

## كوفيد-19: توجيهات لبرنامج المياه والصرف الصحي والنظافة للإستجابة

**المقدمة:** يمكن تلخيص أهم المعلومات حول المياه والصرف الصحي والنظافة والحد من انتشار كوفيد-19 على النحو التالي:

- يعتبر غسل اليدين المتكرر أهم إجراء لمنع انتشار فيروس كوفيد - 19.
- يجب أن تكون مناطق غسل اليدين متوفرة للجميع للتأكد من غسل اليدين بشكل متكرر.
- يجب أن تتاح إمكانية للوصول إلى إمدادات المياه بشكل آمن وموثوق، وستساعد إمكانية الحصول على مطهر في الحد من انتشار فيروس كوفيد- 19.

### ملخص لأنشطة إستجابة المياه والصرف الصحي والنظافة

- التركيز على غسل اليدين بالصابون
- وسائط الإعلام الجماهيري كخدمات الرسائل النصية القصيرة و/ أو الرسائل الإذاعية
- تيسير أنشطة غسل اليدين من خلال النوادي خارج المدرسة ومناطق الاسترخاء، والسعي إلى إشراك الشباب في أنشطة التوعية والرصد (المتابعة) المستمرة بعد ذلك
- توفير إمدادات مياه إضافية في المجتمعات المستفيدة من منظمة تيرفند/ الشركاء حيث لا تسمح الكميات الحالية بتلبية احتياجات غسل اليدين الإضافية
- معالجة جميع مصادر المشاريع المجتمعية بالكور (الكلورة) لتحقيق تركيز الكلور الحر المتبقي 0.5 جزء في المليون (أو دعم الكلورة في المنزل)
- توضيح الحاجة إلى تطهير المرافق الصحية القائمة (وتوفير المواد غير الغذائية عن طريق القسائم النقدية)
- إشراك الجهات الدينية الفاعلة في الرسائل الواضحة والثابتة ومعالجة وصمة العار والنزاعات المحتملة داخل المجتمعات المحلية

### الاستراتيجية

يجب أن تدعم برامج المياه والصرف الصحي والنظافة لمنظمة تيرفند والشركاء السلطات الصحية في التصدي لانتشار المرض عن طريق:

1. **السبب في أهمية النظافة وغسل اليدين؛**
2. الحصول على مياه صالحة للاستخدام المنزلي؛
3. وصول جميع الفئات إلى مرافق الصرف الصحي بأمان (في المنزل وخارج مرافق المنزل)، والتأكيد على التطهير المتكرر والتطهير لدورات المياه التي يستخدمها الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض فيروس كورونا؛
4. العمل مع مرافق الرعاية الصحية لمنعها من أن تصبح مصادر لانتقال الفيروس؛
5. العمل مع قادة الكنيسة والقادة الدينيين بشكل عام على زيادة الوعي بالفيروس، وتشجيع تبني الممارسات الصحية الآمنة، ومعالجة وصمة العار التي يوصم بها أفراد المجتمع الذين يصابون بالعدوى أو تظهر عليهم الأعراض.

تتطبق هذه الاستراتيجية على جميع برامج المياه والصرف الصحي والنظافة الحالية المدعومة من منظمة تيرفند/ شركائها، وسيكون من الضروري تحديد الفئات الضعيفة التي تحتاج أولوية الاهتمام عبر هذه الاستراتيجية.

## الجزء الأول: السبب في أهمية النظافة و غسل اليدين



### غسل اليدين بالصابون

علينا أن نركز على غسل اليدين بالصابون، ولن نقترح تغيير العمليات/ الأساليب/ الأدوات المستخدمة بالفعل لتعزيز غسل اليدين بالصابون إذا كانت النتائج فعالة، ومع ذلك، نحتاج إلى إعطاء الأولوية للطريقة التي نتواصل بها في طرق غسل اليدين بناءً على التغييرات الاجتماعية والسلوكية (أي تحديد العوامل التي تجعل السكان المستهدفين يعتمدوا ويمارسوا غسل اليدين بالصابون).

