

وزارة الصحة الاتحادية
الإدارة العامة للرعاية الصحية الأساسية
إدارة صحة البيئة والرقابة على الأغذية
لجنة المياه والإصحاح والنظافة (WASH Committee)

موجهات الحماية المنزلية من فيروس كورونا

مقدمة:

الشخص المصاب بفيروس كورونا يطلق قطرات بالسعال أو الزفير من السوائل المصابة، تقع معظم هذه القطرات على الأسطح والأشياء القريبة ، مثل المكاتب أو الطاولات أو الهواتف. يمكن للناس التقاط الفيروس عن طريق لمس الأسطح أو الأشياء الملوثة ، ثم لمس أعينهم أو أنوفهم أو أفواههم إذا كانوا يقفون على بعد متر واحد من شخص مصاب بالفيروس ، فيمكنهم التقاط الفيروس عن طريق استنشاق قطرات سعال أو زفير وبعبارة أخرى ، ينتشر فيروس كورونا بطريقة مشابهة للانفلونزا. يعاني معظم الأشخاص المصابين بفيروس كورونا من أعراض خفيفة ويتعافون كما يعاني البعض الآخر من مرض أكثر خطورة وقد يحتاجون إلى رعاية في المستشفى. يزداد خطر الإصابة مع تقدم العمر، الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عامًا أكثر عرضة للخطر من أولئك الذين تقل أعمارهم عن 40 عامًا. كما أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة والأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة هم أيضًا أكثر عرضة لخطر الإصابة.

الإجراءات الوقائية :

أهم اجراءات الحماية المنزلية من انتشار فيروس كورونا:

- * يجب تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس.
- * استخدام أدوات النظافة الشخصية لكل فرد على حده.
- * غسل اليدين لمدة 40 ثانية في كل مرة بالماء والصابون علي مدار اليوم.
- * ضرورة البقاء في المنزل وعدم مخالطة أشخاص يشتبه بإصابتهم بالفيروس.
- * تجنب استخدام المواصلات العامة نهائيا ووسائل النقل الجماعي.
- * استخدام الكمادات والقفازات ومواد التعقيم الشخصية لمسح اليدين.
- * ضرورة زيارة الطبيب عند الإصابة بأعراض البرد والكحة.(مراكز التبليغ الوبائي أرقام 9090).
- * يجب التخلص من مخلفات الوقاية الشخصية مثل المناديل الورقية والكمادات والقفازات في سلة قمامة مغلقة.

وتشمل الحماية المحاور الآتية:

1. التعقيم والتطهير والتنظيف.
2. إدارة النفايات المنزلية.
3. سلامة الأغذية ومياه الشرب.
4. النظافة الشخصية.

التعقيم والتطهير والتنظيف:

التنظيف هو الإزالة الفيزيائية لمواد الجسم أو الغبار أو المواد الغريبة. سيؤدي التنظيف إلى تقليل عدد الكائنات الحية الدقيقة وكذلك التربة، مما يسمح بالتواصل بشكل أفضل مع تطهير السطح أو تعقيمه وتقليل مخاطر تثبيت التربة على السطح. سنقل إزالة التربة أيضًا من خطر إبطال المطهر الكيميائي وتكاثر الكائنات الحية الدقيقة.

التطهير: أي عملية كيميائية أو فيزيائية تقلل عدد الميكروبات إلى الحد الذي يصبح التعامل مع ما تم تطهيره آمنًا.

التعقيم: التخلص من الميكروبات والقضاء على كافة أنواع الحياة الميكروبية بما في ذلك الأبواغ الجرثومية الحويصلات البكتيرية. وذلك من خلال عمليات فيزيائية أو كيميائية وهناك أكثر من وسيلة وتركيبات كيميائية فعالة يمكنك بها تعقيم جميع أجزاء المنزل، وجميع الأسطح لأن انتقال معظم الفيروسات يكون نتيجة تلامس رزاز شخص مريض لسطح ما.

بالاتباع السليم والتطبيق الفعلي لعمليتي التطهير والتعقيم يجب اتباع الطرق الآتية:

طريقة تنظيف وتعقيم المنزل بالكحول:

عملية النظافة تسبق عملية التعقيم حتى يصبح التعقيم فعالاً.

أشارت وجهات منظمة الصحة العالمية إلى أن المواد الموصى بها لتطهير وتعقيم المنازل 70% من الكحول الإيثيلي لتعقيم المعدات القابلة للاستخدام المتكرر (تعقيم مقابض الأبواب والهواتف المحمولة ولوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر والطاولات والمكاتب وأزرار المصاعد وأجهزة التحكم عن بعد ولعب الأطفال).

هيبوكلوريت الصوديوم بنسبة 0.5% (ما يعادل 5000 جزء في المليون) لتطهير الأسطح والجدران التي تلمس بشكل متكرر في المنازل. (يجب تخفيف الكلوركس قبل استخدامه؛ 1 كوب صغير من الكلوركس وإضافة 9 أكواب ماء واتباع إرشادات الديباجة على العبوات المستخدمة). ويستخدم في حالة العزل المنزلي؛ تركيز الكلوركس بنسبة 1 إلى 3 (1 كلوركس إلى 3 ماء).

يمكن استعمال محلول الكلور المخفف (0.05%) لتطهير اليدين عندما لا يتوفر مطهر كحولي لليدين أو صابون، ولكن لا يوصى باستعمال محلول الكلور المخفف عندما يتوفر المطهر الكحولي أو الصابون والمياه لأنه ينطوي على مخاطر أكبر بالتسبب في حساسية لليدين وأضرار صحية أخرى جراء تجهيز محاليل الكلور وتخفيفها.

