



وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

ما هو فيروس الكورونا المستجد 2019-nCov؟

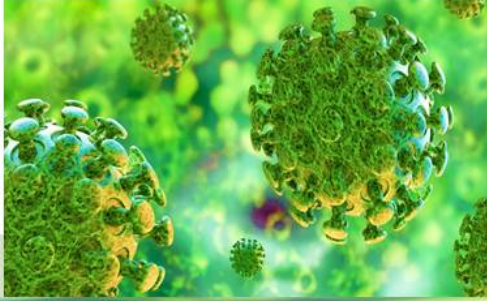
تشكل فيروسات الكورونا فصيلاً كبيراً يشمل فيروسات يمكن أن تسبب نزلات البرد، ومعظم حالات الإصابة بهذا الفيروس بسيطة، يشفى منها المريض بشكل تلقائي

يتمثل فيروس كورونا الجديد في سلالة جديدة من فيروس كورونا تم التعرف عليها لأول مرة في مجموعة من حالات الإلتهاب الرئوي في مدينة ووهان في الصين

لا يوجد علاج محدد للمرض

غير أن العديد من أعراضه يمكن معالجتها وهي الطريقة الرئيسية للتعامل مع المرض.

لا يوجد حالياً لقاح فعال



العوارض الأكثر شيوعاً هي:

- الحمى
- السعال
- ضيق التنفس
- ألم في الحنجرة

ماهي طرق العدوى بالفيروس؟

غير معروفة بدقة لكنها قد تشبه طرق انتقال الانفلونزا من حيث:

- الانتقال المباشر عن طريق الرذاذ المتطاير من السعال، العطس، اللعاب
- الانتقال غير المباشر عبر تلوث اليدين و من ثم لمس الفم أو الأنف أو العين

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي





وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

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 حفاضات الطفل



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي



وعند اتساخ يديك لأي سبب



وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي



آداب السعال والعطس



1



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



3

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



2

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



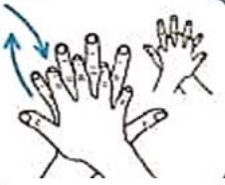
وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي

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

3



إفرك يدك بدعك الراحتيح

2



ضع كمية كافية من الصابون لتغطية اليدين معاً

1



بلل يدك جيداً

8



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

7



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

6



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

5



أشبك الأصابع مع فرك الراحتيح

12



والآن أصبحت يدك آمنتين

11



أغلق الصنبور (الحنفية) بفوطاة نظيفة أحادية الاستخدام

10



جفف اليدين جيداً بفوطاة نظيفة أحادية الاستخدام

9



أشطف يدك بالماء



وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي



كن مسؤولاً لنحمي لبنان من فيروس الكورونا المستجد COVID-19

الحجر الصحي المنزلي

ما هو الحجر الصحي المنزلي؟

الحجر الصحي هو تدبير وقائي يقوم على عزل وتقييد حركة الشخص الذي تعرض لمرض انتقالي (تواجده في بلد موبوء بفيروس الكورونا المستجد) فيحتمل إصابته بالمرض، فقد يكون الشخص السليم حاملاً للفيروس لكن لا تظهر عليه العوارض فيتم حجره مدة 14 يوم (فترة حضانة فيروس الكورونا من 2-14 يوم) ومراقبة ظهور أعراض المرض خلال هذه المدة. والهدف من الحجر الصحي هو وقف انتشار العدوى ومنع تفشيها في حال إصابة الشخص المعزول بالفيروس.

على من يطبق الحجر الصحي المنزلي؟

تشدد وزارة الصحة العامة اللبنانية على جميع المسافرين الذين تواجدوا في بلدان موبوءة بفيروس الكورونا المستجد والذين لم تظهر عليهم أية أعراض (حمى أو عوارض تنفسية: سعال، ألم في الحلق، نزلة أنفية، صعوبة في التنفس...) تطبيق الحجر الصحي المنزلي خلال الـ 14 يوم التي تلي عودتهم إلى لبنان من البلد الموبوء



وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي



ماذا تفعل إذا ظهرت عليك العوارض أثناء وجودك في الحجر الصحي المنزلي ؟

في حال ظهور الحرارة أو أعراض الجهاز التنفسي (سعال، ألم في الحلق، نزلة أنفية، صعوبة في التنفس...) اتصل بالطبيب وأطلعته أنك قد سبق وتواجبت في بلد موبوء بفيروس الكورونا المستجد في الـ 14 يوم الماضية . ويجب إبلاغ وزارة الصحة بذلك. في حالة التوجه الى أحد المراكز الطبية، قم بتغطية فمك وأنفك بكمامة وتجنب استخدام وسائل النقل العام.

