

# التنظيف في عصر كوفيد-19 وما بعده

ما يجب معرفته | ماذا تفعل | كيف تفعل ذلك

تنظيف الأسطح وتطهيرها وتعقيمها



جلبت لك من قبل اتحاد السلامة الاجتماعية انضم إلى مبادرتنا لوقف انتشار كوفيد 19 بأمان

[SocialSafetyInitiative.org](https://www.SocialSafetyInitiative.org).

## المحتويات

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 3  | لماذا يوجد هذا الدليل؟            |
| 3  | ما هو التنظيف؟                    |
| 5  | القسم الأول: التنظيف              |
| 5  | ما يجب معرفته                     |
| 5  | ما يجب القيام به- السطوح          |
| 6  | كيفية القيام بذلك بأمان           |
| 7  | القسم الثاني: التطهير             |
| 7  | ما يجب معرفته                     |
| 7  | ما يجب القيام به                  |
| 8  | كيفية القيام بذلك بأمان           |
| 9  | القسم الثالث: التعقيم             |
| 9  | ماذا يجب معرفته                   |
| 9  | ما يجب القيام به                  |
| 9  | كيفية القيام بذلك بأمان           |
| 10 | ما يجب القيام به - استخدام الكلور |
| 10 | كيفية القيام بذلك بأمان           |

## لماذا يوجد هذا الدليل؟

تشهد هيئات صحة المجتمع البيئية زيادة إساءة استخدام المطهرات والإفراط في استخدامها. الاستخدام غير السليم للمطهرات ، خاصة في الأماكن المغلقة ، أمر خطير على أي شخص يتنفسها أو يلمسها. وقد يتسبب التعرض المتعدد لمرض الربو، والتعرض على المدى الطويل يتسبب في السمنة والعمق، وأمراض التهابات الجهاز العصبي في الكثيرين من الناس . إن استخدام ما هو موجود في هذا الدليل سيحمي موظفيك وعملائك وعائلاتهم ومجتمعك. كما سيوفر الوقت والمال و الجهود الآن وعلى المدى الطويل.

## ما هو التنظيف؟

التنظيف هو فعل جعل شيء نظيف. النظافة الاجتماعية هي ممارسة للحد من انتقال المرض في بيئاتنا الاجتماعية. في الأماكن الاجتماعية نتشارك هواء التنفس ونلمس العديد من الأسطح . في المنازل والشركات، تصفية الهواء وتجديده، وتنظيف الأسطح ضروريين للحد من الجراثيم العابرة من شخص لآخر. وهذا يشمل الفيروس الذي يسبب COVID-19. يخبرك هذا الدليل بالخطوات الآمنة لاستخدام المطهرات أثناء ممارسات النظافة الاجتماعية . نضع كل جزء في ما يجب معرفته ، وماذا نفعل ، وكيفية القيام بذلك .

ستساعدك الإجراءات الموجودة في هذه الحزمة على:  
الحد بشكل فعال من انتشار الجراثيم  
تقليل التعرض للمواد الكيميائية الضارة  
التقليل من حوادث التسمم أو الإصابة بمرض الربو  
ممارسة التنظيف الآمن في عصر COVID-19 وما بعده  
لذلك دعونا نبدأ لأننا معا، سنكون على ما يرام.

الدكتورة لوريلي ووكر  
مديرة مؤسسة التدريب الصحي العام  
مبادرة السلامة الاجتماعية  
[socialsafetyinitiative.org](https://socialsafetyinitiative.org)  
ترجمة د. عادل بشاي