يجب القيام بغسل اليدين في هذه الأوقات الخمسة الحرجة:

1. بعد استخدام دورات المياه (يجب أن تتوفر مرافق غسل اليدين بالماء والصابون على بعد 5 أمتار من دورات المياه) ؛
2. بعد تغيير حفاظات الطفل.
3. قبل تحضير الطعام.
4. قبل وبعد الأكل.
5. بعد العودة من العمل في الحقول / العمل مع الحيوانات.

وبسبب فيروس كورونا، هناك أوقات إضافية أخرى لغسل اليدين هم:

1. بعد لمس الأنف أو الفم أو العينين أو أي جزء من الوجه.
2. بعد لمس المناطق المعرضة للعدوى المحتملة.

من المهم غسل اليدين عند دخول أماكن العمل والتعليم والأسواق والأماكن العامة المزدهمة وأماكن العبادة وعند العودة إلى منازلنا، كما يجب غسل اليدين أيضاً بعد السفر بالقطارات والحافلات وسيارات الأجرة، الخ.

إننا ندعم أي من العمليات التالية فيما يتعلق بمناهج تغيير السلوك، اعتماداً على معدل الإصابة بالفيروس في المنطقة المستهدفة:

### عندما تكون حالات الكوفيد-19 مرتفعة أو غير معروفة

استخدم النتائج الحالية القائمة على الدراسات الاستقصائية (مستوى الأسرة والبيانات الرئيسية)، والتي تحدد النقاط الرئيسية لغسل اليدين بين السكان المستهدفين، [يقوم الفريق الخاص بمصفوفة برامج المياه والصرف الصحي والنظافة بصياغة أنشطة البحوث الأولية، مثل الدراسات الاستقصائية الخاصة بالمعارف والمواقف والممارسات (KAP surveys) وتحليل العوائق، وسيتم ذلك بالتوازي مع إجراءات توسيع نطاق المياه والصرف الصحي والنظافة العامة كما هو موضح أدناه].

### عندما تكون حالات الكوفيد-19 منخفضة أو تم احتواء الفيروس

استخدم أداة "[Wash'Em](#)" التي صممها مدرسة لندن لحفظ الصحة وطب المناطق الحارة. توفر "[Wash'Em](#)" طرق تصميم برامج النظافة السريعة، وتعتمد هذه العملية على استخدام خمس أدوات للتقييم السريع لتحديد النقاط الرئيسية لغسل اليدين بالصابون بانتظام، ويتم إضافة البيانات المكتملة إلى أداة التحليل التي ستقترح معايير التصميم لمشروع غسل اليدين.

لقد أشار فريق عمل "[Wash'Em](#)" في مدرسة لندن لحفظ الصحة وطب المناطق الحارة أن أنشطة التقييم السريع قد لا تكون مناسبة لمجموعات تتألف من أكثر من ستة مشاركين، وذلك نظراً للطريقة التي يتم بها انتشار وانتقال فيروس كورونا بسهولة؛ ولأن الأنشطة تحتاج إلى تفاعل

اجتماعي، لذا فنحن نقترح أن لا نستخدم تمارين التقييم السريع هذه إلا في المناطق التي تكون فيها حالات الفيروس منخفضة للغاية، حيث تقل مخاطر الإصابة بالعدوى.

[غسل اليدين بالصابون - أفضل دفاع لدينا ضد فيروس كورونا.](#) تتضمن ورقة المعلومات من أداة Wash 'Em أفكارًا قيّمة لتحسين طرق غسل اليدين يجب قراءتها من قِبَل كل الفرق المنفذة.

