

تعريفات:

التنظيف: هو عملية إزالة الأوساخ والشوائب، بما في ذلك الجراثيم من الأسطح، علماً بأن التنظيف وحده لا يقتل الجراثيم. ولكن عن طريق إزالة الأوساخ، فإن التنظيف يقلل من عدد الجراثيم وبالتالي يقلل خطر انتشار العدوى.

التطهير: هو عملية تطهير الأسطح باستخدام المواد الكيميائية مثل المطهرات المعتمدة من وزارة الصحة أو الهيئة العامة للغذاء والدواء لقتل الجراثيم المتبقية على السطح بعد عملية التنظيف مما يجعل الاسطح البيئية آمنة من خطر نقل العدوى كما انه لا يمكن اعتبار التطهير صحيح بدون أن تسبقه عملية التنظيف.

الأماكن المستهدفة من هذا الدليل:

- المنشآت العامة الغير صحية مثل المؤسسات والشركات الحكومية والخاصة، المدارس، المطاعم، الكليات، قاعات الاختبارات، المجمعات التجارية، المجمعات السكنية، الفنادق وما في حكمها.
- يستثني من ذلك الفنادق والمنشآت المخصصة للحجر الصحي.
- لا تنطبق هذه الارشادات على المنشآت الصحية مثل المستشفيات أو مراكز الرعاية الأولية

إرشادات عامة:

- يجب تجنب خلط المطهرات الكيميائية مع بعضها عند عملية التطهير أو استخدامها بطريقة خاطئة لتجنب انبعاث الغازات السامة التي قد تؤدي لمشاكل صحية.
- يجب ارتداء القفازات المطاطية، الكمامات والأحذية المغلقة قبل البدء بعملية التنظيف والتطهير. يجب حماية الجلد والمناطق المكشوفة من الجسم مثل الأذرع بارتداء ملابس سميكة أو ارتداء المريلة المقاومة للماء وقد يكون هناك حاجة إلى حماية العين إذا كان هناك خطر من استخدام المواد الكيميائية عن طريق الرش. ويجب التخلص من هذه الأدوات بعد الانتهاء بالطريقة المثلى.
- يجب تجنب استنشاق المطهرات وتجنب وصولها للجلد.
- يجب غسل الأيدي مباشرة قبل بدء عملية التنظيف والتطهير وبعد التخلص من أدوات الحماية الشخصية لمدة لا تقل عن ٤٠ ثانية بالماء والصابون، أو تطهير الأيدي بمطهر كحولي معتمد لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية في حال عدم توفر الماء والصابون.
- يجب الحرص على النظافة الشخصية، إبقاء الأظافر مقلمة، تغطية الجروح وترطيب الأيدي باستمرار.
- يوصى بعدم رش الأشخاص بالمطهرات (مثل بوابات وغرف التعقيم) حيث يمكن أن تكون هذه الممارسة ضارة ولن تقلل من قدرة الشخص المصاب على نقل الفيروس.
- يجب تخزين جميع المحاليل المطهرة في حاويات غير شفافة محكمة الاغلاق في منطقة جيدة التهوية ومغطاة حتى لا تتعرض لأشعة الشمس ويفضل تحضيرها يومياً حتى لا تفقد فعاليتها
- يجب إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة والأشخاص الآخرين أثناء استخدام المطهرات حتى تجف أو تختفي رائحتها.
- الحرص على التهوية جيداً أثناء تحضير واستخدام المطهرات.
- يجب تخصيص مناشف خاصة لكل غرض كتخصيص منشفة خاصة لدورات المياه وأخرى للمكاتب وثالثة للأسطح العامة.

