



دليل لممارسة بروتوكولات الصحة العامة في عصر COVID-19



مبادرة السلامة الاجتماعية



إهداء

إلى العاملين في الخطوط الأمامية وقاده الصحة العامة أن تعيكم لم يضع
هباءا

إلى أطفالنا أن تكيفكم مع الوضع الحالي مشجع إلى الغاية
عائلتنا عائلة SSI ابتسامتكم تنير العالم

حقوق الطبع والنشر © 2021 من قبل اتحاد السلامة الاجتماعية جميع الحقوق محفوظة ، بما في ذلك حق
الاستنساخ كليا أو جزئيا بأي شكل من الأشكال.

تأليف

د. لورييلي ووكر

د. ريان ووكر

لوسي شانون

ترجمه د. عادل بشاي

مرحبا بكم في السلامة الاجتماعية

ممارسة النظافة الاجتماعية تقلل من انتقال الأمراض. وهذا ينطبق الآن وفي عصر ما بعد الجائحة. راجعنا عشر سنوات من البيانات العلمية حول الفيروسات التاجية لفهم المميزات التي تزيد من انتقال العدوى في البيئة. ثم طبقنا عشر سنوات من التدريب في الصحة العامة، والبيانات الوبائية الدولية، والتوصيات الوطنية لتطوير 8 بروتوكولات ثبت أنها تخفف من خطر انتقال الأمراض.

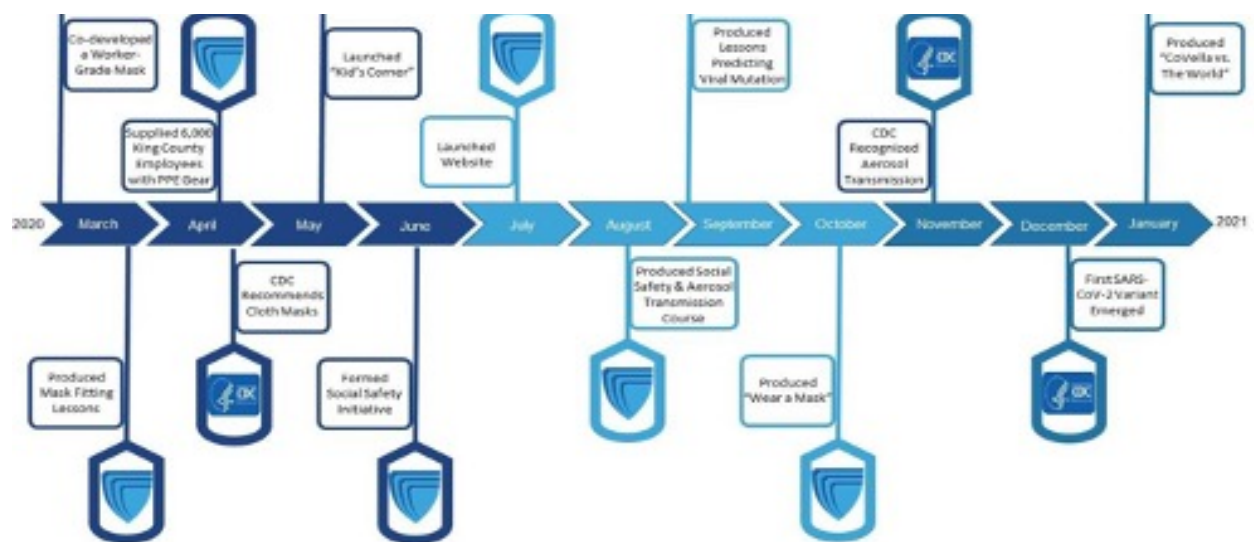
لقد قمنا بتقسيم هذا الدليل إلى ثلاثة أقسام: ما يجب معرفته! ماذا تفعل! وكيف تفعله. أنا بروتوكولات السلامة الاجتماعية الثمانية هي جزء لا يتجزأ من هذا الدليل. إن غرس السلوك الإيجابي في مجتمعنا سيأتي إلى تنمية هذا المجتمع و استعادة صحته وسوف تزدهر امتنا.

مبادرة السلامة الاجتماعية (SSI) هي منظمة خيرية تستخدم المعايير المدعومة بالعلم لتقديم التعليم قبل الحادث والتدريب على الاستعداد الاجتماعي لبناء مرونة المجتمع. ونحن نعتقد أنه من خلال الاستثمار في شبكة المعرفة، فإن جميع المجتمعات سوف تتغلب على التحديات بقوة.

فيما يلي جدول زمني لعملنا ومعرفتنا و مقارنة بمركز السيطرة على الأمراض.

- في مارس 2020 قمنا بالمساعدة في تصنيع كما مات وقائية للعمال
- في نفس ذلك الشهر قدمنا دروس عن كيفية استخدام هذه الكما مات
- في شهر أبريل وفرنا 6000 عدة وقاية لعمال كينج كونتي
- في شهر أبريل مركز السيطرة على الأمراض نصح باستخدام كما مات مصنوعة من القماش
- في شهر مايو قمنا بإنشاء قسم للأطفال
- وقد قمنا بإنشاء مؤسسة مبادرة السلامة الاجتماعية في شهر يونيو
- وقد لاحق هذا تأسيس موقعنا عبر الإنترنت في شهر يوليو
- وفي شهر أغسطس قمنا بتقديم دراسة عن كيفية الوقاية من الفيروسات التي تنتقل عن طريق الهواء
- وفي شهر سبتمبر توقعنا تحورات فيروس كورونا
- وفي شهر أكتوبر أنتجنا ارتدي كاماة
- وفي شهر نوفمبر أدرك مركز CDC انتقال فيروس كورونا عن طريق الهواء
- وفي شهر ديسمبر أعلن مركز CDC عن اكتشاف أول متحور لفيروس كورونا
- وفي شهر يناير من عام 2021 إنتاجنا

CoVella vs. The
World

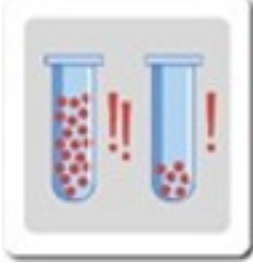


جدول زمني لعملنا ومعرفتنا و مقارنة بمركز السيطرة على الأمراض

المحتويات

6	-----	ما يجب معرفته
8	-----	ماذا يجب أن نفعله
9	-----	25 نقاط لتقييم المخاطر
10	-----	كيفية القيام بذلك
14	-----	بروتوكول السلوكيات الشخصية
15	-----	بروتوكول التهوية
17	-----	بروتوكول غسل اليدين
18	-----	بروتوكول التباعد الاجتماعي
19	-----	بروتوكول التنظيف والتطهير الآمن
20	-----	ما يجب معرفته
23	-----	بروتوكول الحواجز
23	-----	بروتوكول الضوء الطبيعي
24	-----	نقاط إضافية

ما يجب معرفته



الجراثيم في كل مكان حولنا. يمكن لأجسام البشر أن تعيش مع معظم الجراثيم دون أن تمرض. بعض الجراثيم سيئة تماما ويمكن أن تمنع أجسامنا من العمل. COVID-19 هو مرض يسببه نوع من الجراثيم يسمى فيروس كورونا ، والذي يسمى SARS-CoV-2

قد تتعجب إذا عرفت أنه دور البرد هو أيضا ينتج عن فصيلة من فصائل كورونا فيروس. لكن بخلاف دور البرد مرض الكورونا سريع الانتقال وقد يؤدي إلى الوفاة.

ينتقل فيروس COVID-19 كهباء جوي. الهباء الجوي هي أشياء صغيرة جدا وخفيفة جدا بحيث يمكنها:

- تتعلق في الهواء ، وتبقى معدية لبضع ساعات
- الانجراف في التيارات الهوائية على بعد أكثر من 12 قدما.
- تنتقل أكثر عندما تحدث بصوت عال ، وليس فقط العطس أو السعال
- إصابة الآخرين بعد 15 دقيقة فقط من المحادثة عن قرب

فيروس COVID-19 فريد من نوعه من حيث أنه يمكنه أيضا:

- يجعلنا معديين للآخرين قبل أن نشعر بالمرض.
- تهيئ جهاز المناعة لدينا. الأشخاص الذين يعانون من أمراض التهابية أو مناعية ذاتية قد يكونون في أكثر احتياجا الي تدخل طبي لمحاربة العدوى.
- الحاق الضرر بالرئتين والقلب والكلى وقدرة الدماغ على العمل
- فيروس COVID-19 غير مستقر هيكليا ، مما يجعله يتحور ما بين الحين والآخر. الطفرات يمكن أن تغير سمات الفيروس وتحويلها إلى سلالة جديدة هناك عدة سلالات من فيروس COVID-19 ، لكل منها سمات مختلفة قليلا
- بسبب الطفرات نحتاج إلى إعادة تطعيم سنوية كما في حالة فيروس الإنفلونزا الموسمية.

