

دليلك للتعقيم والوقاية من الميكروبات

الفهرس

يحتوي هذا المستند على التالي :

رقم الصفحة	المحتوى
3	تعقيم اليدين
5	تعقيم الأدوات الشخصية
6	تعقيم الأسطح
10	الوقاية اثناء العمل
12	طريقة الوقاية من الميكروبات والفايروسات بشكل عام
13	توجيهات وزارة الصحة البحرينية للوقاية من فايروس كورونا كوفيد - ١٩
14	توجيهات اللجنة الاهلية لمكافحة الكورونا

تعقيم اليدين

طريقة التعقيم:

كيف تغسل يديك؟



افرك اليدين
بدعمك الراحيتين



بلل اليدين بالماء
ثم ضع الصابون على يديك



افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة
اليد اليسرى مع قبض الأصابع و العكس



خلل الأصابع وشبكهما
مع فرك الراحيتين



افرك ظهر اليد اليسرى براحة
اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع
ثم افعل العكس



جفف اليدين بمنشفة تستخدم لمرة
واحدة واستخدمها لفلق الصنبور



افرك راحة اليد اليمنى بأصابع اليد
اليسرى بحركة دائرية والعكس



افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد
اليسرى بشكل دائري
ثم افعل العكس

هذه الطريقة المعتمدة من
قبل منظمة الصحة العالمية
(WHO)



المواد المستخدمة في التعقيم:

- الطريقة الأفضل هي غسل اليدين بالماء والصابون.
- في حال عدم توفر الامكانية لغسل اليدين، يمكن استخدام:
 - المواد المعقمة التي تحتوي على نسبة كحول لا تقل عن ٦٠٪.
 - المناديل المعقمة التي تحتوي على نسبة كحول لا تقل عن ٦٠٪.



تعقيم الأدوات الشخصية والمستخدمة بشكل دوري

ماهي الأدوات الشخصية والمستخدمة بشكل دوري:

| الهاتف | الحلي والمجوهرات | النظارات | الأقلام | المفاتيح | أجهزة التحكم (ريموت) | ...

طريقة التعقيم:

- غسل اليدين جيداً قبل الشروع في عملية التعقيم.
- الطريقة الأفضل هي غسل الأداة بالماء والصابون ان لم تكن قابلة للتلف عند التعرض للماء.
- بدائل عن الماء والصابون:
 - مناديل معقمة تحتوي على ما لا يقل عن ٦٠٪ من الكحول.
 - استخدام معقم اليد بعد وضعه بالمنديل الورقي او قطعة قماش جافة، ثم المسح على الأداة.
 - استخدام قطعة قماش مبللة بماء حار (ان لم تتوفر كل الخيارات السابقة).

تعقيم الاسطح

طريقة التعقيم:

- غسل اليدين جيداً قبل الشروع في عملية التعقيم.
- الحرص على ارتداء القفازات المناسبة قبل عملية التعقيم.
- خلط المواد المعقمة مع الماء بنسب وتراكيز معينة كما هو مذكور خلف المنتج المعقم، مع تجنب خلط أكثر من مادة معقمة معاً.
- الاسطح الملساء (الارضيات، الطاويلات، الأبواب والنوافذ، الكراسي البلاستيكية والخشبية،...
 - استخدام الخليط المعد سابقاً.
 - بعد مضي ١٠ الى ١٥ دقيقة يمكن مسح الاسطح بقطعة قماشة جافة لإزالة المعقم الزائد.
 - في حال كانت الرائحة المنبعثة من المعقم مركزة، يمكن فتح النوافذ او الابواب للتهوية.



■ الأثاث (الكراسي القماشية، غطاء السرير، المراتب (الجلسة العربية)، ...)

○ رش البخاخ المعقم على الأثاث.

○ غسل الاغطية بشكل دوري باستخدام الماء والصابون مع إضافة مادة معقمة بتركيز معين (كما هو مذكور خلف المنتج المعقم).

○ كنس السجاد بشكل دوري، وغسلها إذا تطلب الامر.

■ الاواني المنزلية (المواعين):

○ غسل الاواني قبل وبعد الاستخدام بالماء والصابون جيداً.



