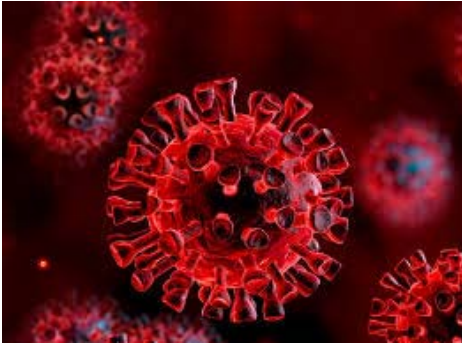


الوقاية من عدوى ال COVID-19 في المنزل

SACRE Hala, PharmD; AOUN Randa, PharmD; SALAMEH Pascale, PharmD, MPH, PhD

إذا كنت مصابًا بعدوى COVID-19، أو ربما تعرضت لعدوى COVID-19، أو تعتني بشخص مصاب بالعدوى، فمن المهم معرفة كيفية منع العدوى من الانتشار. اتبع تعليمات الصيدلي واستخدم هذه الإرشادات للمساعدة في وقف انتشار العدوى.



كيف تنتشر عدوى COVID-19؟

لكي تنتشر العدوى ، يجب أن يتوفر ما يلي:

- فيروس COVID-19.
- مكان يعيش فيه/عليه الفيروس. هذا ممكن:
 - على أو في شخص أو حيوان أو نبات أو طعام.
 - في التربة.
 - على الأسطح، مثل قبضة الباب.
- يمكن الإصابة بمرض الكورونا إذا دخل الفيروس إلى جسم شخص (المضيف) ليس لديه سابقاً مقاومة لفيروس COVID-19. طريقة دخول الفيروس إلى المضيف قد تكون من خلال:
 - الاتصال المباشر مع شخص مصاب: التصافح بالأيدي أو المعانقة أو الرذاذ عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب على الآخرين أو بالقرب منهم.
 - اتصال غير مباشر: من خلال لمس أسطح ملوثة باليد، ثم وضع اليد على الوجه أو العين أو الأنف أو الفم.

المواد اللازمة للوقاية من العدوى



- صابون.
- مطهر اليدين الكحولي.
- منتجات التنظيف العادية.
- المطهرات مثل السائل المبيض.
- ممسحة تنظيف، أو إسفنجة، أو محرمة ورقية.
- قفازات لاتيكس تستخدم لمرة واحدة أو قفازات مطاطية منزلية قابلة لإعادة الاستخدام.

كيفية منع انتشار العدوى

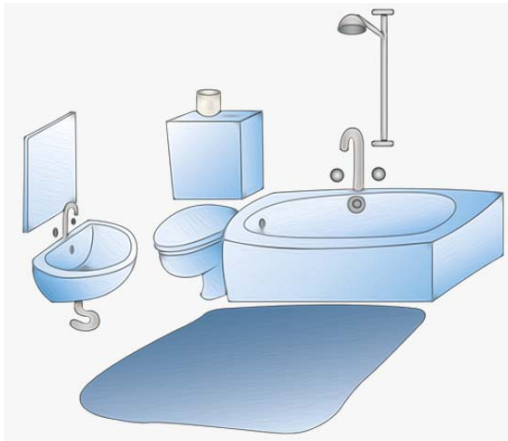
هناك العديد من الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الجميع للمساعدة على منع انتشار العدوى:

- غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- استخدام معقم اليدين الكحولي (٦٠-٧٠٪) إذا لم يتوفر الماء والصابون.
- تجنّب لمس الوجه أو الفم أو الأنف أو العينين.
- تطبيق آداب السعال: العطس أو السعال في محرمة أو كوع مثني بدلاً من اليد أو الهواء.
- في حال السعال أو العطس في محرمة، رميها على الفور وغسل اليدين.



الحفاظ على نظافة الحمام

- التأكد من توقّر الصابون.
- استبدال جميع المناشف بشكل متكرر.
- غسل اليدين قبل استخدام فرشاة الأسنان وشطفها بالماء الساخن بعد كل استخدام. حفظ فرشاة الأسنان في مكان نظيف وجاف بعيداً عن المرحاض وتغييرها بشكل متكرر.
- تنظيف وتطهير جميع الأسطح، بما في ذلك المرحاض والأرضية وحوض الاستحمام والمغسلة.
- عدم مشاركة الأغراض الشخصية: شفرة الحلاقة، ومزيل الرائحة، وفرشاة الأسنان، والمشط، وفرشاة الشعر، والمناشف.