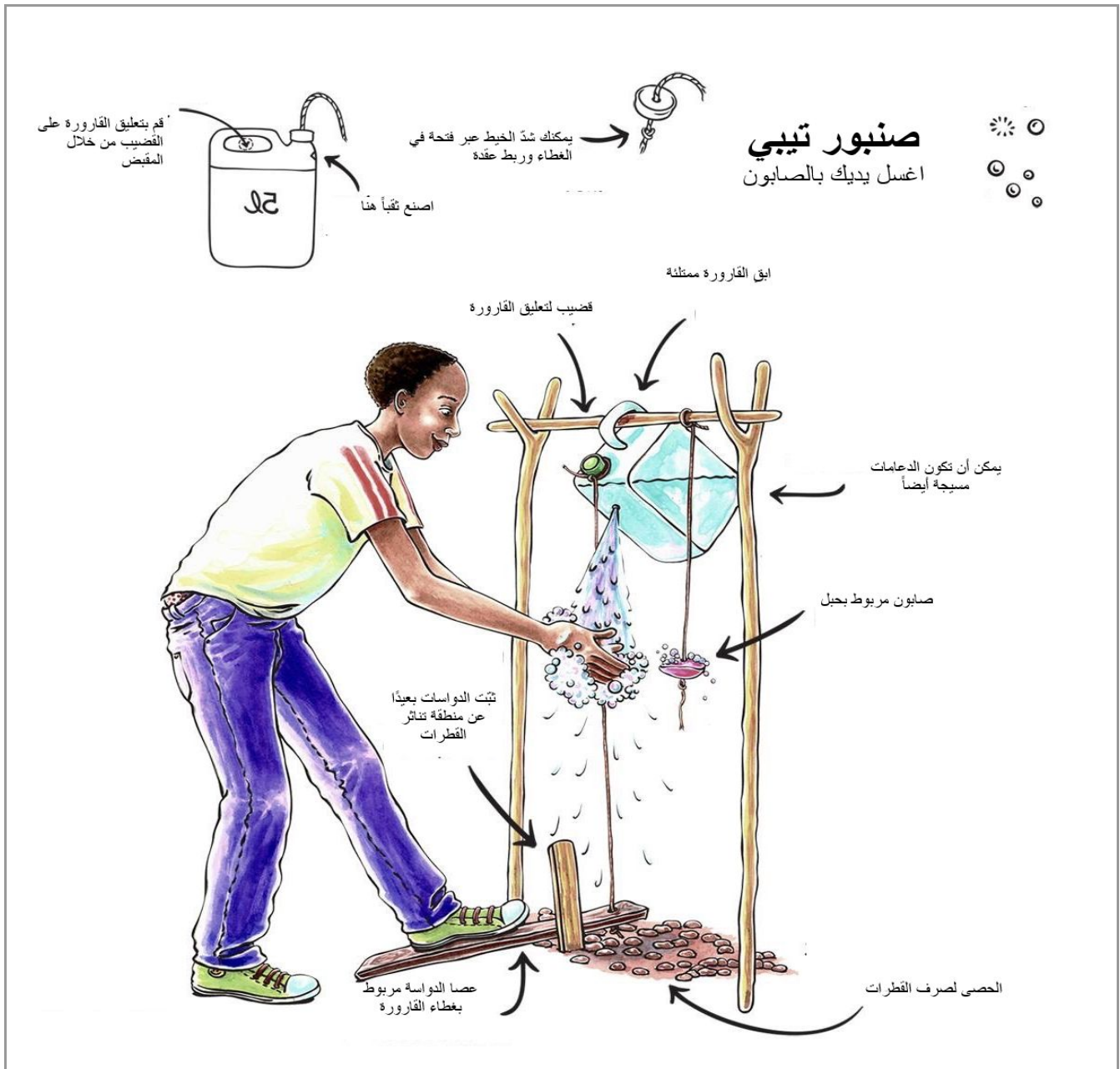
سيتم إغلاق المدارس المدعومة من قبل منظمة تيرفند/ شركائهم أثناء فرض القيود ، وقد لا يذهب العديد من التلاميذ إلى المدرسة، إما للحد من خطر الإصابة بالعدوى أو لرعاية أحد أفراد الأسرة، ويمكن مشاركة هذه المعلومات مع الأطفال الأكبر سنا والمراهقين القادرين على حضور النوادي خارج المدرسة أو غيرها من مشاريع التوعية الأخرى.