## جدول 1: جعل الأسطح آمنة ووقف انتشار الجراثيم

|  | تعقيم   | تطهير  | تنظيف   |                   |
|--|---|--|---|-------------------|
|  | يقتل الجراثيم   | يقلل من الجراثيم إلى مستويات آمنة  | يزيل الأوساخ ومعظم الجراثيم على الأسطح  | ما يفعله          |
|  | فقط عندما يكون شخص ما مريضا أو عندما تكون منطقة ملوثة بإفرازات الجسم  | المناطق الساخنة في داخل المنازل حيث كثير من الناس تلمس نفس المناطق   | بانتظام ، و أكثر انتظام في الأماكن التي تتجمع فيها الناس                                      | متى تفعل ذلك      |
|  | الحمامات ، في أي مكان هناك دم، قيء، أو إفرازات الجسم الأخرى أي مكان كان به شخص مريض بمرض معدي   | الأشياء أو المناطق التي نستخدمها لصنع الطعام أو تناوله الأشياء التي يتم مشاركتها بين الأشخاص أشياء كثير من الناس تلمس باليدين (مقابض الأبواب) الإلكترونيات | جميع الأسطح، وخاصة الأسطح التي يتم لمسها في كثير من الأحيان في أي مكان تخطط لتطهيره أو تعقيمه | أين تفعل ذلك      |
|  | نظف أولا، ثم: استخدام مطهر مسجل بوكالة حماية البيئة اختر مكونات أكثر أمانا قراءة اللاصق بدقة تجديد الهواء داخل الغرفة استخدام معدات السلامة تطبيق المعقم مسح السطح عند الانتهاء | نظف أولا، ثم: اختر مكونات أكثر أمانا قراءة اللاصق تجديد الهواء داخل الغرفة استخدام معدات السلامة تطبيق المطهر أو استخدام الماء الساخن                      | استخدام صابون بدون رائحة وماء استخدام قطعة قماش الألياف الدقيقة                               | كيفية القيام بذلك |

# القسم الأول: التنظيف

## ما يجب معرفته

هناك العديد من أنواع الجراثيم التي تنتقل بين الناس، بما في ذلك الفيروس الذي يسبب COVID-19. تنتقل الجراثيم على أيدينا وفمنا وأنفنا وأنفاسنا. الجراثيم تتراكم على أيدينا والأشياء التي نلمسها. التنظيف بالماء والصابون يزيل الجراثيم قبل أن تتراكم ويحافظ على صحتنا. هناك أماكن وأوقات معينة نحتاج فيها أيضا إلى التعقيم أو التطهير. سنتعرف على المزيد عن تلك الأماكن في القسم الثاني: التطهير والقسم الثالث: التعقيم. ولكن بالنسبة لمعظم الأماكن، التنظيف المنتظم بالصابون والماء يمنع المزيد من الناس من الإصابة بالمرض.

## ما يجب القيام به- السطوح

إذا كان الناس يلمسون شيئا ما ، فأنت بحاجة إلى تنظيفه و في كثير من الاحيان مجرد الغسل بالصابون والماء يقتل معظم الجراثيم. الصابون يهدم الغلاف الخارجي للفيروس الذي يسبب COVID-19. فيما يلي أمثلة على الأسطح التي يتم لمسها بشكل شائع ، خاصة تلك التي يتم استخدامها أو لمسها في كثير من الأحيان بعدد كبير من الناس.

### المناطق الموصى بتنظيفها

1. السطوح التي يتم لمسها في كثير من الأحيان  
مقابض الابواب  
صنبور الماء  
مفاتيح الإضاءة  
الثلاجة وضوابط الميكروويف  
مقابض الأبواب ،الموقد ،والضوابط  
جدار السلم

2. في المناطق التي يكون فيها كثير من الناس

### المناضد

- غرف استراحة الموظفين
- الجدران حيث يصطف الناس
- مناطق الجلوس

## تنظيف الأسطح

التنظيف السهل والفعال لا يستغرق سوى بضع دقائق.  
ما تحتاجه لتنظيف الأسطح:  
صابون عادي

الماء

قطعة قماش نظيفة (قطعة قماش من الألياف الدقيقة، إن أمكن)

قطع قماش الألياف الدقيقة هي اضافه جيده في التقاط أصغر بقع من الأوساخ والجراثيم. وهذا يجعلها الأفضل لإزالة الجراثيم عند التنظيف. بعد استخدام الإقمشه الدقيقة للتنظيف تغسل مع الغسيل الأخر في الماء البارد والتجفيف في الهواء أو تعصر جافة دون حرارة.لأن الحرارة يمكن أن تلحق الضرر بالاقمشة الدقيقة

فرك السطح بالصابون والماء وقطعة قماش الألياف الدقيقة لتخفيف وإزالة الأوساخ والجراثيم. بعد التنظيف، شطف الصابون بعيدا بالماء العذب.