الإرشادات والاشتراطات المتعلقة بالتطهير والتنظيف حسب نوع المادة المراد تطهيرها

ملاحظات	مثال لاستخدام مطهر معتمد*	اسم أو نوع المطهر المعتمد*	طريقة التطهير	أمثلة	نوع المادة المراد تطهيرها
يفضل تهوية الغرفة لمدة لا تقل عن ساعة بعد التطهير إن أمكن.	الكلور المبيض المنزلي: يحتوي على مركبات هيبوكلوريت الصوديوم بتركيز ٠,١٪ أو (١٠٠٠ جزء في المليون). <u>الطريقة:</u> ١-التركيز: ضع ٥ ملاعق كبيرة (ثلث كوب) من الكلور المنزلي السائل لكل جالون من الماء (٣.٨ لتر تقريبا) ٢- <u>مدة التلامس</u> : أتركه لمدة لا تقل عن دقيقة. ٤- <u>التهوية</u> : قم بعملية التهوية قبل وبعد التطهير (فتح النوافذ، مراوح التهوية) ٣- <u>الفعالية</u> : تبقى فعالية المحلول لـ ٢٤ ساعة فقط.	١. الكلور المنزلي السائل. ٢. مركبات الأمونيوم الرباعية (الجيل الرابع) في صورة بخاخات أو مسحات. ٣. الكحول السائل (تركيز ٧٠٪) في صورة بخاخ أو مسحات. ٤. بخاخات الهيدروجين بيروكسيد.	١- يجب ارتداء أدوات الحماية الشخصية وتشمل القفازات والكمامة قبل البدء بعملية التنظيف والتطهير ٢- يجب تنظيف الأسطح باستخدام الماء والصابون قبل عملية التطهير، وخاصة إذا كانت الأسطح متسخة ويفضل البدء من المكان الأقل اتساخ إلى المكان الأكثر اتساخ. ٣- اتباع التعليمات الموجودة خلف العبوة فيما يخص <u>التركيز وطريقة الاستخدام ومدة التلامس الفعال</u> . ٤- استخدم ماسحة أو فوطة نظيفة وجافة.	الزجاج والمواد المعدنية والصلبة مثل: الأرضيات الصلبة، البلاط، المكاتب، الأبواب.	الأسطح الصلبة (غير المسامية)

قد لا يكون المبيض المنزلي مناسب لأن أغلب الموكيت والسجاد لا يتحمل مركبات الكلور، لذلك يجب قراءة تعليمات الغسيل والعناية الموجودة على السجاد أو الموكيت واستخدام المطهر المناسب بالطريقة الصحيحة المكتوبة على العبوة.

الكلور المبيض المنزلي:

ضع في الغسالة أو ماكينة التنظيف:
خمسة ملاعق كبيرة (ثلث كوب) من الكلور المنزلي السائل لكل جالون من الماء (٣.٨ لتر تقريباً)
أو استخدم منظفات السجاد حسب الارشادات الموضحة على العبوة.

الكلور المنزلي السائل (مركبات الصوديوم هيبوكلوريت)
قد يكتفى بمنظفات السجاد بدلا من الكلور المبيض.

- قم بغسلها وتطهيرها في الغسالة بإضافة أحد المطهرات مع مسحوق الغسيل أو إرسالها للمغسلة إن أمكن.
- إذا كانت عملية الغسيل غير ممكنة، فيجب استخدام ماكينة تنظيف الموكيت مع إضافة أحد المطهرات بالداخل.

الموكيت،
السجاد، أو
الستائر.

الأسطح الغير
صلبة
(المسامية)

١- يرجى مراجعة عملية
تطهير الجهاز
الإلكتروني إذا كانت
متواجدة في كتيب
التعليمات لتجنب تلفه
من عملية التطهير.

٢- يفضل استخدام
غلاف سهل التنظيف
لتغطية الأجزاء الصلبة
لأجهزة الالكترونيات
التي قد تكون قابلة
للتلف بسبب مواد
التطهير.

٣- يفضل فصل الأجهزة
الكهربائية عن مصدر
الكهرباء لتفادي خطر
الصعق الكهربائي.

- المناديل المبللة التي
تحتوي على مطهر
كحولي.
- مطهر الكحول الإيثيلي
البخاخ.

الكحول السائل الذي
يحتوي على تركيز ٧٠٪
على الأقل ويأتي في
صورة بخاخ أو مسحات.

١- إزالة التلوث المرئي
للشاشات باستخدام مسحات
أو بخاخات الكحول.