الجزء الثاني: الحصول على مياه صالحة للاستخدام المنزلي؛

صنبور تبيي

بما أن غسل الأيدي أمر بالغ الأهمية لآبد من استخدام المياه بشكل مقتصد، لذا نوصي بشدة ببناء محطات غسل يدين ذات تكلفة منخفضة وتوفر المياه، مثل؛ "صنبور تبيي".



يُعد صنبور تبيي حلاً مفيداً للغاية على المدى القصير، وذلك حتى تتوفر قسائم المواد غير الغذائية.

## معالجة المياه

يجب أن تقتل وسائل معالجة المياه التي تستخدم الفلترية والتطهير، مثل تلك التي في معظم أنظمة مياه الشرب العامة الفيروس الذي يسبب كوفيد-19، ونوصي بالكلورة (المعالجة بالكلور) في جميع مشاريع إمدادات المياه المدعومة من قبل منظمة تيرفند، ويشمل ذلك المشاريع ذات المصدر الرئيسي (مثل الآبار والحفر المزودة بمضخات يدوية ومراكز حماية الينابيع، حيث يقوم المستخدمون بسحب الماء من منافذ المصادر المحمية)، أو عن طريق مخططات الإمداد بالأنابيب، ونوصي بالحفاظ على مستوى الكلور الحر المتبقي (FRC) بمقدار 0.5 جزء في المليون وسنقدم العديد من أوراق التوجيه البسيطة لتطبيق ومراقبة ذلك، وهذا يعني أنه بالنسبة للمصادر الرئيسية، يجب أن تتم الكلورة من قبل موظفين متطوعين مدربين على ملء الأوعية بجرعة صحيحة في (الآبار/الحفر/الينابيع)، ويجب أن تتأكد فرق التنفيذ التي تعمل مع السلطات المحلية للصحة والمياه والصرف الصحي والنظافة من أن مصادر المياه يتم اختبارها لمعرفة مستوى الكلور الحر المتبقي على أساس منتظم، ويجب أيضًا أن يتم أخذ العينات المنزلية بانتظام.

## الماء لغسل اليدين:

يجب إعطاء رسائل واضحة لإمدادات المياه التي تم منحها الأولوية لغسل اليدين، وسيشمل ذلك المياه المنزلية مع أقل من الحد الأدنى المتفق عليه وهو 15l/cd حسب دليل اسفير ويجب استخدام نقاط تخزين مياه صالحة، مثل خزانات البصل أو الجاهزة حيث يتم تخزين المياه السطحية وتوضيحها وتطهيرها في الموقع، ويمكن أيضًا استخدام صهاريج الخزانات حيث يتم نقل المياه الصالحة بالشاحنات.

يجب الاتفاق على كمية المياه المستخدمة لغسل اليدين على المستوى المحلي مع السلطات الحكومية المختصة بالمياه والصرف الصحي والنظافة.

## المتابعة (الرصد)

يجب أن تتاح للموظفين، سواء الذين يتقاضون أجرًا أو متطوعين إمكانية مراقبة إمدادات المياه المنزلية في مجتمعاتهم عند الاقتضاء. يجب أن تركز التقييمات على:

- احتياجات إمدادات المياه المنزلية ؛
- وجود محطات غسيل اليدين واستخدامها (مع الصابون)
- يجب استخدام تطبيقات الهاتف المحمول مثل Akvo لتسجيل النتائج إن أمكن، وإذا لم يكن من الممكن استخدام تطبيق الهاتف المحمول يجب استخدام ورقة تبويب بسيطة.

## العمل بالشراكة مع المستفيدين

نحن نهدف إلى العمل مع مقطع عرضي من المجتمع يضم متطوعين بالإضافة إلى موظفي إدارة المياه في المناطق المحيطة:

- رفع مستوى الوعي لخطر الإصابة بالفيروس التاجي (الكورونا) بما في ذلك

- الوقاية

- الأعراض والفعل المعترف به من قبل أولئك الذين أصيبوا بالفيروس

- معلومات محدثة عن أعداد الحالات

- النصيحة لمقدمي الرعاية؛

- الإشعار عن؛

- المسح التقييمي وجلسات المجتمع المحلي

- نتائج حملة aWash'Em لرسائل النظافة ؛

- الإشعار بالسياسة المحلية والتغييرات المتعلقة ب:

- الوصول إلى المراكز الصحية

- المدارس

- الأسواق

- الكنائس والمراكز الدينية

- أماكن العمل

يجب أن يعمل المتطوعون بشكل وثيق مع موظفي المركز الصحي وموظفي منظمة تيرفند/ الشركاء، وسيكون التواصل مع الجهات المعنية من خلال الرسائل النصية، ويلزم إجراء جلسات تدريبية وتوضيحية رئيسية في جلسات صغيرة

## 1- وصول جميع الفئات إلى المرافق الصحية بأمان (في المنزل وخارج مرافق المنزل)، ومن المهم أن يتم التطهير المتكرر والتطهير لدورات المياه التي يستخدمها الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض فيروس كورونا.

لا يوجد دليل قوي على أن فيروس كوفيد - 19 ظهر من النفايات البشرية، ومع ذلك، يمكن أن ينتشر الفيروس من الجراثيم أو الطفيليات في البراز، وقطرات الجهاز التنفسي هي العامل الرئيسي المعروف في انتشار المرض، وينتشر الفيروس عن طريق الانتقال السطحي (عن طريق ملامسة الأسطح) والتلامس الوثيق؛ خاصةً عندما تكون على اتصال بشخص مصاب من غير معرفة أو بدون أعراض.

إن نصيحة منظمة الصحة العالمية الواردة في ["المياه والصرف الصحي والنظافة وإدارة النفايات لفيروس كوفيد - 19" \(ملخص تقني، 3 آذار 2020\)](#) باستخدام دورات مياه منفصلة للأشخاص الذين أصيبوا بفيروس كوفيد - 19، وإن لم يكن من الممكن توفير دورات مياه منفصلة، فيجب تنظيف دورة المياه وتطهيرها مرتين يوميًا على الأقل بواسطة منظم يتردى معدات الحماية الشخصية، وهي عبارة عن قفازات وأحذية طويلة وكمامة طبية وواقى وجه أو نظارات واقية.

لذلك من المهم جدًا إجراء تنظيف منتظم لدورات المياه (في المنزل والمراكز الصحية)؛ خاصة عندما تتم مشاركة دورة المياه مع أولئك الذين لديهم أعراض فيروس كورونا، وسيقلل تنظيف دورات المياه المنتظم من حاجة الناس للحصول على دورة مياه خاصة بهم حيث تظهر عليهم أعراض الإصابة بكوفيد - 19، ويمكن الاستفادة من المياه "الرمادية" (مثل المياه التي تم استخدامها بالفعل للاستحمام) بواسطة أشخاص لا تظهر عليهم الأعراض)، أو من شطف الخضروات).

إذا كانت هناك حاجة إلى حفر إضافية لدورات المياه في المراكز الصحية، وكان هناك ارتفاع في منسوب المياه الجوفية أو نقص المساحة لحفر الحفر، تتصح منظمة الصحة العالمية بضرورة حفظ الفضلات في حاويات تخزين مقاومة للماء وتركها لأطول فترة ممكنة للسماح بتقليل مستويات الفيروس المحتملة قبل نقلها خارج الموقع للحصول على علاج إضافي أو التخلص الآمن أو كليهما، وسيساعد نظام الخزائين على زيادة أوقات التخزين، ويمكن استخدام خزان واحد حتى يمتلئ، ثم يُسمح له بالجلوس أثناء ملء الخزان التالي. يجب توخي الحذر لتجنب الرش وإطلاق القطيرات أثناء تنظيف أو تفريغ الخزانات.

يجب أن تكون المواد غير الغذائية التالية متاحة عند كل أسرة مستفيدة و مدارس المشروع و المراكز الصحية التي نعمل معها، ويجب توخي الحذر لأن الكميات الكبيرة التي تحصل عليها المنظمات غير الحكومية سيكون لها تأثير سلبي على الأسواق، لذلك، نشجع الشراء الذاتي للسلع في الأسواق المحلية حيثما أمكن، ويجب تشجيع البائعين المحليين على قبول التحويلات القائمة على القسيمة وتزويد الأشخاص بالمواد المطلوبة، ويمكن الدفع للبائعين إلكترونياً دون الحاجة إلى توزيع نقدي مادي.