الحفاظ على نظافة المطبخ



- غسل اليدين قبل وبعد إعداد الطعام وقبل تناول الطعام.
- تنظيف البراد من الداخل كل أسبوع.
- ضبط حرارة البراد على ٤ درجات مئوية أو أقل، والثلاجة على درجة ١٨- مئوية أو أقل.
- الحفاظ على نظافة أسطح العمل وتطهيرهم بانتظام.
- غسل الأطباق بالماء الساخن والصابون وتنشيفها في الهواء أو استخدام غسالة الصحون.
- عدم مشاركة الأطباق أو أدوات الطعام.

أمان الطعام

- غسل اليدين على الفور عند العودة إلى المنزل، قبل تفرغ المشتريات أو بمجرد تسلمها.
- مسح أو رش العلب والمغلفات الخارجية إما بكحول بنسبة ٦٠-٧٠٪ أو بمحلول الجافل.
- غسل الفاكهة والخضروات الطازجة وفركها في ماء الشرب البارد والصابون ثم شطفها جيداً، أو نقعها بليتر ماء يضاف إليه كوب خل أبيض وملعقة ملح كبيرة.



- وضع بقايا الطعام في البراد على الفور في حاويات مغطاة.
- التخلص من الأطعمة القديمة أو التالفة.
- تذويب الأطعمة المثلجة في البراد أو فرن الميكروويف، وليس في درجة حرارة الغرفة.
- تقديم الأطعمة على درجة حرارة مناسبة.
- عدم أكل اللحوم النيئة. التأكد من طهيها لدرجة الحرارة المناسبة. طهي البيض حتى يصبح صلباً.
- استخدام ألواح تقطيع وأطباق وأواني مختلفة للأطعمة النيئة والأطعمة المطبوخة.
- استخدام ملعقة نظيفة كل مرة يتم فيها تذوق الطعام أثناء الطهي.

غسل الملابس بالطريقة الصحيحة



- يمكن غسل الملابس المتسخة لشخص مريض مع ملابس الآخرين.
- ارتداء قفازات إذا كان الغسيل متسخًا بشكل واضح أو لشخص مريض.
- عدم نفخ الغسيل المتسخ فقد يؤدي ذلك إلى إنبعاث الفيروسات في الهواء.
- غسل الملابس المتسخة بالماء الساخن قدر المستطاع.
- في حال عدم التمكن من غسل الملابس فورًا، وضعها في كيس بلاستيكي وغسلها في أقرب وقت ممكن.
- بعد الانتهاء من الغسيل إزالة القفازات وغسل اليدين على الفور.
- بعد الغسيل تجفيف الملابس تمامًا.

تحذيرات حول الحيوانات الأليفة

- لا يوجد حتى الآن أي دليل علمي بإمكانية الإصابة بعدوى COVID-19 عن طريق الحيوانات الأليفة، لا سيما الكلاب والقطط، ولا يوجد أي مبرر للتخلي عنها، ولكن، حرصاً على السلامة العامة، توصي المراجع الصحية بالتالي:
- غسل اليدين قبل وبعد لمس الحيوانات.
 - في حال وجود حيوان أليف في البيت، التأكد من نظافته.
 - عدم السماح للأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي بلمس فضلات الطيور أو مياه حوض السمك أو سلة القمامة.
 - في حال وجود قفص للحيوانات الأليفة أو سلة قمامة، التأكد من تنظيفهم كل يوم.
 - إذا كان الشخص مريضاً، عليه الابتعاد عن الحيوانات والطلب من شخص آخر أن يعتني بها إن أمكن.



كيفية تنظيف وتطهير الأغراض والأسطح

الاحتياطات

- تعمل بعض المطهرات على البعض من الجراثيم وليس على جميع الأنواع. يجب قراءة تعليمات الشركة المصنعة أو المعلومات المتوفرة عبر الإنترنت لتحديد ما إذا كان المنتج المستخدم سيفعل على الجراثيم المطلوب إزالتها.
- في حال اختيار استخدام المبييض، يجب استخدامه بشكل آمن. عدم خلطه أبداً مع منتجات التنظيف الأخرى، خاصة تلك التي تحتوي على الأمونيا. يمكن أن يخلق هذا الخليط غازاً خطيراً قد يكون مميتاً. الحافظ على الحركة المناسبة للهواء النقي في المنزلك (التهوية).
- افراغ الماء المستخدم في البالوعة أو المراوح. عدم افراغ هذا الماء في حوض المطبخ.



الأغراض والأسطح

- إذا كانت الأسطح متسخة بشكل واضح، يجب تنظيفها أولاً بالماء والصابون قبل التعقيم.
- تعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كل يوم. مثلاً:
 - الطاولات.
 - مقابض الأبواب.
 - الأحواض والحنفيات.