كوفيد-19 الطويل

بالنسبة للعديد من الأشخاص، تستمر أعراض كوفيد-19 لديهم لعدة أشهر بعد الإصابة. COVID-19 الطويل هو حالة يستمر فيها الشخص من المعاناة من أعراض كوفيد حتى بعد اختفاء الفيروس وربما يعاني من أعراض جديدة. من السابق لأوانه معرفة عدد الأشخاص الذين يعانون من أعراض طويلة الأجل؛ ومع ذلك ، تقدر البيانات الحديثة أن 10% من الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس COVID-19 عانوا من عرض واحد أو أكثر لأكثر من 12 أسبوعا. خاص الذين يعانون من حالات صحية كامنة هم أكثر عرضة للمعاناة من أجل الشفاء على المدى الطويل

الحمل الفيروسي

عندما نتحدث عن "الفيروسات" (على سبيل المثال ، SARS-CoV-2 ، والإنفلونزا الموسمية ، ونزلات البرد) ، فهو ليس مجرد فيروس واحد ينتشر عالميا. انه تيار نفاث من ملايين الجسيمات الفيروسية التي تنتقل في كتلة. ما يجعل منطقة أو نشاطا أكثر خطورة من الآخرة يعتمد على عدد الجسيمات الموجودة في تلك المنطقة. الحمل الفيروسي هو كمية الجسيمات الفيروسية في الشخص أو الهواء أو السطح. كلما زاد الحمل الفيروسي في الفضاء ، زاد خطر الإصابة بالعدوى و (في هذه الحالة) الإصابة ب COVID-19. مفهوم "الحمل" هو شيء قد نعرفه بالفعل.عندما

تجف الأوراق الميتة والنباتات على أرضية الغابة. تصبح وقودا لحرائق الغابات. يستخدم رجال الإطفاء مصطلح "حمولة الوقود" لوصف كمية المواد النباتية القابلة للحرق الموجودة على أرضية الغابة. عادة ما تشهد الأماكن ذات أحمال الوقود العالية حرائق أكثر سخونة وأطول. وبالمثل ، كلما زاد الحمل الفيروسي ، زاد احتمال إصابة الشخص.

أنماط العدوى

عند الإصابة ، يتنفس الشخص الجسيمات الفيروسية في الفضاء المحيط به. تصطدم هذه الجسيمات بالأسطح وتبقى كهباء جوي في الغرفة.

العدوى عن طريق التنفس، التحدث و العطاس

عندما تستنشق الجسيمات الفيروسية، فإنها تدخل خلايا الرئة. سوف تصاب بعض الخلايا بالعدوى. إذا أصيبت خلايا كافية ، فسوف يتكاثر الفيروس ، وستصبح معديا ، حتى لو لم تمرض. يتم طرد الجسيمات الفيروسية مع كل نفس ، ويتنفس البشر كثيرا - ما يقدر بقيمة كرة الشاطئ من الهواء كل دقيقة.

تنتقل جزيئات الزفير الفيروسية في الغالب في قطرات الجهاز التنفسي ولكن يمكن أن تبقى أيضا في الهواء كهباء جوي لمدة تصل إلى بضع ساعات داخل الغرفة

عندما يتحدث شخص مصاب ، يملأ هواء الزفير المساحة المحيطة به. بدون تدفق الهواء ،

تغيم أنفاسهم على الغرفة ويمكن أن تسير خلفهم أثناء تحركهم. سحابة التنفس هذه هي المصدر الرئيسي للعدوى يضيف الشخص المصاب المزيد من الجسيمات الفيروسية إلى الهواء مع كل زفير ، مما يزيد من الحمل الفيروسي للغرفة. كلما زاد الحمل الفيروسي ، كلما كان الهواء أكثر تلوثا للتنفس. مشاركة هواء التنفس عن قرب أمر خطير.

العدوى عن طريق الأسطح الملوثة

عندما تسقط قطرات الجهاز التنفسي على الأسطح و تلمس هذا السطح الملوث ثم وجهك يمكن أن تصاب بالمرض ، ولكن هذا لا يحدث في كثير من الأحيان. الأسطح التي يمكن أن تكون معدية هي تلك التي تحتوي على حمولة فيروسية عالية. عادة ما يتم لمس هذه الأسطح من قبل عدة أشخاص أو تكون في منطقة يتنفس فيها الكثير من الناس معا.



ماذا يجب أن نفعله

حدد المناطق الساخنة



المناطق الساخنة هي أماكن بها ميزات تسمح بتراكم الحمل الفيروسي. عادة ما يكون لهذه المناطق مخاطر انتقال متداخلة من خلال البصق والرش والرذاذ وهواء التنفس المشترك. يمكننا تحديد المناطق الساخنة من خلال ميزاتنا. بمجرد تحديد كل منها ، يمكن معالجتها باستخدام بروتوكول السلامة الصحيح لتحديد المناطق الساخنة ، قم بالسير في الموقع والنظر في كيفية تجمع الأفراد. ابحث عن الأماكن التي يتراكم فيها البصق والرش والرذاذ وهواء التنفس المشترك.

قم بتقييم كل مساحة داخلية لثلاثة أشياء:

1. هل هناك العديد من الأشخاص غير المرتبطين في نفس المكان؟
2. هل يقع هؤلاء الأشخاص بالقرب من بعضهم البعض؟
3. هل يتنفسون هواء بعضهم البعض عن كثب

المناطق الساخنة: أمثلة

تصور غرفة استراحة للموظفين. هذه مناطق مريحة بعيدا عن العملاء حيث نأخذ لحظة للراحة. قد نفرك أعيننا ، ونأكل طعامنا ، ننظف الأنف، ونضحك مع زملاء العمل. هذه الغرفة تحتوي على المزيد من نشاط "البصق والرش والرذاذ" إلى جانب المشاركة الوثيقة لهواء التنفس. عوامل الخطر المتداخلة هذه تجعلها منطقة ساخنة. فيما يلي بعض العوامل التي تزيد من خطر انتقال العدوى

- طاولة جلوس صغيرة للأشخاص الذين لا يعيشون في نفس المنزل
- مخازن الطعام وأجهزة التدفئة المستخدمة من قبل العديد من الناس في فترة قصيرة من الزمن
- حجم الغرفة صغير
- الاعتماد على التهوية الداخلية بدلا من النوافذ المفتوحة
- الناس أكثر عرضة للسعال ولمس وجوههم أثناء تناول الطعام
- عندما يلمس الناس باستمرار نفس الأسطح

غرف الاجتماعات الصغيرة محفوفة بالمخاطر بالمثل لأن الأشخاص غير المرتبطين عادة ما يجلسون معا عن كثب حول طاولة للتحدث. هم داخل منطقة الرش ويتنفسون بشكل جماعي نفس الهواء.

المساعد هي نقطة ساخنة أخرى ، لأنها تتمتع بنفس الخصائص:

- أشخاص غير مرتبطين داخل مناطق البصق والرش والرذاذ
- مشاركة نفس هواء التنفس
- مناطق عالية اللمس

تشمل المساحات عالية اللمس ما يلي:

- مفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب
- اللوازم والمعدات المكتبية المشتركة

- الأطباق والأواني والأكواب وما إلى ذلك.
- اللوازم الفنية المشتركة
- أدوات المطبخ المشتركة
- معدات رياضية
- الطاولات المشتركة وأسطح العمل
- نوافير المياه

25 نقاط لتقييم المخاطر



تقييم المخاطر هو عملية منهجية لتقييم المخاطر المحتملة التي ينطوي عليها نشاط أو مشروع. فيما يلي بطاقة أداء المخاطر النسبية. استخدم هذه البطاقة لتقييم كل غرفة من حيث خطر انتقال فيروس تنفسي مثل SARS- CoV-2. يجب على المخططين وصناع القرار والموظفين والمتطوعين استخدام نشاط التقييم هذا لمقارنة مخاطر غرفة ما مقابل أخرى. في كل مرة تكمل فيها بطاقة الأداء هذه ، تكون قد أكملت تقييمًا للمخاطر من 25 نقطة

تقييم المخاطر المكون من 25 نقطة للغرفة:

راجع مثال قائمة التحقق من منطقة المخاطر قبل الدخول إلى موقعك. يتم توفير قائمة فارغة قابلة للطباعة في نهاية هذا الدليل.