إذا أردت، يمكنك إشراك الأطفال أيضا! فمن الآمن الصحي للأطفال استخدام الصابون والماء لتنظيف أيديهم والأسطح. عندما يساعد الأطفال في التنظيف ، يتعلمون عادات صحية وتوفر الوقت.



### استخدام الصابون العادي

الصابون العادي والماء هي كل ما تحتاجه لإزالة الجراثيم. عند اختيار الصابون الخاص بك، هذا ما يجب معرفته:

ابحث عن المنتجات ذات الختم الأخضر، أو الخيارات الأكثر أمانا طبقا لوكالة حماية البيئة فهي خيارات أكثر صحة. اختر الصابون الخالي من العطور. يمكن أن تؤدي المواد الكيميائية المعطرة إلى الربو وتؤدي رئتيك. بعض العطور يمكن أن تسبب السمونة في وقت لاحق في الحياة. تجنب المنتجات المسماة "مضادة للبكتيريا" أو "مضادة للميكروبات". المواد الكيميائية المضافة في هذه المنتجات لا تساعد على التنظيف وليست صحية. فهي تلوث مياهانا ويمكن أن تضر بأنظمتنا الإنجابية.

يمكنك معرفة ما إذا كانت منتجاتك أكثر صحة على موقع [EWG's Skin Deep](#) الخاص ب EWG أو موقع الاختيار الآمن لوكالة حماية البيئة

### EPA's Safer Choice website

يمكنك أيضا تحميل تطبيق هاتفك على موقع EWG

ما يجب القيام به - غسل اليدين

الجراثيم تنتقل على اليدين! اغسل يديك دائما:



- قبل وبعد تناول الطعام أو لمسه
- بعد السعال أو العطس أو الرشح
- بعد استخدام المراحيض أو تغيير الحفاضات
- بعد زيارة أو رعاية أحد أفراد الأسرة المرضى
- بعد لمس الحيوانات الأليفة
- طوال اليوم، خاصة قبل لمس وجهك

عندما يغسل الجميع أيديهم، سيقفل هذا انتشار الجراثيم ، وعدد أقل من الناس يمرضون.

### كيفية القيام بذلك بأمان

ست خطوات سهلة لتنظيف اليدين

نظافة اليدين، أو الحفاظ على نظافة أيدينا، أمر مهم. أحيانا نغسل أيدينا بسرعة كبيرة. يجب غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية وإليك كيف:

1. بلل يديك بالماء الجاري.
2. فرك يديك جنبا إلى جنب مع الصابون
3. فرك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل، وغسل الجزء العلوي من يديك، بين أصابعك، وتحت أظافرك.
4. شطف يديك تحت الماء حتى يختفي كل الصابون.
5. جفف يديك بمنشفة نظيفة أو دعهما يجفان.
6. اغلق الماء بمنشفة ورقية.

لا صابون أو ماء؟ استخدام مطهر اليدين

في بعض الأحيان الصابون والماء ليس متوفرا . أثناء التنقل يمكنك استخدام مطهرات اليد الكحوليه لتنظيف يديك. هذا الخيار للبالغين أو الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنتين . ابحث عن مطهر يد مصنوع من الكحول بنسبة ٦٠%-٨٠%. مطهرات اليد ليست هي نفسها مطهرات الاسطح.

للاطلاع على الأسطح، راجع القسم الثاني.

# القسم الثاني: التطهير

## ما يجب معرفته

في أماكن معينة، بعض الجراثيم تبقى بعد التنظيف. التطهير يقلل من عدد الجراثيم إلى مستوى آمن. التطهير مهم لأنه يحمي الناس من المرض دون تعرضهم لأضرار المواد الكيميائية.

التطهير يحد من عدد المواد الكيميائية القوية التي نحتاج إلى استخدامها مع جعل الأسطح آمنة. إلا إذا كان هناك دم، قيء، أو حيث كان شخص ما مريضاً بمرض معدي، والتطهير يكفي لحماية الناس من المرض. تحقق من الوحدة الصحية إذا كان لديك المزيد من الأسئلة أو إذا لم تكن متأكدًا.