المواد المستخدمة:

المقصود ب هيبوكلوريد الصوديوم :
هو المبيض
المنتجات المتوفرة في السوق غالباً ما
تكون ذات تركيز عالي، لهذا يجب
ان تخلط مع الماء بنسبة معينة
كما هو مذكور خلف المنتج

الحملة الوطنية
لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)

ماذا تحتاج للتعقيم المنزلي؟

وزارة الصحة
Ministry of Health

بخاخ مطهر
%95-60
من الكحول

صابون صحون

مناديل معقمة
%95-60
من الكحول

اسفنج

منشفة

قفازات

منظفات
%0.5
هيبوكلوريد
الصوديوم

مجتمع
واعي
معاً ضد الكورونا
(COVID-19)

www.moh.gov.bh | moh_bahrain | mohbahrain



بدائل في حال عدم توافر المواد السابقة :

- الماء والصابون.
- قطعة قماش مبللة بماء حار (كخيار أخير).



الوقاية اثناء العمل

كيفية الوقاية اثناء العمل:



- المحافظة على تهوية مكان العمل.
- المحافظة على تعقيم مكان العمل.
- يفضل العمل عن بعد ان أمكن ذلك.
- استخدم المنديل أو الجزء الخارجي من الاصبع في ضغط ازرار المصاعد.
- استخدام الكمادات والقفازات.
- الحرص الدائم على النظافة الشخصية.
- الحرص على ترك مسافة كافية وآمنة بينك وبين الآخرين.

توجيهات منظمة الصحة العالمية للوقاية أثناء العمل:



انصح الموظفين والمتقاعدين بالرجوع إلى النصائح الوطنية بشأن السفر قبل رحلات العمل.



يجب على الموظفين الامتثال لأي قيود محلية مفروضة على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة.



أخبر الموظفين والمتقاعدين والعملاء أنه في حال انتشار كوفيد-19 في المجتمع، يجب على أي شخص يعاني من سعال، ولو بسيط، أو حمى البقاء في المنزل.



شجع العمل عن بُعد على مستوى المؤسسة بانتظام. وفي حال اندلاع فاشية كوفيد-19 في مجتمعك، قد تنصح السلطات الصحية الناس بتجنب المواصلات العامة والأماكن المزدحمة. ويساعد العمل عن بُعد في الحفاظ على سير العمل وسلامة الموظفين في آنٍ واحد.



يجب المواظبة على مسح الأسطح (مثل المكاتب والمناضد) والمستلزمات المكتبية (مثل الهواتف ولوحات المفاتيح) مُطَهَّر



شجع المواظبة على غسل اليدين جيدًا. وضع موزعات مُطَهَّر اليدين في أماكن بارزة في مكان العمل، وخصص أماكن للعاملين والمتقاعدين والعملاء لغسل أيديهم بالماء والصابون.



شجع اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. واحرص على توافر الكمامات الطبية و/أو المناديل (المحارم) الورقية في مكان العمل كي يتسنى للأفراد الذين يعانون من الرشح أو السعال استخدامها أثناء العمل - ويجب توفير سلال مهملات مغلقة لضمان التخلص من الكمامات والمناديل بطريقة صحية.



- احرص على أن يكون مكان العمل نظيفًا وصحيًا
- شجع المواظبة على غسل اليدين جيدًا
- شجع اتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة
- راجع النصائح الوطنية بشأن السفر قبل رحلات العمل
- انصح المرضى بالبقاء في المنزل

طريقة الوقاية من الميكروبات والفايروسات بشكل عام

الحملة الوطنية
لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)

وزارة الصحة
Ministry of Health

طرق الحد من انتشار الفيروسات الضارة

- 

تجنب العناق
أو تقبيل الآخرين
- 

تجنب السلام باليد
والإكتفاء بإلقاء التحية
- 

غسل اليدين بالماء
والصابون باستمرار
- 

تجنب الاختلاط
بالناس أو حضور
المجالس العامة
- 

تغطية الأنف والفم عند العطس
بباطن الكوع أو باستخدام منديل
بدلاً من اليد

توجيهات وزارة الصحة البحرينية للوقاية من فايروس كورونا كوفيد - 19



مملكة البحرين
KINGDOM OF BAHRAIN

الإجراءات الاحترازية المتخذة لاحتواء فيروس كورونا (COVID-19) ومنع انتشاره

الحملة الوطنية
لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)