املاً قائمة مرجعية منفصلة لكل غرفة.

امش في كل غرفة من المدخل إلى الخارج ، وتأكد من تغطية كل من المساحات المستخدمة وغير المستخدمة (على سبيل المثال ، غرفة الاستراحة التي يستخدمها الجميع وكذلك غرفة الاستراحة التي لا يستخدمها أحد). في كل مرة تكتشف فيها سمة موقع في القائمة، أضف علامة الاختيار لهذا الصف. أضف إلى قائمة المناطق الساخنة إذا كانت هناك أماكن محددة تريد أن يعرفها الموظفون أو المتطوعون. إجمالي الرقم في عمود المخاطر النسبية. وهذا الرقم هو الخطر النسبي لتلك الغرفة. قم بتجميع جميع قوائم المراجعة معا إذا كنت ترغب في مقارنة المخاطر النسبية لموقعك

الآن بعد أن تعرفت على العلم وراء انتقال المرض ، يمكنك إجراء تقييم للمخاطر من 25 نقطة لأي غرفة في المبنى الخاص بك. الآن فقط أنت مجهز لتطبيق بروتوكول السلامة الصحيح في الظروف الصحيحة عندما تطبق البروتوكولات الصحيحة في الوقت المناسب ، سيكون مكانك أكثر أماناً. فيما يلي بروتوكولات السلامة الثمانية البسيطة المدعومة بالعلم لحماية موقعك من انتشار العدوى أثناء انتشار فيروس الجهاز التنفسي في مجتمعك

لا يتم تناول المناطق الخارجية في هذا الدليل. بشكل عام ، تتمتع المناطق الخارجية بمزيد من تدفق الهواء والضوء الطبيعي والمزيد من الفرص للتباعد الاجتماعي. إذا كنت تعقد مناسبات في الهواء الطلق، نوصيك بالاستمرار في اتباع البروتوكولات أدناه.

كيفية القيام بذلك

8 بروتوكولات السلامة

ستقلل بروتوكولات السلامة الثمانية هذه من الحمل الفيروسي إلى مستويات آمنة بما يكفي للتواصل الاجتماعي في معظم المواقف غير الطبية عند استخدامها بشكل صحيح. من خلال ممارسة البروتوكولات الصحيحة في الوقت المناسب بالطريقة الصحيحة ، فأنت آمن اجتماعيا. يتضمن نهاية هذا الدليل مخططا يرسم متى يتم تطبيق كل بروتوكول أمان عبر المواقف الداخلية المختلفة. وستخفف هذه المصفوفة من التهديد المتداخل للمناطق الساخنة الناجم عن أي نشاط اجتماعي تقريبا في أي مكان داخلي.

• بروتوكول ارتداء الأقنعة

إن وضع حاجز مباشرة على وجهك يقلل بشكل كبير من فرصة دخول الجسيمات الفيروسية وخروجها من فمك. نحن نستخدم "قناع" كمصطلح لتمثيل العديد من أنماط حواجز الوجه. بدون قناع ، يمكن أن يقع البصق والرذاذ داخل فقاعة طولها ستة أقدام من حولنا. بدون قناع ، تملأ سحابة أنفاسنا الهواء والمسارات خلفنا أثناء المشي. يمنع قناعك معظم ما يخرج من فمك وأنفك وأنف الآخرين. الأقنعة تقلل أيضا من عدد الجراثيم مرت في الهواء. عندما يكون هناك تفشي مجتمعي ، تكون الأقنعة دفاعا أساسيا لوقف انتقال العدوى من شخص إلى آخر.



أثبتت الأقنعة أن:

وقف انتقال العدوى في المجتمعات المحلية. معظم الناس المصابين لا يعرفون أنهم معديين. يمكن للأشخاص المصابين نشر الجسيمات الفيروسية دون علم، في كل مكان يتنفسون ويلمسون لأيام أو حتى أسابيع. تحتوي الأقنعة على البصق والرذاذ وتحافظ على الحمل الفيروسي في الأماكن المغلقة منخفضة. حماية الأشخاص الذين يمكن أن يموتوا إذا أصيبوا بالعدوى. إذا كان هناك تعرض ، ولكن الحمل الفيروسي منخفض ، فإن معظم الناس لديهم ما يكفي من الدفاعات الداخلية لمحاربة العدوى والتعافي من COVID-19. يمكن للأشخاص الذين يعانون من حالة صحية كامنة أو السيدات الحوامل أن يمرضوا حتى عندما يكون الحمل الفيروسي الذي تعرضوا له منخفضا.

يجب أن يتناسب القناع

الأقنعة هي قطعة من معدات السلامة. مثل الأحذية ذات الأصابع الفولاذية أو الخوذة أو مقعد السيارة ، يجب أن يتطابق الترس مع الخصائص الجسدية للشخص والنشاط. من المهم العثور على قناع يناسب ومريح للنشاط الذي تقوم به. قد تحتاج إلى عدة أنواع من الأقنعة: واحد ليلة الجمعة ، وواحد للعمل ، وواحد مريح لزيارة العائلة التي وصلت للتو من خارج المدينة.

لكي يعمل قناعك ، يجب تغطية هذه الأجزاء من وجهك:

طرف الأنف
أذان
ذقن
عظم الخد

أنفك: يجب أن يغطي القناع طرف أنفك لتوجيه أنفاسك الانفية عبر القناع وليس من الأعلى. سوف يستنشق الأنف المكشوف الهواء المصاب. إذا كنت تشعر بالخوف من الأماكن المغلقة مع تغطية أنفك ، فابحث عن قناع مصنوع من مادة خفيفة. قناع منخفض الدرجة يغطي أنفك أفضل من عدم وجود غطاء.

أذنيك: يمكن ارتداء أحزمة الأذن بعدة طرق لتناسب بشكل مريح حول أذنيك أو فوقهما. جرب الخيارات أو المرفقات التي تمتد الأشرطة إلى الجزء الخلفي من رأسك لمعرفة ما يناسبك.

فمك: يعتمد مقدار المسافة بين فمك ونسيج القناع بشكل أساسي على مستوى راحتك. إذا كان هواء التنفس يمر عبر القناع ، فإن القناع يعمل. قد تجد أن تمديد المادة بالقرب من فمك يجعل التنفس أسهل



بشكل عام ، ركز على الأنف وعظم الخد وأين تتسرب أنفاسك. الباقي يعتمد علي ما تفضل

في المجتمعات التي تعاني من التعب من الأقنعة (أي أن الناس يتوقفون عن ارتداء الأقنعة) ، تزداد معدلات الإصابة ، وينتشر المزيد من الأمراض. ومع استمرار انتقال العدوى، ستظهر سلالات جديدة. يمكن أن يكون من الأسهل التقاط كل سلالة ومن الصعب قتلها. ارتداء قناع في الأماكن العامة هو سلوك اجتماعي جديد ، ومن الصعب التعود على السلوكيات الجديدة. يمكن أن تكون الأقنعة لونا صلبا ، كما هو الحال مع العديد من قطع معدات السلامة. يمكن أن

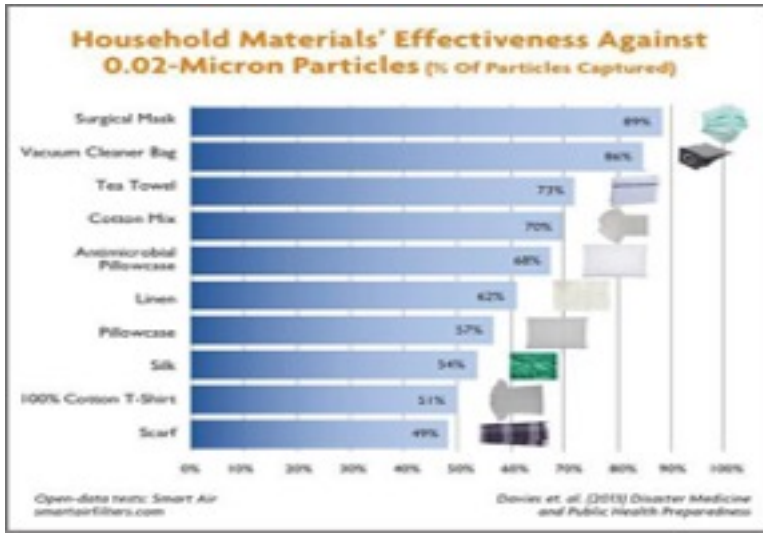
يكون لديهم أيضا صورة تميمة المدرسة أو شعار العمل أو الاقتباس الشهير أو العمل الفني أو الأثماط. إن وجود مجموعة ترتدي نفس الأفتنة يمكن أن يقطع شوطا طويلا لضمان عدم شعور أي شخص بالحكم عليه اجتماعيا.