المواد التي ستحتاجها الأسرة:

- مواد التبييض
- أقراص أو قطرات معالجة مياه الكلور (يجب غلي الماء إذا كانت معالجة المياه هذه غير متوفرة)
- فرش لغسيل الأسطح
- سطول
- المماسح
- سوائل التنظيف
- جل كحولي مخفف فوق ال 60٪
- صابون لغسل اليدين
- صابون الغسيل للغسالة و غسل الملابس باليد

## 2- العمل مع مرافق الرعاية الصحية لمنعها من أن تصبح مصادر لانتقال الفيروس.

تسيطر الحكومة بشكل كامل على الوضع في العديد من البلدان عندما يتم الإبلاغ عن الحالات الأولى من كوفيد - 19.

سيتم فحص الشخص إذا اشتبه في إصابته بفيروس كوفيد - 19 إذا كانت النتيجة إيجابية سيتم عزل هذا الشخص ومعالجته من خلال تتبع من كان على اتصاله معه، وإجراء فحوص المتابعة وكذلك تطهير المباني.

من المهم لمنظمة تيرفند وشركائها أنه يمكنهم أن يلعبوا دورًا كبيرًا في التأكد من نشر المعلومات الصحيحة حول كوفيد - 19 وكيفية منع انتشاره بأكبر قدر ممكن، وسيكون من الأفضل للمرضى الذين تغلبوا على الفيروس القيام بذلك.

يجب التحقق من قصص الموظفين التي يشاركونها الناجون وأفراد المجتمع الآخرون العاملون في العمل للحد من انتشار الفيروس وتأكيداتها من قبل موظفي المياه والصرف الصحي والنظافة والوكالة الحكومية المساعدة في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة، وهذا للتأكد من أن الرسائل والتوصيات المشتركة تدعم الممارسة الجيدة.

إن كل بلد في مرحلة مختلفة فيما يتعلق بفيروس COVID-19 لذلك ، ستختلف طرق إرسال المعلومات . فقط في حال كان لا يزال من الآمن القيام بالزيارات من منزل إلى منزل وعقد الاجتماعات المجتمعية فهي إحدى الطرق للتأكد من نقل المعلومات .

إننا نعمل على طرق آمنة للقيام بالزيارات المنزلية خلال تفشي فيروس الكورونا و إنه من الضروري الاستمرار في جميع القواعد والنصائح الحالية بشأن التباعد الاجتماعي:

- عدم دخول المنزل

- الحفاظ على مسافة 2 م مع الجميع

- عدم المصافحة

- تحيات تواصل جسدي أخرى

- الخ

وعلى الرغم من ذلك ، فإنه بمجرد أن تتأكد دولة ما من وجود حالات لـ COVID-19 ، فيجب إيقاف الاجتماعات والتجمعات وتجنبها حسب توجيهات الحكومة .

على الرغم من أنه عادة ما يكون لفرق المشروع القطري للمياه والصرف الصحي والنظافة روابط قوية ومشاركة مع وزارة المياه إلا أنه قد تكون أو لا تكون هناك علاقات قوية مع وزارة الصحة، وهناك مجالات أساسية ستساعد منظمة تيرفند وشركائها على الانخراط بشكل فعال مع وزارة الصحة وهي:

1) نعتزف أن من واجب الحكومة حماية مواطنيها، وهي عادة وزارة الصحة في كل بلد بدعم من منظمة الصحة العالمية التي ستقدم النصائح استجابة للوباء.

2) يجب أن تتفاعل منظمة تيرفند وشركائها مع السلطة الصحية ذات الصلة، ويمكن أن يكون هذا على المستوى الوطني أو الإقليمي أو المحلي اعتماداً على العلاقات الحالية ومدى وصول المشروع، والطريقة الأسهل هي استخدام جهات الاتصال لوزارة المياه التي يعمل معها مشروع المياه والصرف الصحي والنظافة، كما يمكن أيضاً أن يكون قادة المجتمع على اتصال بممثلي وزارة الصحة.

