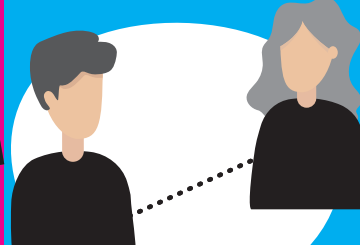


أوقف انتشار فيروس كورونا!

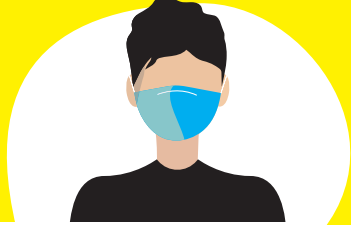
اغسل
يديك!



حافظ على
مسافة التباعد!



ارتدِ
الكمامة!



معلومات مهمة

كمامة الفم والأنف

لا تحميك الكمامة من العدوى فحسب، بل تحمي الآخرين أيضاً. وتظل الأولوية القصوى هي: الحفاظ على مسافة التباعد.



اسحب حلقتي الأذن خلف الأذنين أو اربط عقدة خلف الرأس، بحيث تصبح الكمامة مثبتة على الوجه بإحكام.

نصائح عند ارتداء الكمامة ونزعها

يجب عليك مراعاة الأمور التالية: اغسل يديك جيداً بالصابون قبل وضع الكمامة.

عند ارتداء الكمامة:

- أمسك الكمامة من الرباطين. وضعها أمام وجهك، ثم اسحب الرباطين خلف أذنيك.
- قم بتغطية فمك وأنفك وذقنك تماماً عند ارتدائها.
- اسحب الكمامة لأسفل باستخدام الإبهام والسبابة وضعها على ذقنك. واضغط الكمامة بقوة على فتحة الأنف.

عند نزع الكمامة:

- لا تلمس الجهة الخارجية للكمامة الواقية عند إزالتها.
- أزل الكمامة من الخلف: قم بشد الرباطين للأمام في الوقت نفسه، باستخدام يديك.



عند إزالة الكمامة، يُرجى عدم ملامسة الجهة الخارجية. من الأفضل الإمساك بحلقات الأذنين.

بعد نزع الكمامة: اغسل يديك جيداً بالصابون. **تنبيه:** تجنب لمس الكمامة وتحريكها.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



إرشادات حول كمامة الفم والأنف

تنظيف كمامة الوجه والكمامة القابلة لإعادة الاستخدام:
الغسالة، والفرن

◀ يمكن إعادة استخدام الكمامات القابلة لإعادة الاستخدام بعد تعقيمها بالحرارة.

◀ كمامات الوجه لا يتم الاحتفاظ بها في حاويات مغلقة مثل صندوق أو أكياس بلاستيكية لأنها لا تجف فيها.

تخلص من الكمامات المعبية أو المتسخة على الفور.
اغسل يديك جيدا دائما قبل ارتداء الكمامات أو إزالتها.

١. اغسل الكمامة عند درجة حرارة ٦٠ مئوية باستخدام منظفات قوية

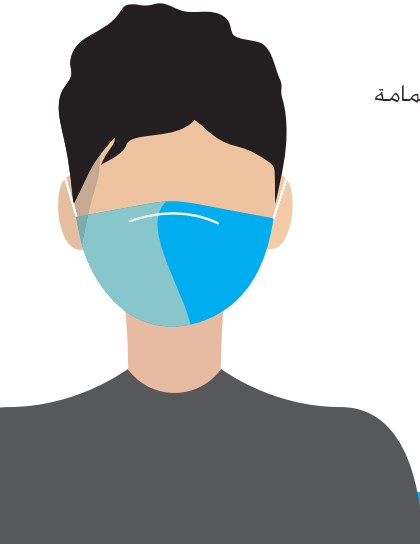
اغسل كمامتك القابلة لإعادة الاستخدام في غسالة الملابس عند درجة حرارة ٦٠ مئوية على الأقل واستخدم منظفات قوية.

٢. اغلي الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام

اغلي الكمامة في وعاء يحتوي على ماء ساخن لمدة خمس دقائق.

٣. جفف الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام في الفرن (يجب أن تكون الكمامة مقاومة للحرارة!)

سخّن الفرن على درجة حرارة ٨٠ مئوية لمدة ١٠ دقائق. قم بتجفيف الكمامة القابلة لإعادة الاستخدام في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.