لحماية أطفالنا ومجتمعنا ، يجب أن نتبنى بشكل جماعي هذا السلوك الإيجابي للصحة.

المسائل المادية

قناع مصنوع من المواد المناسبة هو:

أرخص. يكلف 150 دولارا أمريكيا شهريا لارتداء كمامة يمكن التخلص منه يوميا. يكلف 10 دولارات إجمالا لاستخدام قناع وجه قابل لإعادة الاستخدام من فئة العمال لمدة نصف عام. يمكن الاعتماد عليه. بمجرد العثور على قناعك ، تحتاج إلى كسره. تماما مثل زوج جيد من الأحذية أو الحزام أو قفاز البيسبول ، كلما ارتديته أكثر ، كلما كان ذلك أفضل. دائما عندما تحصل على العتاد المناسب وتستخدمه بالطريقة الصحيحة ، ستعمل عبر العديد من الظروف التي تجد نفسك فيها خلال الأيام. يصبح متعدد الاستخدامات. أسهل. كل ما تحتاجه هو الصابون والماء العادي. رميها في المجفف أو تركها في الشمس. الأشعة فوق البنفسجية تجفف النسيج وتقتل الفيروس.



هذا الرسم البياني مأخوذ من دراسة أجريت عام 2013 ونشرت في مجلة طب الكوارث والتأهب للصحة العامة. تم اختبار الأقمشة المنزلية الشائعة وتصنيفها على مدى نجاحها في تصفية الجراثيم الصغيرة مثل الفيروسات. نعم ، القطن المزودج الطبقة أفضل من المنديل ، لكن شيئا ما أفضل من لا شيء. يمكن أن يكون غطاء الوجه المصنوع من مواد أقل جودة مع ارتدائه بشكل صحيح أكثر فعالية من قناع عالي الجودة محبط ومسرب.

درجة العامل ليست درجة جراحية ، وهذا أمر جيد. ما لم تكن هناك عدوى معروفة ، فإن الأقنعة من فئة العمال ستقلل من متوسط الحمل الفيروسي إلى مستويات آمنة عند دمجها مع بروتوكولات التهوية والعلاقات الشخصية. الأقنعة هي ركيزة الأمان أثناء الاستمتاع بالخروج من منزلك

المخاطر الكيميائية

كن على دراية بالمخاطر الكيميائية في مادة قناعك. عادة ما يتم التعامل مع الأقمشة من الخارج بمواد كيميائية للشحن. من الشائع أن يتم غسل الأقمشة بخفة في الفورمالديهايد أو مادة حافظة مماثلة للبقاء على قيد الحياة أثناء السفر على حاوية شحن. تحتوي ميزات الإعلان عن الملابس مثل خالية من التجاعيد أو خالية من البقع أو خالية من الساكنة أو ذات رائحة كيميائية قوية على إضافات كيميائية. هذه المواد الكيميائية المضافة تسبب للبعض صعوبة في

التنفس ويمكن أن تجعلنا مرضى. شراء النسيج المصنوع في الولايات المتحدة الأمريكية والخالي من المواد الكيميائية مثالي. إذا لم يكن هذا خيارا ، فيمكن غسل المضافات الكيميائية بسهولة.

فيما يلي ثلاث طرق سهلة لإزالة المواد الكيميائية من قناعك:
انقع لمدة ثماني ساعات على الأقل في خليط من صودا الخبز والماء.
أضف الخل عند غسل الغسيل.
النشر في الهواء الطلق لمدة يوم أو حتى تختفي أي رائحة

بروتوكول السلوكيات الشخصية



عندما تكون في الأماكن العامة ، فإن الاقتراب من الآخرين أمر لا مفر منه. نميل لسماع بعضنا البعض بشكل أفضل ، أو ننحني للنظر إلى نفس الشيء ، أو نجلس بالقرب معا لمشاركة وجبة. توضح الصورة مدى سهولة ارتباطنا ببعضنا البعض بشكل شخصي. بينما يتحدث البالغون ، يميل الطفل غريزيا إلى الأسفل لإجراء اتصال بصري مع الطفل الدارج. إذا أصيب شخص واحد دون علم ، فإن سحابة الهواء المشترك الضارة سوف تملأ الصورة بسرعة. ومن هذه التفاعلات بين الأشخاص يحدث أكبر قدر من العدوى.

هناك الحاجة إلى تغيير السلوك الاجتماعي لكي نقلل من انتشار العدوى. اقض بضع دقائق في وضع توقعات مشتركة للتفاعل مع بعضنا البعض بشكل مريح بدون نقل الفيروس. فيما يلي بعض الممارسات الشائعة:

عند المرور بشخص آخر:

استخدم ترحيبا غير لفظي من خلال الاتصال بالعين أو انحناء الرأس أو الإشارة باليد.
حول جسمك بعيدا وقم بإمالة رأسك بعيدا ونحو الحائط.

عند استخدام الحمام:

انتظر حتى لا تكون المنطقة مزدحمة. تجنب التسرع والمروء بالقرب من الآخرين.
قم بتوفير مناشف ورقية. احتفظ بسلة النفايات بجانب الباب حتى يستخدم الناس المناشف للمس المقبض.
فكر في تركيب مقابض القدم حتى يتمكن الأشخاص من فتح الباب دون استخدام أيديهم.
انتظر لاستخدام مجففات الهواء حتى لا يكون الناس بجانبك مباشرة.
إذا كنت بجوار شخص آخر في الحوض وكلاكما يريد إزالة الكمامة ، فتناوب حتى يكون شخص واحد ملثما دائما.

عند الجلوس على طاولة:

عند الدردشة مع صديقك ، أدر فمك بعيدا ، و اجلس الأذن إلى الأذن مع صديقك. مع توجيه فمك بعيدا ، وهكذا يكون هواء التنفس منفصلا بدلا من الاختلاط.
كونك أذنا إلى أذن يجعل من السهل الاستماع دون الحاجة إلى رفع صوتك.

للتواصل بين الموظفين والمتطوعين:

تطوير مجموعة من الإيماءات غير اللفظية للتواصل بين الموظفين أو المتطوعين للحد من مشاركة الهواء. بالنسبة للمهام الشائعة أو عندما يكون لدى الموظفين أسئلة ، استخدم إيماءات اليد للإشارة إلى الحاجة إلى الدعم. للإجابة على سؤال ، فإن الإبهام لأعلى أو إيماءة اليد هي استجابات فعالة. عند جذب انتباه شخص ما عبر الغرفة ، فإن التصفيق أو نقطة إصبعين أو رفع الأيدي ستشير إلى أنك تطلب الدعم من هذا الشخص المحدد.

ضع نمطا قياسيا لجميع الموظفين لاستخدامه عند الدخول والخروج من الأبواب بين الغرف. قد يكون هذا هو أن شخصا واحدا يتحول أثناء مرور الآخر ، باستخدام علامة على جانب الباب للمسافة أثناء انتظار دوره ، أو باستخدام نمط حركة مرور أحادي الاتجاه.

بالنسبة للضيوف ، يمكن للموظفين أو المتطوعين استخدام لافتات مغلقة مع أسئلة شائعة للضيوف للإشارة إلى أسئلتهم. يجب أن يكون لدى الموظفين مجموعة قياسية من الاستجابات الإيماءة. تقلل هذه الخيارات من الحاجة إلى التواصل المنطوق.

