعطس قم بتغطية الأنف والقم بمنديل أو بثنية
بمرفق الذراع

تجنب المخالطة للصيقة مع أي شخص لديه أعراض
نزلات البرد أو الإنفلونزا



قم بطهي المنتجات الحيوانية و الطيور
والبيض جيداً

تجنب التعامل مع الحيوانات البرية أو حيوانات
المزرعة الحية دون استخدام وسائل الوقاية
الشخصية



منظمة
الصحة العالمية



حافظ على صحتك

أثناء السفر



إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، فأخبر طاقم العاملين و التمس الرعاية الطبية مبكراً

عند التماس العناية الطبية، أخبر من يقدم لك خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة



متى يجب غسل اليدين؟

بعد السعال أو العطس



قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية شخص مريض



بعد استخدام دورة المياه



بعد ملامسة الحيوانات



بعد ملامسة القمامة



بعد تغيير حفاظات الطفل



حافظ على صحتك



تجنب المخالطة اللصيقة مع الأشخاص
الذين يعانون من الحمى والسعال

نظف يديك باستمرار بفرك اليدين بمطهر
كحولي أو غسلهما بالماء والصابون



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم



كيف ننظف أيدينا؟

مدة الإجراء من
40 إلى 60 ثانية

4



إفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع شبك الأصابع ثم كرر نفس الشيء باليد اليمنى

8



أفرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس

12



والآن أصبحت يديك آمنتين

3



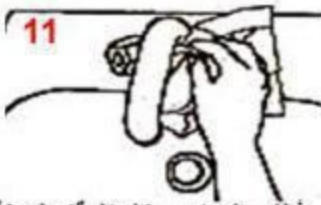
إفرك يديك بدعك الراحيتين

7



إفرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم إفرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى

11



أغلق الصنبور (الحنفية) بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام

2



ضع كمية كافية من الصابون لتغطية اليدين معاً

6



أفرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى وظهر أصابع اليد اليسرى باليد اليمنى مع قبض الأصابع

10



جفف اليدين جيداً بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام

1



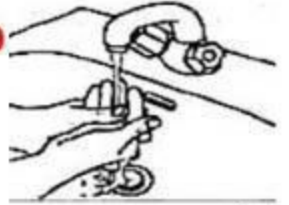
بلل يديك جيداً

5



أشبك الأصابع مع فرك الراحيتين

9



أشطف يديك بالماء

حافظ على صحتك



تناول فقط الأطعمة المطهية جيداً

تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب المخالطة المباشرة مع
الحيوانات المريضة

لحماية نفسك والآخرين من المرض

اغسل يديك

- . بعد السعال أو العطس
- . عند رعاية المرضى
- . قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- . قبل الأكل
- . بعد استخدام المراحيض
- . عندما تكون الأيدي متسخة
- . بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات



اغسل يديك



اغسل يديك بالماء الجاري
والصابون عندما تكون الأيدي
متسخة بشكل واضح

إذا لم تكن يداك متسخة بشكل
واضح، فقم بغسلهما بالماء
والصابون أو استخدم معقم اليدين
الكحولي



حافظ على صحتك

أثناء السفر



تجنب السفر إذا كنت تعاني من
الحمى والسعال

إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال
وصعوبة في التنفس، فالتمس
الرعاية الطبية مبكراً وأخبر مَنْ
يقدم لك خدمات الرعاية الصحية
عن سفرياتك السابقة



حافظ على صحتك



عند السعال والعطاس، قم بتغطية الفم
والأنف بمنديل أو بثني الكوع، قم بإلقاء
المنديل على الفور واغسل يديك

إذا اخترت ارتداء قناع الوجه، فتأكد من
تغطية الفم والأنف - تجنب لمس القناع
بمجرد ارتدائه



تخلص على الفور من القناع وحيد
الاستعمال بعد استخدامه في كل مرة
واغسل يديك بعد إزالة القناع