إرشادات حول تهوية المسكن

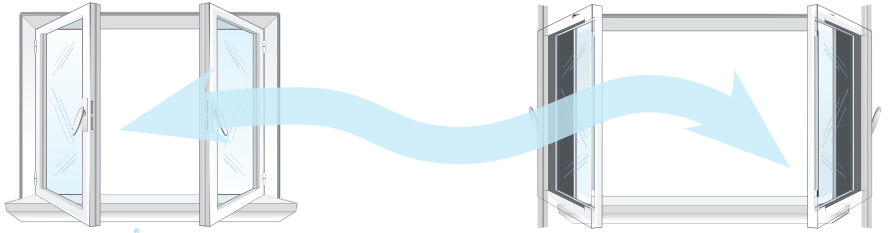
يجب تبديل هواء الغرفة بهواء نقي. وللقيام بذلك، من الأفضل فتح جميع الأبواب والنوافذ (تهوية متداخلة). بالإضافة إلى استخدام المروحة (إن أمكن) لزيادة دوران الهواء.

بعد الهباء الجوي إحدى الطرق الممكنة لنقل فيروس كورونا، كما أنه ينتشر بسرعة في جميع أنحاء الغرفة، وخصوصاً في الغرف المغلقة.

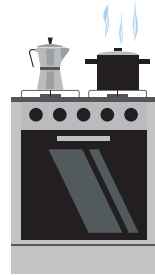
يتكون الهباء الجوي من رذاذ دقيق يُحمل في الهواء داخل الغرفة. ونحن نطلق الهباء الجوي في الهواء أثناء الزفير: عند التحدث، أو الغناء، أو العطس.

يجب تهوية المسكن عدة مرات في اليوم. لمدة لا تقل عن عشر دقائق في كل مرة.
- كلما زاد عدد المرات، كان ذلك أفضل -

لتهوية المسكن بشكل صحيح: تتم التهوية المتقطعة 3-4 مرات يومياً من الأفضل أن تكون التهوية متداخلة



المطبخ + الحمام: طرد بخار الماء مباشرةً



غسل اليدين

غسل اليدين هو إجراء بسيط وفعال
يمكن أن يحمي من العدوى.

اغسل يديك بانتظام وبشكل جيد.

لا تكتفي بغسل يديك عندما تكون متسخة بشكل واضح فقط،
لكن على وجه الخصوص:

- ◀ عند تحضير الوجبات وتجهيز اللحوم النيئة
- ◀ قبل وجبات الطعام وبعدها
- ◀ عند الاتصال مع المرضى وعلاج الجروح
- ◀ بعد العودة إلى المنزل مباشرةً
- ◀ بعد كل زيارة إلى المرحاض
- ◀ بعد تغيير الحفاضات
- ◀ بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس
- ◀ عند الاتصال مع النفايات والحيوانات وطعام الحيوانات



يتطلب غسل اليدين بشكل صحيح

اتباع طريقة دقيقة

قم بتصبين يديك جيدًا وهي مبللة.

- ◀ باطن اليد
- ◀ ظهر اليد
- ◀ أطراف الأصابع والأظافر
- ◀ الأماكن بين الأصابع والإبهام.

يستغرق غسل اليدين جيدًا من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية

جفف يديك بعناية.

نصائح أخرى مفيدة للنظافة ... التنظيف الصحي للمسكن

النظافة في المنزل مهمة بشكل خاص في جميع الغرف.

- ◀ غالباً ما يتم لمس مقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، وسماعات الهواتف الثابتة، وأجهزة التحكم عن بعد، والأسطح الأخرى التي تلمسها اليد، بواسطة أشخاص مختلفين. لذلك، قم بالتنظيف كل يوم في المنزل المشترك بقطعة قماش مبللة.
- ◀ قم بتنظيف المطبخ والحمام والمرحاض يوميًا باستخدام أي منظف متوفر تجارياً.
- ◀ استخدم خِرَقَ تنظيف منفصلة لغرفة المعيشة، وغرفة النوم، والمطبخ، والحمام، والمرحاض. من المفيد أن تستخدم ألوان مختلفة لخِرَقَ التنظيف مع كل غرفة فردية.
- ◀ قم بتنظيف الغرف من أعلى إلى أسفل. الأرضية في النهاية.
- ◀ قم بتعليق خرق التنظيف في الهواء بعد الاستخدام واتركها تجف جيداً، لأن الجراثيم تتكاثر بشكل جيد في البيئة الرطبة.
- ◀ قم بتنظيف خِرَقَ التنظيف مرة واحدة في الأسبوع على الأقل عند ٦٠ درجة مئوية باستخدام مسحوق غسيل قوي.
- ◀ اغسل ممسحات الصحن وأقمشة التنظيف وكذلك المناشف وأقمشة المسح وأغطية السرير والملابس الداخلية عند درجة حرارة ٦٠ مئوية على الأقل. المنظفات العادية تكفي.
- ◀ عادةً مع الملابس الخارجية العادية يكفي الغسل في درجات الحرارة المنخفضة، ولا تستخدم البرنامج الاقتصادي.
- ◀ قم بتغيير فرشاة الأسنان بانتظام كل شهرين إلى ثلاثة أشهر، وفي وقت مبكر عن هذا عقب الزكام.
- ◀ استخدم مناشف اليد بطريقة شخصية كلما أمكن ذلك، **ولا تستخدم** منشفة واحدة لجميع أفراد الأسرة.