لكي يكون هذا البروتوكول فعالا ، يجب إخبار جميع المشاركين بإيماءات الاتصال الشائعة والموافقة على ممارستها. هناك حاجة إلى مزيد من اللطف والدعم لأولئك الذين قد يكونون غير مرتاحين ويحتاجون إلى وقت للتأقلم مع الأنماط الجديدة

يظهر مثال ممتع على التواصل غير اللفظي في فيلم الرسوم المتحركة القصير CoVella vs. The World. على الرغم من أن البطل لا يزال ملثما طوال الوقت ، إلا أننا نفهم ما يفكر فيه ويفعله بناء على لغة جسده وتعبيرات عينيه.

بالنسبة للتخطيط العام للموقع ، ستجعل هذه التعليمات التفاعلات الشخصية التي لا مفر منها أقل خطورة: حافظ على ضوضاء الخلفية (مثل الموسيقى) منخفضة. هذا يقلل من حاجة الآخرين إلى إزالة أذنيهم وإسقاط صوتهم مباشرة نحو الآخرين. انقل تجمعات الموظفين إلى مكان بعيد عن الحدث الاجتماعي ، في منطقة جيدة التهوية ، مع أقصى قدر من التباعد. ابدأ التجمع بالتزام مشترك بممارسة الأمانة الاجتماعية. إذا كانت هناك حاجة إلى استخلاص المعلومات بعد حدث طويل حضره العديد من الأشخاص ، ففكر في إجراء استطلاع أو إيماءة يد جماعية لجمع التعليقات غير اللفظية. غالبا ما نبتسم ونعترف بالآخرين عندما نقف جنبا إلى جنب. يمكنك نقل نفس التحية من خلال الاتصال بالعين - إيماءة الرأس أو إيماءة اليد.

بروتوكول التهوية



ضع في اعتبارك أن الهواء الداخلي هو هواء مشترك. مطلوب وجود تهوية جيدة للحفاظ على الحمل الفيروسي للهواء الداخلي منخفضا. المعيار الذهبي هو أن يكون الهواء الخارجي النقي 100٪ يحل محل الهواء الداخلي. ولكن لأسباب عديدة، قد لا يكون هذا خيارا واقعيا. فيما يلي أشياء مهمة يمكنك القيام بها الآن لتقليل الحمل الفيروسي في الهواء المعاد تدويره.

بشكل عام:

1. تعرف على فلتر التهوية. قم بترقية الفلتر إلى ما يقرب من تصنيف MERV 13 كما سيتعامل معه نظامك.
2. تأكد من أن الفلتر يناسب بشكل جيد ويتم تغييره في الموعد المحدد.
3. إصلاح أي فتحات تهوية مكسورة.
4. يجب أن تبقى رطوبة الغرفة بين 40-60 %.
5. إذا كان ممكناً ، افتح النوافذ والأبواب للسماح بنسيم من الهواء الخارجي.
6. عكس اتجاه مراوح السقف لسحب الهواء لأعلى. إذا كانوا يدفعون الهواء لأسفل فقط ، فقم بإيقاف تشغيلهم .
7. استشر مالك المبنى لفحص وفتح وإصلاح جميع مخمدات الهواء.
8. احصل على ما يقرب من 5-6 تغييرات في الهواء في الساعة قدر الإمكان.
9. استخدم الموارد التي تنتجها ASHRAE واطرح أسئلة على أخصائيي التهوية المحليين.
10. تهوية كل غرفة لمدة 2 ساعة قبل دخول الشخص الأول و 2 ساعة بعد مغادرة الشخص الأخير.

إذا كان المبنى الخاص بك يحتوي على نظام تهوية داخلي (HVAC):

1. تعرف على فلتر التهوية. قم بالترقية إلى فلتر أقرب إلى تصنيف MERV 13 كما سيتعامل معه HVAC الخاص بك.
2. اضبط نظامك لجلب المزيد من الهواء الخارجي إلى الداخل.
3. استشر أخصائي HVAC المحلي حول الطرق التي يمكنك من خلالها إعادة توجيه تدفق الهواء ، خاصة في المناطق الساخنة.
4. زيادة تهوية العادم فوق معايير الكود في الحمامات

إذا لم يكن المبنى الخاص بك يحتوي على نظام تهوية داخلي:

- افتح النوافذ والأبواب وقضاء المزيد من الوقت في الخارج عندما يسمح الطقس بذلك.
- تقليل عدد العمال في المناطق الساخنة والغرف سيئة التهوية.
- ضع المراوح الداخلية حتى تستنفد مباشرة في الهواء الطلق. النوافذ هي أماكن رائعة للمراوح لنفخ الهواء الداخلي الي الخارج.
- قم بتوصيل مرشح MERV 13 بمروحة صندوقية وضعه في منطقتك الساخنة.

ترشيح الهواء المحمول:

- في الغرف ذات الهواء الراكد وسوء التهوية، تتوفر منظفات الهواء HEPA المحمولة.
- يتم تصنيف الوحدات المحمولة حسب مساحة الغرفة. يمكن أن يساعدك هذا الدليل في الاختيار.

ضع في اعتبارك مقدار الضوضاء التي تنتجها هذه الفلاتر لأنها قد تؤثر على المحادثات القريبة أو حتى تضر بالسمع.

ضع الوحدات حتى لا تهب الهواء عبر الأشخاص.

استبدل مرشحات HEPA على النحو الموصى به. قم بتنظيف الوحدة بانتظام أثناء وجودك في الهواء الطلق.

لا تفعل :

لا تقم بتعيين أنماط تدفق الهواء في الاتجاه السفلي أو عبر بعضها البعض.

لا تستخدم مولدات الأوزون أو المرشحات الكهروستاتيكية أو المؤينات أو أجهزة تنقية الهواء ذات الأيونات السالبة لأنها يمكن أن تنتج منتجات ثانوية خطيرة.

لا تستخدم المطهر على الفلاتر أو منافذ التهوية. إنه استخدام غير ضروري للمواد الكيميائية الخطرة.

لا تستخدم أجهزة تنقية الهواء الشخصية فإنها غير فعالة

المزيد حول فلاتر MERV

MERV تشير إلى الحد الأدنى من قيمة الإبلاغ عن الكفاءة. يقوم هذا القياس بتصفية المرشحات حسب حجم الجسيمات التي يمكنهم إزالتها. كلما ارتفع تصنيفها ، كلما كانت الجسيمات التي يمكنها التقاطها أصغر. حاول استخدام تصنيف MERV 13. لاحظ أنه مع زيادة تصنيف MERV ، سيستغرق الأمر المزيد من الطاقة لدفع الهواء الداخلي من خلال الفلتر ، مما قد يؤدي إلى إجهاد نظامك

بروتوكول غسل اليدين



كلنا لدينا عادة لمس وجوهنا وعيوننا. سواء كان ذلك فرك أعيننا ، أو وضع رأسنا على أيدينا ، أو حكة خدنا ، أو تعديل شعرنا ، أو خدش رقبتنا ، وما إلى ذلك ، فإننا نفعل ذلك طوال اليوم. أيضا ، تلمس أيدينا الأسطح الملوثة بطبقات من الغبار والوبر والأوساخ والجراثيم. في كل مرة نلمس فيها شيئا ما ، تنقل أيدينا كل ما هو موجود على هذا السطح إلى آخر. لذا ، افترض دائما أن يديك قاتمتان ويجب غسلهما قبل لمس وجهك أو عينيك.

غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون يزيل جميع الجراثيم تقريبا.

يزيل الماء والصابون الجراثيم العالقة في كتل أكبر من الحطام.

التنظيف ينشط الصابون للتخلص من الجراثيم.

يشمل غسل اليدين السليم هذه الممارسات الأربع:

المياه الجارية لغسل الأوساخ. يجب أن يتعرض الجلد حتى يعمل الصابون.

فرك بالصابون. الصابون المهيج يعمل جيدا. كلما زادت الرغاوي ، كان ذلك أفضل.

فرك بين الأصابع ، حول راحة اليد ، وتحت الأظافر أيضا.

استمر لمدة 20 ثانية حتى تكتمل العملية.

تنظيف اليدين يقلل من انتقال أكثر من مجرد الجراثيم المحمولة جوا. إنه خط دفاع أول ضد جراثيم البراز أيضا. إذا كانت العديد من الأيدي تلمس الأسطح في المناطق الساخنة ، فاجعل محطة الغسيل قريبة. عندما يقوم الأشخاص بتغيير الأنشطة، مثل الدخول إلى الغرفة أو الخروج منها، استخدم محطة الغسيل. عند الدخول والخروج من المبنى ، استخدم محطة غسيل.