من المستبعد جدا أن تصاب بالفيروس الذي يسبب COVID-19 من لمس أي أسطح. ينتقل هذا الفيروس من وجه إلى آخر، مثل عندما يسعل شخص ما عليك أو التواجد في أماكن مغلقة. يمكنك معرفة المزيد في دليلنا لممارسة بروتوكولات الصحة العامة في عصر كوفيد. عند التطهير حول الطعام، تأكد من استخدام المطهرات الآمنة للطعام مع تغليف الإطعمه.

## ما يجب القيام به

هناك بعض الأماكن التي سوف تحتاج إلى تعقيم بعد التنظيف. هذه الأماكن بها تراكم أكبر للجراثيم.

### وقت الاتصال

تستغرق المواد الكيميائية بعض الوقت للعمل. تحقق من الملصق للوقت الرطب أو وقت الاتصال. هذه هي المدة التي يجب أن يكون المنتج المطهر على السطح للعمل.

يمكنك العثور على وقت الاتصال على زجاجة المطهر. يجب أن يجلس السائل على السطح لهذه المدة لإزالة الجراثيم. بعد رش السائل المطهر على السطح، تأكد من الانتظار حتى الوقت الصحيح

### اختيار المطهر

عند اختيار المطهر، لديك بعض الخيارات:

المطهرات السائلة

بالنسبة للسوائل، اختر المطهرات القائمة على الكحول بين 60% -80%.

هيدروجين بيروكسيد

عند استخدام الكلور، راجع قسم الطريقة الآمنة للاستخدام.

**البخار هو مطهر آمن!** في أي وقت يمكنك استخدام البخار بدلا من مادة كيميائية، واستخدام البخار. هو الخيار الأكثر صحة. استخدم غساله الاطباق حين امكن

مناطق يجب تعقيمها بعد التنظيف بالماء والصابون.

- مناطق دائمه الاستخدام مثل مقابض الأبواب وكراسي غرفة الانتظار
- أشياء في المطبخ مثل مقابض الميكروويف ومقابض أبواب الثلاجة
- المناطق التي يتم فيها صنع الطعام أو تقديمه
- المناطق التي يلمسها الكثير من الأطفال خاصة بعد وضع أيديهم في أفواههم
- الالكترونيات التي لا يمكن تنظيفها بالماء مثل الهواتف ولوحات المفاتيح
- السرائر والمراتب و السجاد

### التركيز الصحيح للمواد المطهرة

بالنسبة للمطهرات السائلة، فإن التركيز مهم. التركيز هو كمية المادة الكيميائية التي يتم خلطها مع الماء. تعتبر العديد من المواد الكيميائية مطهرة في تركيزات أقل ومعقمة في تركيزات أعلى. في بعض الأحيان عندما يكون التطهير كافيا، تأكد من استخدام ما يكفي من المواد الكيميائية فقط لتطهيرها، وتسمى "قوة التطهير". لا تحتاج إلى استخدام "قوة التعقيم" مما يعني المزيد من المواد الكيميائية.

استخدام الكلور هو مثال جيد على أهمية التركيز. عند خلط الكلور مع المزيد من الماء، فإنه يطهر. عند خلط نفس الكمية مع كميات أقل من الماء، فإنه أقوى ويمكن استخدامه للتعقيم، ولكن زياده التركيز تزيد خطوره .

التطهير بالماء الساخن.

الماء الساخن يزيل الجراثيم دون أي مواد كيميائية. يمكنك استخدام غسالة الصحون أو غسالة الملابس مع الماء الساخن للتطهير. قبل استخدام الماء الساخن للتطهير، تحقق من تعليمات الشركة المصنعة للتأكد من الحفاظ على سلامة المنتج .

## غَسَّالَةُ الصُّحُونِ

يمكنك استخدام غسالة الصحون لتطهير الزجاجات والأطباق وأواني الأكل وحتى بعض لعب الأطفال. غسالة الصحون هو خيار جيد لكثير من الأشياء التي يضع الأطفال أفواههم عليها

## كيفية القيام بذلك بأمان

كيفية التطهير

استخدام قفازات السلامة

إذا أمكنك وضعها في غسالة الصحون أو غسالة الملابس فذلك أفضل، إذا لم لا يمكن وضعها في الغسالة فقم بغسلها يدويا بالماء والصابون فإن ذلك سيزيل الطبقة العلوية من الجراثيم وبعد ذلك قم بوضع المطهر وتركه لمدة التفاعل المطلوبة ثم قم بتجفيفه احتفظ بالمواد المنظفة بعيدا عن متناول الأطفال