يعد الاستمرار على نظافة اليدين
هو الإجراء الأكثر فعالية ضد
انتقال مسببات الأمراض -
أيضاً على الأسطح أو من
خلالها.

نصائح أخرى مفيدة للنظافة ...

نظافة المطبخ

النظافة الجيدة مهمة جداً خاصةً في المطبخ من أجل تجنب انتقال الجراثيم المسببة للأمراض.
غسل اليدين بشكل متكرر وجيد عند القيام بأعمال المطبخ يمنع بشكل فعال انتقال الجراثيم:

- ◀ قبل تحضير الوجبات.
- ◀ بين مراحل العمل.
- ◀ بعد ملامسة الطعام النيء.
- ◀ قبل تجهيز الوجبات التي يتم تناولها نيئة.
- ◀ بعد ملامسة النفايات.

- ◀ تخلص من عبوات تغليف اللحوم والدواجن على الفور.
- ◀ قم بتغيير مناشف اليد ومناشف الأواني وقطع الإسفننج مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وفي حالة وجود اتساخ واضح.
- ◀ اغسل المناشف وقطع الإسفننج عند درجة حرارة ٦٠ مئوية على الأقل (من المفيد استخدام شبكة غسيل لقطع الإسفننج).
- ◀ قم بتنظيف الأكواب والصحون وأدوات المائدة وأدوات المطبخ في غسالة الصحون عند درجة حرارة ٦٠ مئوية على الأقل.
- ◀ عند الغسل باليد، قم بغسلها في أقرب وقتٍ ممكن بعد الوجبة، لأن الجراثيم تتكاثر بسرعة كبيرة في درجة حرارة الغرفة.
- ◀ استخدم مواد التنظيف المعتمدة لمجال الأغذية في المطبخ.
- ◀ قم بتنظيف جميع أدوات العمل التي تلامس الطعام بشكل مباشر (مثل ألواح التقطيع والأجهزة والسكاكين وأسطح العمل) يوميا وبعد كل استخدام .
- ◀ استخدم أقمشة تنظيف منفصلة للأطباق وأسطح العمل والأرضيات.
- ◀ قم بتنظيف فرشاة الصحون في غسالة الأطباق واستبدالها بين الحين والآخر.
- ◀ امسح الثلاجة أسبوعيًا بقطعة قماش مبللة.
- ◀ قم بإفراغ سلة المهملات بشكل متكرر، وقم بتنظيفها بقطعة قماش رطبة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وفي حالة وجود اتساخ ظاهر.

مهم:

اتبع تعليمات الجرعات الخاصة بأدوات التنظيف المستخدمة!

نصائح أخرى مفيدة للنظافة ... الصحة الغذائية



غسل اليدين هو أهم قاعدة من أجل النظافة عند التعامل مع المواد الغذائية
لا تلمس المواد الغذائية إلا بأيدي نظيفة.
حتى يظل جميع أفراد الأسرة في صحة جيدة.

قبل الطهي:

- ◀ قم بربط الشعر إلى الخلف، وتشمير الأكمام، وخلع المجوهرات.
- ◀ قم بتغطية الجروح المفتوحة بضمادة مقاومة للماء.
- ◀ قم بتحضير اللحوم النيئة بشكل منفصل لمنع البكتيريا الضارة من الانتقال إلى أطعمة أخرى.
- ◀ استخدم ألواح تقطيع مختلفة للأنواع المختلفة من الطعام.
- ◀ يمكن أن تساعد الألوان المختلفة في هذا.
- ◀ اغسل الأطعمة التي تؤكل نيئة جيداً.

مهم أيضاً:

- ◀ استخدم ملعقة للتذوق.
- ◀ قم بتغطية الوجبات الجاهزة لأن الذباب يمكن أن ينقل مسببات الأمراض إلى الطعام.
- ◀ امسح أسطح العمل بعد الطهي مباشرةً.
- ◀ أبعد الحيوانات الأليفة عن الطعام.
- ◀ ولا تداعبها أثناء إعداد الطعام.
- ◀ نظافة الطعام مهمة أيضاً في الثلاجة من أجل منع انتقال مسببات الأمراض من طعام إلى آخر.
- ◀ ضع اللحوم النيئة في الرف السفلي، والخضروات في الدرج، ومنتجات الألبان في الأعلى.
- ◀ لا تستخدم الأكواب أو العلب التالفة (بما في ذلك العلب المنتفخة).
- ◀ عند استخدام المطهرات ومواد التنظيف، تأكد من أنها معتمدة لمجال الأغذية.