الإلكترونيات

- وتشمل الهواتف، أجهزة التحكم عن بعد، لوحات المفاتيح، أجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية.
- وضع غطاء قابل للمسح على الإلكترونيات.
- اتباع تعليمات الشركة الصانعة للتنظيف والتعقيم.
- إذا لم يكن هناك توجيه، استخدام المحارم أو البخاخات التي تحتوي على الكحول بنسبة 60-70٪ على الأقل.
- بعد التنظيف والتعقيم، تجفيف السطح تماماً.



للأسطح الناعمة مثل الأرضيات والسجاد والستائر

تنظيف السطح باستخدام الماء والصابون أو باستخدام منظفات مناسبة لهذه الأسطح.



مواد التنظيف

يمكن لبعض أدوات التنظيف أن تولد وتخزن الجراثيم. لتفادي ذلك:

- غمر فرشاة المرحاض والماسح والإسفنجة في المبيّض والماء لمدة ٥ دقائق بعد الاستخدام أو وفقاً لتعليمات الشركة المصنّعة.
- غسل قماش التنظيف القابل لإعادة الاستخدام وتعقيم الإسفنجة بعد كل استخدام.
- التخلص من القفازات التي تستخدم لمرة واحدة بعد الاستخدام.
- استبدال القفازات التي يمكن إعادة استخدامها إذا كانت متشققة أو ممزقة أو إذا بدأت في التقشير.

إجراءات إضافية للشخص المريض الذي يعيش مع أشخاص آخرين



- تجنّب الاتصال الوثيق مع الآخرين والبقاء على مسافة امان مترين على الأقل.
- استخدام حمام منفصل إذا أمكن.
- إن أمكن، النوم في غرفة منفصلة أو في سرير منفصل لمنع إصابة أفراد الأسرة الآخرين.
- تغيير بياضات غرف النوم كل أسبوع أو كلما كانت متسخة.
- الطلب من جميع أفراد الأسرة غسل اليدين بالماء والصابون. إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول.



عندما يكون شخص آخر من العائلة مريضاً

غرفة النوم والحمام

- توفير غرفة نوم وحمام منفصلين للشخص المريض (إن أمكن)
- ابقاء الشخص المريض منفصلاً عن الآخرين في المنزل (قدر الإمكان).
- في حال وجود غرفة نوم وحمام منفصلين: تنظيف المنطقة حول الشخص المريض عند الحاجة فقط، اي عندما تكون المنطقة متسخة. سيساعد ذلك على الحد من الاتصال بالشخص المريض.
- يمكن توفير لوازم التنظيف الشخصية للمريض إذا كان قادراً على تنظيف مكانه الخاص. تشمل المستلزمات المحارم الورقية والمنظفات والمطهرات.
- في حالة وجود حمام مشترك: على الشخص المريض التنظيف والتطهير بعد كل استخدام. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب على مقدّم الرعاية الانتظار لأطول فترة ممكنة قبل التنظيف والتعقيم.

طعام الشخص المريض



- على الشخص المريض أن يأكل (أو يُطعم) منفصلاً
- عدم لمس أي أطباق أو أكواب أو أدوات مائدة مستعملة من دون قفازات. غسل الأطباق والأواني بالماء الساخن والصابون بعد وضع القفازات، أو في غسالة الصحون.
- تنظيف اليدين بعد خلع القفازات أو بعد لمس الأطباق والأواني المستعملة.



نفايات الشخص المريض

- تخصيص سلة مهملات للشخص المريض.
- استخدام القفازات عند إزالة أكياس النفايات والتعامل معها والتخلص منها.
- غسل اليدين بعد ذلك.

بشكل عام، إذا كنت مريضاً:

- ابق في المنزل باستثناء الذهاب للحصول على الرعاية الطبية عند الحاجة.
- اتصل مسبقاً بالصيدلي أو بطبيبك قبل الزيارة.
- اطلب من الآخرين شراء المأكولات واللوازم المنزلية والأدوية نيابةً عنك.
- ارتدِ قناع إذا كنت بحاجة إلى الخروج من المنزل، أو إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص غير مريض.
- لا تستقبل الزوار.
- لا تحضّر الطعام أو تقدّم الرعاية للآخرين.
- إذا كان عليك تحضير الطعام أو تقديم الرعاية للآخرين، فارتدِ قناعاً واغسل يديك قبل وبعد القيام بذلك.

المراجع

- Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/nonpharmaceutical-interventions/index.html
- World Health Organization (WHO): www.who.int/infection-prevention/about/en/
- Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology: <http://professionals.site.apic.org/settings-of-care/non-healthcare-setting/home/>
- Toothbrushes. <https://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/toothbrushes>
- Elsevier Interactive Patient Education © 2020 Elsevier Inc. Document Released: 09/26/2009; Document Revised: 03/13/2020 Document reviewed: 03/13/2020