يجب تجهيز محاليل الكلور يوميًا وتخزينها في مكان جافٍ وبارد في عبوات مغلقة بإحكام بعيدًا عن ضوء الشمس حيث يمكن أن تفقد شيئًا من مفعولها وقوتها في التطهير. يفضل عمل خليط من الكلور والماء ووضعها في زجاجة رزاز لرش جميع الأسطح والحمامات والمطابخ لتعقيمها وتطهيرها وتخفيفها بفوطه قطنية جافة، ويجب غسل فوطه التنظيف بعد كل مرة وتعريضها للشمس.

تعقيم وتطهير الأيدي للأشخاص بالمنزل:

أهم خطوات الحفاظ على عدم نشر الفيروس داخل المنزل وعلى الأسطح المختلفة هو غسل اليدين بصورة متكررة (قبل الأكل، وبعد استخدام المراض، وبعد تنظيف براز الأطفال، قبل إعداد الطعام، قبل إطعام الأطفال وبعد السعال والعطس، وقبل وبعد ملامسة الفم والأنف والعين، بعد التعامل مع الحيوانات وملامسة الأسطح عند رعاية المرضى) ويجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 40 ثانية أو 20-30 ثانية لفرك الكحول لضمان التعقيم والقضاء على الفيروسات المتعلقة باليدين، ويفضل توفير معقم اليدين واستعماله بشكل مستمر، خصوصًا في الأوقات التي لا يتوفر فيها الماء والصابون أو خارج المنزل.

أفضل سوائل تعقيم اليدين:

يجب استخدام السوائل الكحولية لتعقيم اليدين بشكل مستمر بالإضافة الي الغسيل المستمر بالماء والصابون، ولكن نسبة لسرعة تطاير الكحول فإن الكحول المضاف إليه الهلام(Gel) أكثر ثباتا وفاعلية. يتم تعقيم المنطقة التي يلمسها المعقم فقط، لذا عند التعقيم يجب أن يصل سائل التعقيم الي جميع أجزاء اليدين بالكامل.

طرق تعقيم وتنظيف الملابس:

تتعلق الفيروسات والبكتيريا بالملابس، كما أنها تحمل الغبار والملوثات وأثار السعال والعطس للأشخاص الآخرين في حالة التواجد مع أشخاص مصابين بنزلات البرد في المنزل أو أماكن العمل، ونفس الشيء بالنسبة للمتعلقات الشخصية كالحقائب والجوالات ولعب الأطفال، لذا يجب وضع(ربع كوب من الخل إلى 1 لتر من الماء أثناء الغسيل لضمان التعقيم. ويمكن استخدام الكلور والديتول وملح الليمون(يضاف 4 ملاعق كبيرة من ملح الليمون إلى كوب خل من الخل واضافته إلى مسحوق الغسيل)، ويعتبر تعريض الملابس للشمس من أفضل طرق تعقيم الملابس.

****تحذير: يجب أن لا تكون المطهرات والمعقمات في متناول أيدي الأطفال .**

إدارة النفايات المنزلية :

يجب أن تجمع و تحفظ النفايات في حاويات بداخلها أكياس وتكون محكمة الاغلاق ويستحسن أن تكون بدواسة أرجل أو غطاء قلاب يتم التخلص منها على حسب الخدمة المقدمة في المدينة أو الحي أو القرية. يجب ان تنظف وتطهر حاويات النفايات من الداخل والخارج واغطيها اسبوعيا. يجب افراغ حاوية النفايات بإزالة وتبديل الاكياس عندما تمتلئ. يجب جمع الروث بحذر في أكياس مغلقة بحكام ووحفظها في حاويات مغلقة لمنع نبش الكلاب والقطط ويتم التخلص منها على حسب الخدمة المقدمة في المدينة أو الحي أو القرية. يجب ارتداء أدوات الوقاية لليدين للتخلص من النفايات.

سلامة الأغذية :

لضمان سلامة الأغذية ينبغي التأكد من سلامة المواد الغذائية والطهي الجيد والتسخين للأغذية وغسل الخضروات والفواكه بالماء والخل والحفظ السليم لها، وغسل الأيدي بالماء والصابون قبل اعداد الأغذية.

سلامة مياه الشرب:

الماء: مطلوب لدعم النظافة الشخصية بما في ذلك غسل اليدين بالصابون كإجراء وقائي رئيسي. وينبغي أيضا أن تكون المياه متاحة لأغراض التنظيف والتطهير المنتظمة، والنظافة الشخصية، والغسيل وغيرها من الأنشطة في حين أن ما يكفي من مياه الشرب لا يزال حاسما.

الإجراءات الرئيسية:

ضمان توافر المياه الجارية المأمونة والكافية للشرب وللتنظيف البيئي، وتطهير المعدات والأسطح، والنظافة الشخصية، وأنشطة الغسيل.

إذا لم يكن هناك امداد مياه مستمر، يجب توفير جميع الوسائل لتأمين استمرار توافر المياه بالمنزل، ويشمل ذلك تركيب خزانات المياه.

في حالة تخزين المياه يجب مراعاة الآتي:

السماح للمياه لتستقر في الخزان قبل الاستخدام
التنظيف المنتظم لخزانات التخزين وتغطيتها
سلامة تداول المياه لتجنب تلوثها