# القسم الثالث التعقيم

## ماذا يجب معرفته

هناك أوقات تتطلب فيها الجراثيم مواد كيميائية خطيرة: عندما يكون هناك دم ، براز ، قيء ، وفي أماكن كان فيها أي شخص مريض بمرض معدي. المطهرات هي مواد كيميائية قوية نستخدمها لقتل الجراثيم. إنها مبيدات حشرية تستخدم داخل المنزل يجب الحذر عند استخدامها. قبل استخدام المواد المعقمة يجب أولاً أن نزيل الزيوت والأتربة من الأسطح لكي تتمكن هذه المواد من الوصول إلى الجراثيم ، هذه المواد الكيميائية يمكن أن تؤدي رتينا، بشرتنا، أعيننا، وأجسادنا. نريد استخدامها بأمان حتى نتمكن من قتل الجراثيم دون إيذاء الناس. عند التعامل مع هذه المواد الكيميائية أو مزجها يجب توافر مكان لغسل العينين أو أي جزء من الجسم وقعت عليه هذه المواد الكيميائية.

## ما يجب القيام به

اختار المواد المعقمة المسجلة مع منظمة حماية البيئة. هذه المواد أكثر أماناً في الاستخدام ولا تسبب أضراراً. من ضمن هذه المواد الآمنة الهيدروجين بيروكسيد والكحول

العديد من المواد الكيميائية تؤدي إلى الربو أو حتى تسببه. تجنب هذه المطهرات المسببة للربو:

الأمونيا (هيدروكسيد الأمونيوم)

مركبات الأمونيوم الرباعية

الكلورامينات

فورمالدهيد

الكلور

ثيمول

حمض الأسيتيك

غلوتارانالدهيد

يمكن لبعض المواد الكيميائية الضارة البقاء على الأسطح لمدة طويلة ، وتكون مضرّة للناس إذا لمسوها فيما بعد. اقرأ الملصق لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى مسح السطح لإزالة المواد الكيميائية المتبقية بعد وقت الاتصال. لا تخط المواد الكيميائية:

إبقاء المواد الكيميائية منفصلة عند استخدامها. لا تخلطهم أبداً، لا تستخدمها معاً أبداً، لا تتخلص منها في نفس الوقت عندما تتحد المواد الكيميائية، فإنها تصبح أكثر خطورة وتسبب في قتل الناس في الماضي. تأكد من قراءة الملصق والتخلص من كل مادة كيميائية بشكل منفصل وبالضبط كما هو مدون في الملصق.

لا بأس من خلط الماء مع الكلور للحصول على التركيز الصحيح. ولكن تأكد من عدم خلط الكلور مع أي شيء آخر، وخاصة المواد الكيميائية الأخرى

## كيفية القيام بذلك بأمان

أولاً نظف المنطقة، المطهرات لا يمكن أن تصل إلى الجراثيم إلا بعد إزالة الأتربة

اختار المطهرات الأكثر أماناً

البس قفازات الأيد وأحمي عينك بنظارات واقية وتنورة طويلة الأكمام.

قم بفتح الشبابيك و تأكد من وجود تهوية كافية

انتظر وقت الاتصال، قد قمنا بتعريف وقت الاتصال وهو الوقت اللازم للمطهر ليقوم بعملية التطهير

امسح بقايا المواد الكيميائية

التهوية في غاية الأهمية عندما ترش المواد الكيميائية فإنها تنتشر على الأسطح وكذلك في الهواء الذي نتنفسه

إذا كان في إمكانك أن تشم رائحة المادة الكيميائية فهذا يعني أنها وصلت إلى الرئتين ومن الرئتين إلى الدم وإلى بقية أعضاء الجسم وذلك قد يلحق بك ضرراً

من الضرورة إبقاء الناس بعيداً عن المكان الذي تستخدم فيه المواد الكيميائية حتى تختفي الرائحة.

قم بتشغيل نظام التهوية (HVAC) أو المراوح، أو افتح النوافذ طوال الوقت الذي تستخدمه فيه المادة الكيميائية.