3) الاعتراف بالخطط والرسائل ذات الأولوية التي لدى وزارة الصحة. ومع ذلك ، يجب أن تكون مستعدًا أيضًا للاستماع و "التأثير بهدوء" على الرسائل ذات الأولوية في حالة وجود اختلافات كبيرة قد تحتاج إلى تصحيح). عند هذه النقطة نظهر كيف يمكننا إضافة قيمة ودعم للاستجابة.

4) كن على استعداد لملاءم الفجوات، وعادة، يتم تنفيذ الخطط بشكل جيد ولكن ستكون هناك حاجة إلى التمويل لبدءها على سبيل المثال؛ شراء الصابون ومطهرات اليد والدفع للعاملين الصحيين المجتمعيين والدفع لوسائل الإعلام الجماهيري (مثل البرامج الإذاعية) إلخ.

## الجزء الثالث: العمل مع قادة الكنيسة على زيادة الوعي وتشجيع تبني الممارسات الصحية الآمنة ومعالجة وصمة العار في المجتمع

لا يمارس الأشخاص غسل اليدين لأنه غير مريح أو لأن لديهم أولويات أخرى، لذا لتغيير سلوك غسل اليدين نحتاج إلى تهيئة بيئة يسهل فيها الوصول إلى مرافق غسل اليدين. وهذا سيجعل غسل اليدين أمرًا مرغوبًا فيه. في حالات التفشي يبدأ الناس عادة في غسل أيديهم بشكل متكرر وأكثر دقة، هذا لأنهم يرون أنفسهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض. يجب علينا دعم وتشجيع هذا التغيير في السلوك دون خلق خوف لا ضرورة له وأن نفعل ذلك بطريقة تجعل غسل اليدين عادة تستمر حتى بعد تفشي المرض.

من المهم أن يساعد قادة الأديان في نشر الرسائل الصحيحة وإظهار الدعم للمجتمع. من المهم أيضًا للقادة الدينيين أن يعالجوا بشكل صحيح حالات وصمة العار أو العداء الظاهرة اتجاه الناس حيثما يعتقد أنهم يجلبون خطرًا إضافيًا للمنطقة أو يظهرون أعراض أو المصابين بفيروس كوفيد-19 . يجب ألا يفترض أن كل زعيم ديني لديه هذه القدرة، وبالتالي فإن تدريب القادة على توصيل الرسائل والتواصل مع المجتمع جزء مهم من استراتيجية التواصل لكوفيد-19. إذا كان ذلك آمنًا ، فنحن نوصي بأن يجتمع قادة جميع الأديان والطوائف بانتظام للاتفاق على الرسائل التي يرسلونها. من المهم أن يتلقى كل شخص نفس الرسائل التي تحتوي على التحديثات الصحيحة للمعلومات والنصائح.

[يرجى الرجوع إلى التخفيف من كوفيد - 19 للجماعات الكنسية والتجمعات الدينية للحصول على توجيهات إضافية حول الانخراط مع الكنيسة والقادة الدينيين.](#)



## حماية موظفين وشركاء منظمة تيرفند المشتركين في برنامج المياه والصرف الصحي والنظافة

### النظافة الشخصية:

- 1) غسل اليدين بالصابون بانتظام.
- 2) نظافة الجهاز التنفسي - عند السعال والعطس، قم بتغطية الفم بالمنديل أو الكوع، وضع المناديل في حاوية مغلقة ونظف يديك.
- 3) لمس الوجه - تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.