هناك العديد من الميزات المتاحة لتناسب احتياجاتك. ضع في اعتبارك خيارات مثل المحمولة والثابتة والمثبتة على عربة التسوق والعلامات التجارية مثل الشعاعات. أيضا ، يتم دعم العديد من الوحدات أو يمكن استئجارها.

تجنب المواد الإضافية

لا تستخدم الصابون مع العطور أو المسوق على أنه مضاد للميكروبات لأن كلاهما إضافات غير ضرورية. غسل اليدين المتكرر بهذه المواد الكيميائية يمكن أن يغير المستويات الهرمونية الطبيعية في الأجسام النامية. يمكن أن تؤدي العطور إلى نوبات الربو لدى الأطفال والبالغين.

مطهر اليدين

معقمات اليدين ليست بديلا عن غسل اليدين. يجب تنظيف اليدين أولا لأن المطهرات لا تعمل على الأوساخ . معقم اليدين ليس فعالا مثل الماء والصابون. على الرغم من أن معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول سيدمر فيروس COVID-19 بسرعة إذا كان الجلد نظيفا ، إلا أنه لا يساعد كثيرا ضد نوروفيروس (الذي يسبب إنفلونزا المعدة) الذي يقتل 20 مليون شخص في الولايات المتحدة كل عام.

بروتوكول التباعد الاجتماعي



التباعد الاجتماعي هو سلوك يبقي الناس خارج "نطاق التعرض". يمكن للبيق والرش والرذاذ المنتظم الذي يخرج من أنفنا وفمنا أن يهبط بسهولة على وجه شخص آخر على بعد خمسة أقدام ، حتى لو لم يشعروا بذلك. ستة أقدام بعيدة بما فيه الكفاية عن مدى قرب الناس عادة عند إجراء محادثة. هذه المسافة تجعل من الصعب تبني سلوك الوقوف على مسافة ابعء والتحدث بصوت أعلى (الصوت العالي يساعد على انتشار الرزاز مسافة ابعء) . يمكن أن تشعر الأقنعة بالحر ، لكنها تسمح لنا بالوقوف أقرب دون خطر إضافي لنقل المرض.

سواء كنت تقضي 15 دقيقة مع شخص مصاب واحد أو 5 دقائق مع 3 ، فإن مشاركة هواء التنفس لأكثر من 15 دقيقة يعرضك لما يكفي من الفيروس للإصابة. يواجه الموظفون الأساسيون مئات السحب الفريدة من نوعها في نوبة عمل مدتها 8 ساعات. يستغرق الأمر 15 دقيقة فقط حول أي شخص معد حتى يصاب العامل (مثل موظفي انتظار المطاعم أو سائقي الحافلات أو أمين الصندوق) بالعدوى

الجراثيم الخفيفة جدا ، بما في ذلك الجسيمات الفيروسية ، يمكن أن تبقى معلقة في الهواء لمدة ثلاثة ساعات إذا كانت التهوية سيئة لكن إذا امكن توفير تهوية جيدة وعندما يرتدي الأشخاص كمادات ويتجمعون في مجموعات صغيرة فإن التباعد اللازم لا يزيد عن ثلاثة أقدام هذا ممكن أن يطبق في المدارس، راجع تخطيط موقعك وحدد المناطق الساخنة، حيث لا يمكنك ضمان مسافة كافية متسقة بين الأشخاص. إذا كان نشاطك الاجتماعي يتضمن أشخاصا يدخلون ويخرجون من مكان ما، مثل الردهة، فسيزداد الحمل الفيروسي لهواء التنفس. قم بإنشاء نمط حركة مرور يتجنب جيوب الهواء المشترك الراكد. استخدم لافتات مثل الأسهم للقاعات أو العلامات أحادية الاتجاه للحفاظ على المساحة في مناطق الانتظار حيث يمر الأشخاص ببعضهم البعض. كل تعديل تجريه على تدفق حركة المرور على الأقدام التي تفصل هواء التنفس يقلل من الحمل الفيروسي للهواء.

الحد الأقصى للمتواجدين

تم تصميم المباني لحماية الجمهور من الظروف الخارجية بأمان. كل منطقة داخلية لديها تصنيف يسمى "الحد الأقصى للمتواجدين". يحدد هذا التصنيف الحد الأقصى لعدد الأشخاص الذين يمكنهم شغل هذه المساحة بأمان.. ستساعدك معرفة مساحة كل غرفة على استخدام مناطقك الداخلية بسعة آمنة.

عند إعداد غرفة مشتركة:

قلل عدد المقاعد حول الطاولة.

تعد طاولات الوقوف مفيدة لنشر الأشخاص الذين يدرسون معا. تساعد علامات الطاولات في الحد من الحشود الكبيرة.

إذا كانت هناك حاجة إلى صف انتظار ، فاجعل الأشخاص متعرجين أثناء اتباعهم لعلامات الأرضية. هذا يمنع شخصا واحدا من التحرك إلى الأمام والوقوف في سحابة التنفس للشخص السابق. إذا كنت في الطابور لمدة 15 دقيقة ، فقد تكون واقفا في نفس الهواء الذي يستخدمه الأشخاص الذين أمامك. بدون وجود بروتوكولات قناع وتهوية ، فإن الوقوف في طابور مع شخص مصاب لمدة 15 دقيقة يعتبر بمثابة تعرض.

بروتوكول التنظيف والتطهير الآمن

من الأهمية أن يكون لديك خطة تنظيف. حتى إذا كان موقعك يحتوي على عمال نظافة ، فسيكون لحدك أو تجمعك احتياجات فورية. يجب أن تكون خطة التنظيف الخاصة بك بسيطة وسهلة ولا تعتمد فقط على المطهرات. المطهرات هي مبيدات حشرية مسجلة تسبب إصابات فورية ومزمنة. فيما يلي ملخص لأفضل الممارسات للتنظيف الفعال والتطهير الآمن. لاحظ أنه إذا كانت هناك حالة معروفة أو مشتبه بها من COVID-19 في موقعك ، فيجب عليك اتباع بروتوكولات وزارة الصحة الخاصة بك.

اتبع هذه الإرشادات من أجل:

- تقليل انتقال العدوى السطحية عبر موقعك، خاصة في المناطق عالية اللمس والمناطق الساخنة.
- وفر المال والوقت على التطهير غير الضروري.
- تجنب التسبب في نوبات الربو.
- تقليل الإصابات الهرمونية الناجمة عن الاستخدام المزمّن.
- تجنب الإصابة الكيميائية.

بالنسبة للأسطح المسامية، مثل الأثاث القماشي أو السجاد أو الستائر، قم بإزالتها من موقعك. عند الحاجة ، الي حصائر النوم والمناشف ، اغسل بين المستخدمين بالمنظفات.

نظف أولاً دائماً باستخدام الماء والصابون

كلما قمت بمسح سطح عالي اللمس بالماء والصابون، أو حتى قطعة قماش مبللة من الألياف الدقيقة، كلما قل عدد الجراثيم التي تتراكم على هذا السطح. استخدم هذه النقاط الرئيسية لبناء بروتوكول التنظيف الخاص بك. نظف المناطق عالية اللمس والساخنة دائماً.

- يزيل التنظيف بالصابون والماء جميع الجراثيم تقريباً ، بما في ذلك فيروس COVID-19 ، من الأسطح.
- الصابون هو مادة كيميائية تدمر فيروس COVID-19.
- يمكن للأطفال التنظيف بأمان بالماء والصابون. اجعلهم يشاركون في روتينك (المزيد من الأيدي والقذوة الصحية) .
- تجنب العطور المضافة، حتى تلك التي تحمل علامة "الرائحة المنعشة". العطور هي إضافات كيميائية تؤدي إلى نوبات الربو ، وتسبب الصداع للبعض ، وتعرض المستخدم للاضطرابات الهرمونية.
- ابحث عن Green Seal أو مؤسسة تابعة لجهة خارجية تقوم بفحص المنتجات في السوق لمعايير السلامة والصحة. شبكة الشراء المسؤولة (The Responsible Purchasing Network) هي مورد جيد.
- قطعة قماش الألياف الدقيقة تعمل بالماء فقط. تعلم كيفية تنظيفها وعدم رميها في مجفف.
- قلل من استخدامك للمنتجات التي تستخدم لمرة واحدة. إنهم يغمرون بيئتنا بالقمامة.