✓ الأمور المسموح بها

- ✓ **الخروج من المنزل:** للعمل، شراء الأدوية، الذهاب للمستشفيات، وشراء الاحتياجات المعيشية الضرورية.
- ✓ **ممارسة الرياضة في الطرقات العامة:** بشكل فردي أو ثنائي مع مراعاة ترك مسافة كافية وعدم اصطحاب الأطفال.
- ✓ **اللقاءات العائلية والاجتماعية:** الالتزام بالتدابير الوقائية في مناسبات الأفراح والعزاء، واقتصار مراسم التشييع للجناز على الأقارب.
- ✓ **الالتزام بتعليمات التباعد الاجتماعي في صفوف الانتظار والحرص على ترك مسافة (لا تقل عن متر) في مراكز التسوق وأماكن الخدمات العامة ونقاط انتظار توصيل العمال من وإلى مواقع عملهم على سبيل المثال.**
- ✓ **مزاولة المحال الصناعية والتجارية عمليات بيع السلع والخدمات بالطرق الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي عن طريق خدمة توصيل البضائع.**
- ✓ **ممارسة المطاعم ومحال بيع الأطعمة والمشروبات نشاطها عن طريق خدمات البيع الخارجي وتوصيل الطلبات للمنازل.**

ستعاود جميع المحلات التجارية فتح أبوابها مجدداً من 10 أبريل لغاية 23 أبريل القادم

⊘ الأمور الممنوعة

- ⊘ **التجمع أو الجلوس أمام المنازل وفي الطرقات العامة لأكثر من 5 أشخاص.**
- ⊘ **التجمعات بالمتنزهات والسواحل العامة.**
- ⊘ **غلق كافة المحال الصناعية والتجارية التي تقدم سلع أو خدمات مباشرة للزبائن من تاريخ 26 مارس 2020 وحتى 9 أبريل 2020***

*** الأنشطة المستثناة**

✓ المكاتب الإدارية للمؤسسات والشركات، والتي لا يتصل نشاطها بشكل مباشر مع الزبائن.	✓ الهايبر ماركت، السوبر ماركت، البرادات والبقالات، ومحال بيع الخضروات والأسماك واللحوم الطازجة.
✓ المحال العاملة في استيراد وتصدير البضائع وتوزيعها.	✓ المخابز اليدوية والآلية.
✓ ورش وكراجات تصليح وصيانة المركبات ومحال قطع الغيار.	✓ محطات تعبئة الوقود ومحال تعبئة الغاز الطبيعي.
✓ قطاع الإنشاءات والصيانة.	✓ المستشفيات والعيادات، والصيديات ومحال النظارات.
	✓ البنوك والمصارف ومحال الصرافة.
	✓ المصانع.

ستطبق القوانين على كل من يخالف القرارات



مجمع
وطني

توجيهات اللجنة الأهلية لمكافحة الكورونا

في فترة التعقيم الذي تقوم به اللجنة الأهلية لمكافحة الكورونا يرجى منك الآتي :

- التعاون مع اللجنة للمساهمة في انجاح هدفها.
- تجنب ان تكون قريب من مكان التعقيم و التعرض المباشر للمادة المعقمة.
- احرص على ألا يكون أطفالك بالجوار أثناء التعقيم.
- بعد استخدام الكمادات والقفازات في المنزل ، يرجى التخلص منها في كيس خاص وسيتم توفير أماكن مخصصة للتخلص منها من قبل اللجنة .
- احرص على ترك مسافة كافية وآمنة بينك وبين الآخرين عند الذهاب للتسوق.
- التعقيم قبل الدخول وبعد الخروج من مراكز التسوق.
- تم تخصيص لجنة تموين تساعدكم على تلبية احتياجاتكم اليومية دون الحاجة للخروج من المنزل كما هو مبين في الصفحة التالية :



المحلات المشاركة

برادات علي جاسم
برادات العقيلة
برادات حسين علي رضي
خجاز بيت زيد
خضار الوزير
خضار جعفر العكراوي

36006958

الطلب عبر الواتساب



أهالي النويدرات خلكم في البيت راج نوصل طلباتكم

ابتداء من 27 مارس

أوقات العمل

8 الى 12 صباحا
3 الى 6 مساءً



ستقوم اللجنة بخدمة التوصيل عبر
فريقها التمويني لمنازل القرية
كل ما عليك فعله هو ارسال طلبك مع
اسمك وعنوانك عبر واتساب اللجنة

(36006958)

راجين منكم الالتزام بالتعليمات والتوصيات الصادرة من الجهات المختصة و التعاون مع اللجنة الأهلية لمكافحة الكورونا لأجل سلامة الجميع مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية



لأجلك ولأجل من تحب ... كن مسؤولاً