التوجيهات العامة :

- عدم استقبال زوار في المنزل.
- التأكد من أن الأماكن المشتركة في المنزل مثل المطبخ والمرحاض جيدة التهوية.
- يوصى باستخدام القفازات ذات الاستخدام الأوحد عند أي ملامسة مع الشخص المعزول وبيئة العزل بما في ذلك الأسطح أو الملابس أو أغطية الأسرة المتسخة.
- يوصى بتجنب الملامسة أو التعرض المباشر لإفرازات الفم والجهاز التنفسي للشخص المعزول .
- اغسل يديك بالماء والصابون بعد كل مخالطة مع الشخص المعزول أو بيئته، قبل الأكل وبعد استخدام المرحاض.



وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي



ما هي القيود المفروضة على أفراد أسرة شخص يتواجد في الحجر الصحي المنزلي؟

- يجب على جميع أفراد الأسرة توخي الحذر بشأن غسل اليدين في جميع الأوقات
- إذا تم الحفاظ على ظروف الحجر الصحي يمكن لأفراد المنزل المتواجد في الحجر الصحي (العزل) مواصلة حياتهم اليومية دون أية قيود

إذا تواجد عدة أشخاص معزولين في نفس المنزل، فيمكنهم البقاء معًا في نفس الغرفة. إذا كان العزل مطلوبًا من جميع أفراد الأسرة، فلا توجد قيود خاصة داخل المنزل

ماذا يحدث عندما تنتهي 14 يومًا من الحجر الصحي المنزلي؟

يمكن للأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي الذاتي لمدة 14 يومًا دون تسجيل أي عوارض العودة إلى ممارسة أنشطتهم المعتادة. وهذا يشمل العودة إلى العمل ، والمدرسة ، الحضانات ، والجامعة.

للتواصل مع وزارة الصحة العامة

للإبلاغ عن وجود عوارض:

• 76592699

• الخط الساخن: 1214

في حال وجود أي إستفسار:

مصلحة الطب الوقائي: 435-436-437 Ext: 01/830300 - 01/843769

قسم الحجر الصحي - المطار: 01/629 352

برنامج الترصد الوبائي: 01/614194- 01/614196



وحدة إدارة مخاطر الكوارث
Disaster Risk Management Unit

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
مصلحة الطب الوقائي



كيف يتم الحجر الصحي المنزلي ؟

- عدم مغادرة المنزل
- البقاء في غرفة منفصلة جيدة التهوية مع باب مغلق
- استخدام مرحاض منفصل، قدر الإمكان
- الخروج من الغرفة فقط للقيام بنشاطات ضرورية ولأقصر وقت ممكن مع تغطية الفم والأنف بكمامة
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية والأطباق أو أكواب الشرب أو المناشف أو الفراش أو أي أشياء أخرى مع الشخص المعزول، يوصى باستخدام أدوات الطعام (صحون، ملاعق...) ذات الاستخدام الواحد
- من المفضل أن يقوم الشخص المعزول بتنظيف غرفته بنفسه وفي حال تعذر ذلك واضطر أحد أفراد المنزل إلى دخول غرفة العزل، يوصى بتغطية الفم والأنف باستخدام كمامة
- تنظيف وتعقيم الأسطح مثل طاولة الى جانب السرير وإطار السرير والأثاث الآخر في غرفة العزل (بالماء والصابون أو المواد المعقمة).
- يجب تخزين غسيل الشخص المعزول في كيس مخصص لذلك في غرفة العزل حتى موعد الغسيل ليتم الغسيل بشكل انفرادي بصابون الغسيل العادي.
- يجب التخلص من الأغراض ذات الاستعمال الواحد مثل القفازات والمناديل والكمامات وأي نفايات أخرى في كيس مخصص لذلك في غرفة العزل. يجب إغلاق الكيس جيداً قبل التخلص منه في سلة المهملات.
- غسل اليدين بالماء والصابون أو تعقيمهما بالمعقم الكحولي قبل وبعد إعداد الطعام، وقبل الأكل وقبل وبعد استخدام المرحاض. من الأفضل استخدام المناديل الورقية ذات الاستخدام الأوحد لتجفيف اليدين عوضاً عن المنشفة.

- تقليص دخول عدد الأشخاص غير المعزولين المتواجدين في المنزل إلى غرفة العزل، مع منح أولوية لشخص واحد يتمتع بصحة جيدة وليس لديه خلفية أمراض.