تجنب الوقوف حول المواد الكيميائية خلال وقت الاتصال.  
اتبع إرشادات الملصق بعناية لاستخدام وتخزين والتخلص من هذه المطهرات  
لا تخلط المطهرات أبداً، وخاصة الكلور والامونيا. تأكد من عدم خلط المواد الكيميائية في أي وقت، بما في ذلك أثناء استخدامها ومتى  
تتخلص منهم (انظر "عدم خلط")  
لا تتنفس المواد الكيميائية.  
لا تشرب المطهرات أبداً  
لا تلمس مناديل التطهير أو تستخدمها على الجلد. فهي ليست آمنة مثل مناديل الحفاضات.  
لا تبالغ أبداً في استخدام المطهرات. هذا أمر خطير ويكلف المزيد من المال.  
لا تستخدم:

فوجرز

ميسترز

علب الهباء الجوي أو الرش

استخدام الكلور بأمان

كثير من الناس مرضت بسبب سوء استخدام الغرور لذلك يجب الحذر عند استخدام الكلور  
الكلور يمكن استخدامه كمطهر أو للتعقيم فإن ذلك يعتمد على نسبة التركيز

## ما يجب القيام به - استخدام الكلور

يجب أن تقوم بمزج الكلور يوميا عند نهاية اليوم يجب أن تتخلص من المحلول الباقي فإنه لا يصلح استخدامه اليوم التالي  
يجب وجود مكان قريب لغسيل الأعين  
اتبع جدول خلط الكلور بالضبط عند تخفيف الكلور إلى قوة التعقيم أو التطهير.  
لا تخلط الكلور مع غيره من المنتجات.  
لا تشرب الكلور أبداً أو تدعه يلمس بشرتك.  
لا ترش محلول الكلور في الهواء أبداً.  
لا تشتري الكلور المعطر

## كيفية القيام بذلك بأمان

• تنطبق نفس خطوات الأمان السابق ذكرها:

أولا نظف المنطقة، المطهرات لا يمكن أن تصل إلى الجراثيم الا بعد إزالة الأتربة  
اختر المطهرات الأكثر أمانا  
البس قفازات الايد وأحمي عينك بنظرات واقية وتنورة طويلة الأكمام.  
قم بفتح الشبابيك و تأكد من وجود تهوية كافية  
انتظر وقت الاتصال، قد قمنا بتعريف وقت الاتصال وهو الوقت اللازم للمطهر ليقوم بعملية التطهير  
امسح بقايا المواد الكيميائية

التهوية في غاية الأهمية عندما ترش المواد الكيميائية فإنها تنتشر على الأسطح وكذلك في الهواء الذي نتنفسه  
إذا كان في إمكانك أن تشم رائحة المادة الكيميائية فهذا يعني أنها وصلت إلى الرئتين ومن الرئتين إلى الدم وإلى بقية أعضاء الجسم وذلك قد  
يلحق بك ضررا

من الضرورة ابقاء الناس بعيدا عن المكان الذي تستخدم فيه المواد الكيميائية حتى تختفي الرائحة.  
قم بتشغيل نظام التهوية (HVAC) أو المراوح، أو افتح النوافذ طوال الوقت الذي تستخدمه فيه المادة الكيميائية.  
تجنب الوقوف حول المواد الكيميائية خلال وقت الاتصال.

اتبع إرشادات الملصق بعناية لاستخدام وتخزين والتخلص من هذه المطهرات

التركيز المناسب لاستخدام الكلور للتطهير يتراوح ما بين ٢٠.٧٥ % و ٨٠.٢٥ %

لكي تحصل على تركيز ٢٠.٧٥ % أضف ٢٧.٧٥ مليلتر الا واحد لتر من الماء

لكي تحصل على تركيز ٨٠.٢٥ % أضف ٨٢.٥ مليلتر الا واحد لتر من الماء

## مبادرة السلامة الاجتماعية

من نحن

مبادرة السلامة الاجتماعية هي منظمة غير ربحية 501c3 متخصصة في التعليم قبل الحادث والتدريب على التأهب الاجتماعي. مجلس مستشارينا لديه أكثر من ٧٥ عاما من الخبرة في الصحة العامة والسلامة العامة وعلم الجينوم وعلم الفيروسات والبيولوجيا الجزيئية والخصوصية والامتثال والأخلاق الطبية، و سلامة العامل هدفنا هو الحد من انتقال الفيروس وانتشار الأمراض مع زيادة التثقيف والمهارات الفردية في مجال صحة المجتمع نحن نعمل على زيادة إحساس العمال بالثقة والأمان ونقل من إصابات العمل

