

توصيات عامة للنظافة الشخصية والوقاية من العدوى

بالنظر إلى الإنتشار الحالي لفيروسات الإنفلونزا والكورونا، يوصى باتباع القواعد التالية للحماية الشخصية:

1. تنظيف اليدين والعناية بهما بشكل صحيح

اغسل يديك عدة مرات في اليوم، في كل مرة بالماء والصابون لمدة 20 إلى 30 ثانية، باطن الكفين وظاهرهما، بين الأصابع وتحت الأظفار. اعتني بيديك بشكل مُنتظم باستخدام كريم لحماية وتغذية البشرة.

2. إبقاء اليدين بعيدة عن الوجه

تجنّب لمس فمك أو أنفك أو عينيك بيديك لأنّ ذلك يسمح بانتقال الفيروسات من اليدين عبر الأغشية المخاطية إلى داخل الجسم.

3. آداب السلوك الصحي والاجتماعي أثناء السعال والعطاس

حافظ على مسافة بعيدة عن الأشخاص الآخرين عند السعال والعطس.
السعال والعطس يجب أن يتم على منديل ورقي (محرمة) ويتم رميه فوراً في القمامة بعد استخدامه لمرة واحدة.
لا تسعل أو تعطس على يدك. إن لم يتوفّر لديك منديل ورقي، اسعل أو اعطس في باطن ذراعك وليس على يدك على الإطلاق.

4. الإنتباه إلى العلامات المرضية الأولى

انتبه من الحمى، السعال، آلام الأطراف، والإحساس بالوعكة أو المرض.
إذا شعرت بالمرض تواصل هاتفياً مع طبيب الأسرة الخاص بك واطلب منه موعداً ليتم فحصك وتشخيص المرض.
لا تذهب إلى عيادة الطبيب من دون موعد لتجنّب انتشار العدوى في غرفة الإنتظار.

5. حماية الآخرين

حافظ على مسافة متر ونصف على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين، عندما تشعر أنّك تُعاني من أعراض مرضية.
من الأفضل الاستدارة مُبتعداً عن الأشخاص الآخرين عند الضرورة للسعال أو العطاس.
تجنّب التواصل الجسدي عندما تكون مريضاً. تجنّب المُصافحة باليد، المُعانقة، التقبيل وما إلى ذلك. إذا تمّ الإعتناء بك في المنزل، إحرص على بقائك في غرفة مُنفصلة إن أمكن. إضافة إلى ذلك يجب الإهتمام بالنظافة العامّة للمنزل، وعلى وجه الخصوص المطبخ والحمام. عند تنظيف الأنف، يجب استخدام منديل ورقي ويجب أن يتم رميه والتخلّص منه فوراً بعد استخدامه لمرة واحدة فقط! مثلاً في كيس مُجهّز لهذا الأمر. يُمكنك وضع هكذا كيس قريباً من سريرك لتلقي فيه المناديل الورقية بشكل فوري بعد استخدامها. اغسل يديك بعد ذلك إن أمكن لتجنّب انتقال الفيروس إلى أشخاص آخرين.

6. تهوية الغرف المغلقة بانتظام

فم تهوية الغرف لمدة عشر دقائق وكرّر ذلك ثلاث إلى أربع مرات يومياً. هذا يُقلل من عدد الفيروسات في الهواء، ومن ناحية أخرى يمنع ذلك جفاف الفم والأغشية المخاطية للأنف والفم.
حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين، وتجنّب حشود الناس والأماكن المُكتنّزة بالناس.
الفيروسات تنتشر خاصةً عندما يتّرب الناس من بعضهم البعض. ذلك يعني أنّه بإمكانك منع انتقال العدوى عن طريق الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين.

7. تعرّف على أفتحة النظافة

قناع النظافة المصنوع من سطح مرشح متعدد الطبقات يغطي الذقن والفم والأنف (على سبيل المثال قناع الفم والأنف من الصيدلية)، يُقلّل بشكل أساسي أعداد الفيروسات التي تخرج من فم المُصاب إلى البيئة مع كل زفير.
إلى حد ما تحمي هذه الأفتحة أيضاً من استنشاق القطرات الكبيرة نسبياً والرذاذ المرئى.