٢- استخدم مسحات أو
بخاخات الكحول لتطهير
الغطاء البلاستيكي الذي تم
وضعه أو لتطهير الأجزاء
الصلبة الغير قابلة للتلف.

٣- قم بعملية المسح
والتجفيف للسؤال المتبقية
من عملية التطهير باستخدام
الفوط أو المناديل الجافة
ويجب أن تكون نظيفة.

أجهزة الحاسب،
الأجهزة اللوحية،
أجهزة التحكم عن
بعد، شاشات
اللمس، لوحات
المفاتيح

الالكترونيات

<p>الكlor المبيض المنزلي (كلوريكس): ضع في الغسالة: خمسة ملاعق كبيرة (ثلث كوب) من الكلور المنزلي السائل لكل جالون من الماء (٣.٨ لتر تقريبا)</p>	<p><u>الكلور المنزلي السائل</u> (مركبات الصوديوم هيبوكلوريت)</p>	<p>١- عند عملية الجمع للأغطية والملابس: يجب لبس الكمامات والقفازات ثم جمع الاغطية والملابس بطريقة تقلل انتشار الفيروس في الهواء وذلك بأخذها بهدوء ووضعها مباشرة في كيس مخصص لإرسالها للمغسلة. ٢- يجب استخدام مسحوق التنظيف ومطهر معتمد مثل سائل الكلور عند عملية التطهير باستخدام الغسالة.</p>	<p>أغطية السرير، ملابس المرضى</p>	<p>البياضات، الملابس والمفروشات</p>
--	--	--	---------------------------------------	--

*المطهرات المعتمدة من وزارة الصحة أو الهيئة العامة للغذاء والدواء

مخطط توضيحي لكيفية التعامل مع الأسطح البيئية للوقاية من مرض كوفيد-١٩

هل المكان المستهدف داخلي (مثل المنزل أو الفصول المدرسية)؟

لا

ينصح بالاكْتفاء بالتنظيف الروتيني (إزالة الأجزاء المادية مثل الأوساخ والشوائب من الأسطح بالماء والصابون) بشكل عام في الأماكن الخارجية مثل ممرات الحقائق وساحات المدارس حيث تلعب أشعة الشمس ودرجات الحرارة المرتفعة دوراً في القضاء على فيروس كورونا المستجد بشكل أسرع مقارنةً بالأماكن الداخلية مع ضرورة تطهير (التخلص من الجراثيم والميكروبات باستخدام المواد المطهرة) الأسطح عالية اللمس مثل الطاولات ومقابض الأبواب بشكل دوري.

نعم



هل تم استخدام المكان خلال السبع الأيام الأخيرة؟

لا

ينصح بالاكْتفاء بالتنظيف الروتيني (إزالة الأجزاء المادية مثل الأوساخ والشوائب من الأسطح بالماء والصابون) بشكل دوري في الأماكن الخالية خلال السبع الأيام الأخيرة حتى يتم استخدامها مرة أخرى.

نعم



هل توجد أسطح أو أدوات عالية اللمس؟

لا

ينصح بالاكْتفاء بالتنظيف الروتيني للأسطح والأدوات غير عالية اللمس بشكل دوري مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة التطهير إذا اقتضت الحاجة.

نعم



ما هو نوع الأسطح أو الأدوات عالية اللمس؟

غير صلبة ونافاذة (مثل السجاد والستائر)

ينصح بتنظيفها وغسلها بشكل دوري وتطهيرها في حال توفر المنتج المناسب والمعتمد ويفضل بشكل عام التخلص من الأسطح والأدوات غير الصلبة والنافاذة في الأماكن التي يكثر التردد عليها مثل غرف الانتظار وقاعات الاجتماعات.

صلبة وغير نافذة (مثل الزجاج والمعدنية والبلاستيك)

ينصح بإزالة الأجزاء المادية مثل الأوساخ والشوائب من الأسطح بالماء والصابون أولاً ومن ثم تطهيرها بالمنتج المناسب والمعتمد بشكل متكرر يوميا لتقليل احتمالية التعرض للفيروس.