الأجهزة الحساسة

لا تستطيع بعض الاجهزة تحمل الماء والصابون، مثل الإلكترونيات. يمكن تعقيم هذه الأسطح. التعقيم يعني أن العدد المتبقي من الجراثيم المتبقية على السطح يعتبر آمناً. يمكن لمنتج يحتوي على كحول الأيزوبروبيل بنسبة 70% تعقيم الأسطح التي لا يمكن غسلها بالماء. يجب على البالغين فقط استخدام المطهرات السطحية لأن أبخرة المنتج والتعرض المفرط يشكلان مخاطر صحية.

التطهير عند الحاجة

لدى وزارة الصحة في ولايتك إرشادات حول متى يكون تطهير مساحة اجتماعية مطلوباً. يمكن أن يختلف التوجيه حسب نوع المبنى والنشاط الاجتماعي.

ما يجب معرفته

- يجب عليك تنظيف الأوساخ من جميع الأسطح أولاً. المطهرات لا تزيل الأوساخ.
- جميع المطهرات هي مبيدات حشرية. لا تستخدم مطهراً كمنظف.
- يجب مسح المطهرات بعد الانتهاء من العمل.
- يختلف وقت الاتصال حسب المنتج ، لذا اقرأ الملصق. إذا لم تستوف وقت الاتصال، فلن يتم تطهير السطح.
- لا تخط المنتجات لأن الجمع بين المواد الكيميائية متطاير ومميت.
- لا تستنشق أبخرة مطهرة. فإن ذلك مضر بالصحة. يجب التهوية أثناء وبعد الاستخدام.
- تلبية جميع متطلبات ورقة بيانات السلامة (SDS) لكل مادة كيميائية.
- استخدم معدات الحماية الشخصية المناسبة (PPE).
- تختلف تعليمات التخفيف حسب المنتج ويجب اتباعها بدقة.

يمكن للبالغين فقط استخدام مطهر.
اتبع ممارسات التخزين الآمنة واحفظه بعيدا عن متناول الأطفال.
تختلف تعليمات التخلص حسب المنتج. يؤثر التخلص غير الصحيح بشكل مباشر على الأسماك والحياة البرية.
يجب أن تكون المطهرات مسجلة في وكالة حماية البيئة ، لذا ابحث عن رقم التسجيل على الملصق.
تخبر EPA N-list¹ المنتجات التي تعمل ضد فيروس COVID-19. العديد من المواد الكيميائية في هذه القائمة لها مخاطر صحية معروفة.
تجنب الأمونيا الرباعية والمطهرات القائمة على التبييض. إنها تسبب مخاطر صحية.

ابحث عن المنتجات التي تحتوي على هذه المكونات؟:

- بيروكسيد الهيدروجين (قائمة EPA-N مسجلة)
- حمض الستريك
- القائمة على الكحول (ويعرف أيضا باسم الإيثانول / الكحول)
- كحول الأيزوبروبيل
- حمض الهيبيكلوروس

إذا كنت تعتقد أن هناك عدوى نشطة في موقعك ، فاتبع توصيات وزارة الصحة في ولايتك.

¹ <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>

² https://www.turi.org/Our_Work/Cleaning_Laboratory/COVID-19_Safely_Clean_Disinfect/Safer_Disinfecting_Products/List_of_Safer_Disinfecting_Products

استخدام المبيض

الكلور هو مطهر شائع الاستخدام ومتاح بسهولة. على الرغم من وجود مكونات أكثر أمانا في السوق ، إلا أن هناك أشياء مهمة يجب معرفتها إذا كنت تستخدم المبيض. اعرض هذا الملصق³ في منطقة تخزين المبيض واتبع التعليمات بالضبط.

ما يجب معرفته:

التبييض ليس منظف. إنه مطهر ويجب معاملته كواحد. يباع المبيض بتركيزات مختلفة. كل تركيز له تعليمات خلط مختلفة. يجب تنظيف الأسطح قبل، ومسح الأسطح بعد، استخدام المبيض. يجب أن تكون محاليل التبييض طازجة يوميا. يجب على البالغين فقط التعامل مع التبييض.

طرق التطهير الخطرة وغير الفعالة لم تثبت طرق التطهير هذه نجاحها ، ولبعضها مخاطر صحية معروفة. بخاخات الهباء الجوي. الرشاشات الكهروستاتيكية. أجهزة الأشعة فوق البنفسجية غير الطبية.

[https://www.snohd.org/DocumentCenter/View/448/Disinfecting-and-Sanitizing-with-³
=Bleach-Chart-PDF?bidId](https://www.snohd.org/DocumentCenter/View/448/Disinfecting-and-Sanitizing-with-Bleach-Chart-PDF?bidId)

بروتوكول الحواجز



الحواجز تحمي الناس بشكل فعال من البصق و الرزاز والرش من الآخرين. الحواجز البلاستيكية الشفافة هي أدوات شائعة تستخدم في المناطق الساخنة حيث يجب على الناس التفاعل وجها لوجه. يمكن تنظيفها بسهولة بالماء والصابون. توفر واقيات الوجه وهي طبقة إضافية من الحماية عند استخدامها مع الأقنعة.

يجب مراعاة ما يلي:

شباك المبيعات ، شباك الخدمة ، محطات التحيية ، أكشاك المعلومات.تعتبر أماكن ساخنة.

عند العمل مع الأطفال أو البالغين الذين لا يستطيعون ارتداء الأقنعة، يمكن استخدام درع الوجه.

أي منطقة ساخنة حيث يوجد تبادل للبصق و الرزاز والرش وجها لوجه ، فكر في استخدام حاجز بين الناس لحمايتهم. تأكد من أن الحاجز لا يعيق تهوية الغرفة. قم بتنظيف الحواجز أو تعقيمها أو تطهيرها كما تفعل مع الأسطح الأخرى. اعتمادا على حجم الحاجز ، يمكن أن ينتقل الهباء الجوي على تيار الهواء الذي يتحرك حول الحاجز.

بروتوكول الضوء الطبيعي



الأشعة فوق البنفسجية، كجزء من طيف الضوء الطبيعي للشمس، يدمر فيروس COVID-19. من الأفضل ان تستخدم أشعة الشمس الطبيعية لصالحك.

افتح ستائر نوافذك للسماح بدخول الضوء الطبيعي.

عند الاختيار بين المواقع، اختر الغرف ذات الإضاءة و التهوية الجيدة.

إذا سمح الطقس بذلك، خذ فترات راحة قصيرة في الخارج واطرك ضوء الشمس يظهر ملابسك

عندما تكون في الخارج ، إذا قمت بإزالة قناعك ، ضعه في ضوء الشمس. قم بتحيةة الآخرين في منطقة بها أشعة الشمس و جيدة التهوية.

كما يقتل ضوء الأشعة فوق البنفسجية الجراثيم الأخرى التي تنتقل على جزيئات الغبار الداخلية.

نقاط إضافية



عدم المشاركة هو رعاية: أثناء الوباء، لا تشارك العناصر التي يلمسها الآخرون. حتى في منزلك ، صب الوجبات الخفيفة في أوعية منفصلة. تجنب مشاركة الأقلام في الأماكن العامة ، أو مشاركة استخدام الهواتف المحمولة ، أو أي شيء يمكن أن يحتوي على اللصق و الرزاز والرش. الأهم من ذلك بالنسبة للأطفال ، لا تشارك الأقنعة. اجعل قناعك يعمل من أجلك: يرتدي العديد من الأشخاص قبة أو عصابة رأس مع أزرار موضوعة في أماكن متعددة لجعل المقاس قابلاً للتعديل اعتماداً على تصفية شعرهم أو نشاطهم.

بالنسبة للبالغين ، استخدام السلاسل مع الاقنعة يسهل من ارتداء وخلع الاقنعة حسب الاحتياج تعرف على تدفق الهواء في غرفتك: ما هي الطريقة التي يتحرك بها الهواء في الفضاء الخاص بك؟ ابحث عن مجاري الهواء في الغرفة.