### 1. غسل اليدين بالصابون (نظافة اليدين):

- غسل اليدين المتكرر والسليم هي التدبير الوحيد الأكثر فعالية لمنع انتشار فيروس كوفيد - 19.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20-30 ثانية باستخدام الطريقة المناسبة:

### طريقة تنظيف اليدين باستخدام الصابون والماء

مدة العملية بأكملها: 40 - 60 ثانية

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>بلل يديك بالماء</p>	<p>ضع كمية كافية من الصابون لتغطي يدك</p>	<p>افرك يديك</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
<p>الكف الأيمن فوق الكف الأيسر بأصابعك المتشابكة والعكس</p>	<p>الكف بالكف وتشابك الأصابع</p>	<p>سحب الأصابع بالخلف مع قفل الأصابع</p>
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
<p>الفرك الدائري للإبهام الأيسر مع تثبيت الكف والعكس</p>	<p>الفرك الدائري للخلف والأمام بأصابع اليد اليمنى المقلوبة على الكف الأيسر والعكس</p>	<p>شطف اليدين بالماء</p>
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
<p>جفف يديك جيداً باستخدام فوطة للاستخدام مرة واحدة</p>	<p>استخدم الفوطة لإغلاق الصنبور</p>	<p>الآن يديك نظيفة</p>

2- المطهرات (نظافة اليدين) - إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل واضح، يمكن استخدام مطهر كحولي لمدة 20-30 ثانية وبالطريقة المناسبة.

## طريقة تنظيف اليدين مع تركيبة بها نسبة كبيرة من الكحول

مدة العملية بأكملها: 20 - 30 ثانية



افرك يديك



ضع من المنتج بيدك المضمومة؛ لتغطيها بشكل كامل



سحب الأصابع الى الخلف مع قفل الأصابع



الكف بالكف وتشابك الأصابع



الكف الأيمن فوق الكف الأيسر بأصابعك المتشابكة والعكس



يديك نظيفة بمجرد أن تجف



الفرك الدائري للخلف والأمام بأصابع اليد اليمنى المقلوبة على الكف الأيسر والعكس



الفرك الدائري للإبهام الأيسر مع تثبيت الكف والعكس

## النظافة العامة/ المكتبية

1. **التباعد الاجتماعي** - حافظ على مسافة 2 متر (6 أقدام) على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين، وخاصة أولئك الذين يسعلون أو يعطسون ويعانون من الحمى.
2. **التجمع** - تجنب الازدحام. يجب إلغاء الأحداث ذات التجمعات الكبيرة لوقف انتشار فيروس COVID-19
3. **التخلص من النفايات** - من المهم وجود صناديق مخصصة مع أغطية موضوعة في أماكن مشتركة للتخلص من المناديل.
4. **تنظيف الأسطح بانتظام** - يجب تنظيف المساحات المشتركة بانتظام، كما يجب تنظيف الحمامات وتعقيمها يوميًا، إذا لم تكن المنتجات المطهرة متاحة، فيمكن صنع المطهر من المبيض المنزلي (يحتوي على 5% هيبوكلوريت الصوديوم)، واستخدم جزء واحد من المبيض المنزلي إلى 9 أجزاء من الماء.
5. **قم بتركيب محطات غسل اليدين بالصابون** - وحدد ضابط ارتباط (شخص منسق) يمكنه مراقبة توافر الصابون ، الماء والمناشف الورقية في المحطات يجب عليهم أيضًا تذكير الناس بغسل أيديهم بانتظام. يجب أن تكون محطات المطهر اليدوي متاحة ويجب استخدامها عندما يدخل الموظفون المكتب.

## المصادر:

يتم توفير موقع شامل لمصادر المياه والصرف الصحي والنظافة لإبلاغ استجابتنا لكوفيد - 19 على:

### [مصادر مجموعة المياه والصرف الصحي والنظافة العالمية كوفيد - 19](#)

فرانك جريفز، قائد برنامج المياه والصرف الصحي والنظافة، [Frank.greaves@tearfund.org](mailto:Frank.greaves@tearfund.org)

تشارلز ماكاي، مستشارة متنقلة لبرنامج المياه والصرف الصحي والنظافة، تركز على شرق ووسط افريقيا، [Charles.macai@tearfund.org](mailto:Charles.macai@tearfund.org)

مونيا شاروكا، مستشارة متنقلة لبرنامج المياه والصرف الصحي والنظافة، تركز على جنوب و شرق افريقيا| غرب افريقيا ،

[Munyaradzi.charuka@tearfund.org](mailto:Munyaradzi.charuka@tearfund.org)