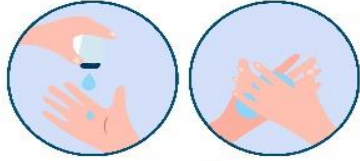
الخطوات الرئيسية في عملية التطهير للأسطح البيئية ودورات المياه

<p>٣</p> <p>تعبئة محلول التطهير</p> <p>قم بتعبئة بخاخ التطهير او الدلو الخاص بتنظيف الارضيات بمحلول التطهير</p> 	<p>٢</p> <p>تخفيف محلول التطهير</p> <p>اتباع تعليمات التخفيف الواردة على العبوة أو يتم التخفيف خمسة ملاعق كبيرة (ثلث كوب) من الكلور المنزلي السائل لكل جالون من الماء (٣.٨ لتر تقريبا)</p> 	<p>١</p> <p>غسل الأيدي وارتداء وسائل الحماية الشخصية</p> <p>دائماً قبل البدء بعملية التنظيف اغسل يديك جيداً بالماء والصابون ثم ارتدي الكمامة والقفاز.</p>   
<p>٦</p> <p>التهوية</p> <p>الحرص على التهوية الجيدة للمكان من بداية عملية التحضير وحتى بعد الانتهاء من التطهير. وتخلص من المحلول بعد انتهاء العملية.</p> 	<p>٥</p> <p>غسل الأيدي بعد الانتهاء</p> <p>بعد الانتهاء من عملية التنظيف والتطهير يجب إزالة القفاز والكمامة بالطريقة الصحيحة ورميها في المكان المخصص ثم غسل الأيدي مباشرة وبشكل جيد.</p> 	<p>٤</p> <p>القيام بعملية التطهير</p> <p>أولاً: يجب القيام بعملية التنظيف بالماء ومسحوق الغسيل إذا كانت الأسطح متسخة لإزالة الأتربة قبل التطهير. ثانياً: بعد ذلك قم بعملية التطهير وذلك باستخدام الماسحة ويجب أن تكون نظيفة وجافة أو استخدام فوطة نظيفة مع مراعاة تعليمات وقت التلامس المطلوبة الموضحة على العبوة أو ترك الاسطح مبللة لمدة لا تقل عن دقيقة بعد التطهير.</p>  

حافظ على نظافة يديك دائماً

قبل الأكل وإعداد الطعام أو بعد العطس، السعال
أو استخدام دورات المياه

كيف تفرك يديك؟



ضع مقدراً من المطهر

كيف تغسل يديك؟



بلل يديك بالماء وضع مقدراً من الصابون

الخطوات من 1 إلى 6 تطبق عند استخدام الماء و الصابون أو المعقم



عند استخدام المعقم

عند استخدام الماء والصابون



٢٠-٣٠ ثانية

٤٠-٦٠ ثانية



يديك آمنة عند جفافها



يديك آمنة عند جفافها

World Health Organization
HEALTHY HANDS

ارتداء القفازات أثناء COVID-19



عند استخدام القفازات تجنب:

- لمس أعراضك الشخصية مثل المفتاح أو الهاتف المحمول.
- استخدام معقم اليدين على القفازات أو غسلها.
- لبس نفس القفازات في أوقات مختلفة وعدم التخلص منه مباشرة.



كيف أتخلص من القفازات بعد الانتهاء منها؟

1 شد الجزء السفلي من القفاز الأول من الأسفل إلى الأعلى

2 التخلص منه في سلة المهملات باليد الأخرى

3 إزالة القفاز الآخر عن طريق إدخال الإصبع داخل القفاز

4 اقلب القفاز من الداخل إلى الخارج واحرص على ألا تلمس الجزء المكشوف منه

5 اغسل يديك جيداً بالماء والصابون أو استخدم المعقم

References:

1. *Cleaning and Disinfection for Households, CDC, available on link:* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>
2. *CDC. Guidance for Cleaning and Disinfecting. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/cleaning-disinfecting- decision-tool.html. [cited 2020May20].*
3. *WOH. Cleaning and Disinfection of Environmental Surfaces-Interim guidance. https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1277966/retrieve (2009).*