لا تنس السيارة: لا تدع راحة الأصدقاء والعائلة تخدعك عند مشاركة السيارة. قد يكون احد افراد الأسرة مصاباً. حتى في السيارة ، أحمي نفسك بارتداء الكمامة والتهوية الجيدة

الأطفال والحداثق: الهواء الخارجي وأشعة الشمس يجعل الحداثق مكان مثالي للأنشطة. ما الخطأ الذي يمكن أن يحدث؟ التفاعلات الشخصية. سواء كان طفلان يسييران معا بدون أقنعة أو أحد الوالدين الآخرين الذين يرغبون في بدء محادثة ، ارتداء الكمامة يوفر الحماية لك وللآخرين

متعرج: عند المضي قدماً في طابور الانتظار ، اخطو بضعة أقدام إلى جانب المساحة التي يقف فيها الشخص الذي أمامك.

هل قناع شخص آخر على خطأ ، أم أنهم داخل فقاعة 6 أقدام الخاصة بك؟ ماذا تفعل؟ ابدأ محادثة مع ، "لقد واجهت الكثير من المتاعب مع ... لحسن الحظ ، تعلمت من خبراء مبادرة السلامة الاجتماعية ..." اتكئ علينا. لهذا السبب نحن هنا.

خدمة الطلبات من السيارة: ارتداء الأقنعة يجعل من الصعب سماع الموظف عند النافذة من سيارتك والعكس صحيح. نحن بطبيعة الحال مضطرون لإزالة قناعنا لرفع صوتنا. فقط تذكر ، تكلم من الأذن إلى الأذن. يتفاعل هذا الشخص الموظف مع مئات الأشخاص كل يوم. دعونا نساعدهم من خلال الحفاظ على مخاطرهم منخفضة.

إيماءات اليد: هل تملك مطعمًا أو تزور مطعمًا؟ استخدم عرضاً مرئياً لإيماءات اليد الشائعة. أخلع الكمامة فقط عند الأكل. عندما يسأل موظفو الانتظار عما إذا كان كل شيء على ما يرام ، أعطهم إبهاما ، أو أشر إلى فنجانك لإعادة تعبئته. إذا كنت ترغب في التحدث ، أدر رأسك بعيداً أو ارفع منديلك للتقاط هذا الرذاذ

استخدام التشبيه: عند وصف كيف يمكن أن يسبب تنفس الناس انتقال الفيروس، فإن تشبيه "سحابة ضرطة" يعمل مع معظم الناس. كلنا نكره تلك الرائحة وبالتأكيد لا نريد أن نقف فيها

التعقيم قبل ارتداء الكمامة: عندما تغادر السيارة وتدخل مبنى، ضع ما يكفي من المطهر على يديك وبين الأصابع أيضا! افرك يديك وأصابعك لمدة 20 ثانية على الأقل. ثم اربط قناعك حول رأسك أو أذنيك واستمر في يومك. حاول ألا تلمس قناعك حتى تعود إلى سيارتك. بمجرد أن تكون مستعدا للقيادة ، ضع جولة أخرى من المطهر ثم أزل قناعك. إذا كنت في السيارة مع آخرين ليسوا في منزلك ، فانتظر حتى تكون في المنزل لخلع قناعك.

قاعدة 5/3/2: يحتوي PandAid على رسم ممتاز لتصوير هذه القاعدة. مع الغسيل الجيد أو التعقيم ، فإن استخدام هذه الخدعة يقلل من مخاطرك أكثر. يمكن العثور على العديد من الرسومات المفيدة في هذا الموقع

SOCIAL SAFETY ADVOCATE CERTIFICATE



Now that you've learned the **I What to Know I What to Do I How to Do It I** of social safety, you're ready to take the knowledge test and earn your Social Safety Advocate certificate. The link below will take you to the registration page for the **SOCIAL SAFETY ADVOCATE CERTIFICATE** knowledge test. Each certificate is registered with a unique number.

Link: www.SocialSafetyCert.com
<https://social-safety-initiative.teachable.com/courses>

Our guidebooks are copyrighted and not permitted for recirculation without a licensing agreement.

The coupon code is not allowed to be shared. One certificate only may be earned and issued with each guidebook.

يتم تقديم هذا الكتاب فقط لأغراض تعليمية وترفيهية. لا يقدمها المؤلف والناشر كمشورة قانونية أو محاسبية أو خدمات مهنية أخرى. في حين تم بذل قصارى الجهود في إعداد هذا الكتاب ، فإن المؤلف والناشر لا يقدمان أي إقرارات أو ضمانات من أي نوع ولا يتحملان أي مسؤوليات من أي نوع فيما يتعلق بدقة أو اكتمال المحتويات ويخلي مسؤوليتهما على وجه التحديد عن أي ضمانات ضمنية للتسويق أو ملاءمة الاستخدام لغرض معين. لا يتحمل المؤلف أو الناشر المسؤولية تجاه أي شخص أو كيان فيما يتعلق بأي خسارة أو أضرار عرضية أو تبعية ناجمة عن المعلومات أو البرامج الواردة في هذه الوثيقة أو يزعم أنها تسببت فيها بشكل مباشر أو غير مباشر. لا يجوز إنشاء أي ضمان أو تمديده من قبل مندوبي المبيعات أو مواد المبيعات المكتوبة. تختلف كل شركة عن الأخرى ، وقد لا تكون النصائح والاستراتيجيات الواردة هنا مناسبة لموقفك. يجب عليك طلب خدمات محترف مختص قبل البدء في أي برنامج تحسين. القصة وشخصياتها وكياناتها خيالية. أي تشابه مع أشخاص حقيقيين ، سواء كانوا أحياء أو أمواتا ، هو من قبيل الصدفة البحتة

بطاقة تقييم المخاطر

المجموع الفرعي	بطاقة الاداء المميزة للموقع							الأماكن الساخنة
								الأماكن المزدحمة
								صالة التمرينات
								غرف ذات تهوية سيئة
								غرف تناول الطعام
								أماكن الانتظار
								المكاتب
								قاعة الملعب
								أماكن التدريب
								محطة تناول المشروبات
								كشك التحية
								المكاتب المشتركة
								المطاعم
								طوابير
								المدخل
								السلالم
								المصاعد
								مدخل المحلات
								الحمامات
								الأجهزة الإلكترونية المشتركة
								محطات العمل المشتركة
								غرف الخزائن
								غرف تغيير الملابس
								صالات الموسيقى
								درجة الخطر النسبي
								اسم الغرفة

بطاقة أداء البروتوكول

العلاقات الشخصية	بروتوكول							منطقة المخاطرة
	التباعد الأمن	كمامة	تنظيف	غسل الأيدي	ضوء طبيعي	تهوية	حاجز بلاستيك	
X	X	X	X	X	X	X	X	منطقة اتصال عالية
X	X	X	X	X	X	X	X	خط البوفيه
X	X	X	X	X	X	X	X	غرفة الغداء
X	X	X	X	X	X	X	X	ستوديوهات النشاط
X	X	X	X	X	X	X	X	غرفة الانتظار
X	X	X	X	X	X	X	X	صالات الملعب
X	X	X	X	X	X	X	X	قاعات التدريب
X	X	X	X	X	X	X	X	المكاتب الصغيرة
X	X	X	X			X		محطة الشرب
X	X	X	X	X	X	X	X	محطات التحية
X	X	X	X	X	X	X	X	صالة المكاتب
X	X	X	X	X	X	X	X	المطاعم
X	X	X	X			X		طوابير
X	X	X	X					المدخل ومقايض الابواب
X	X	X	X			X		المساعد
X	X	X	X		X	X		الممرات
X	X	X	X		X	X		السلام
X	X	X	X	X	X	X	X	مداخل المحلات
X	X	X	X	X	X	X		حمامات
X			X	X				الاجهزة الشانعة الاستخدام
X	X		X		X	X	X	الخزائن
X	X	X	X			X		غرفة تغيير الملابس
X	X	X	X	X	X	X	X	محطات التعقيم
X	X	X	X		X	X		غرفة التخزين
X	X	X	X	X	X	X	X	محطات الدفع

وسائط المشاركة

CoVELLA vs. THE WORLD

معركة حي الحركة ما بين كورونا فيروس و العالم شاهد كيفية استخدام بروتوكولات السلامة الاجتماعية البسيطة لحماية الآخرين

BE A SUPERHERO KIDS! WEAR A MASK

يتعلم الأطفال كيف ولماذا يرتدون أقنعة في هذه الأغنية الممتعة المتحركة، معا يمكننا إنقاذ العالم.