## الوسائط القابلة للمشاركة

### CoVella vs. the World

معركة حياة الحركة ما بين كورونا فيروس والعالم. شاهد كيفية استخدام بروتوكولات السلامة الاجتماعية البسيطة لحماية الآخرين

### Be a Superhero Kids! Wear a Mask

يتعلم الأطفال كيف ولماذا يرتدون قناعا في هذه الأغنية الممتعة المتحركة. معا يمكننا إنقاذ العالم!



Guidebook to Practicing  
Public Health Protocols  
in the Era of COVID-19



Guía de práctica de  
protocolos de salud pública  
en la era de la COVID-19

Social Safety Initiative



iniciativa de seguridad social



## فصول تدريبية

نحن نقدم فصول تدريبية أسبوعية عن كيفية السلامة والوقاية من كوفيد-19 اضغط على الرابط لكي تصل إلى موقعنا [calendar of events](#) page

| الاصناف  | ماذا تفعل |         | متى تفعل ذلك  |        |          | ما لا بد أن تفعله   |
|--|-----------|---------|---------------|--------|----------|---|
|  | تطهير     | تعقيم   | مع كل استخدام | يوميًا | أسبوعيًا |   |
| أواني الأكل والزجاجات والأطباق   | X         |         | X             |        |          | استخدم غسالة الصحون إذا أمكن  |
| أسطح المطبخ والمعدات التي تمس الطعام   | X         |         | X             |        |          |   |
| طاولات الطعام والصواني   | X         |         | X             |        |          |   |
| ألعاب عامة اطفال كبار السن   | X         |         |               | X      |          | استخدم غسالة الصحون إذا أمكن  |
| الأسرة و المراتب و الحوائط   | X         |         |               | X      |          | التطهير قبل المشاركة  |
| المرايايل وملابس التجشؤ، الألعاب القماشية،و الألعاب التي يضعها الأطفال في فمهم | X         |         |               | X      |          | قم بالتطهير كل مرة قبل المشاركة استخدم غسالة الصحون إذا أمكن            |
| تخزين الأغذية الباردة  | X         |         |               |        | X        |   |
| مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة  | X         |         |               |        |          |   |
| الإلكترونيات   | X         |         |               |        |          |   |
| نوافير الشرب   |           | X       |               | X      |          | حاول تجنب استخدام هذه   |
| صناديق القمامة   |           | X       |               | X      |          |   |
| الأسطح الملوثة بافرازات الجسم  |           | X       |               | X      |          |   |
| الحمامات   |           | X       |               | X      |          | على الفور إذا كانت افرازات الجسم موجودة أكنس و نظف الأرضيات قبل تعقيمها |
| عدة التنظيف  |           | X       |               | X      |          |   |
| الأثاث والسجاد   |           | نظف فقط |               | X      |          |   |

هذه القائمة المرجعية مقتبسة من

COVID-19 Sanitation Guidelines and Cleaning Schedule for Child Care and Early Learning Settings

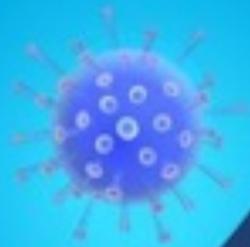
هذا الكتاب هو المقدمة فقط لأغراض تعليمية وترفيهية. لا يقدم المؤلف والناشر هذه الخدمة كنصائح قانونية أو محاسبية أو خدمات مهنية أخرى. في حين تم استخدام أفضل الجهود في إعداد هذا الكتاب، المؤلف والناشر لا يقدمون أي تمثيل أو ضمانات من أي نوع أو يتحملون أي التزامات من أي نوع فيما يتعلق بدقة أو اكتمال المحتويات وبالتحديد عدم المطالبة بأي ضمانات ضمنية من قابلية أو لياقة الاستخدام لغرض معين. لا يتحمل المؤلف ولا الناشر المسؤولية تجاه أي شخص أو كيان فيما يتعلق بأي خسارة أو أضرار عرضية أو تبعية ناجمة، أو يزعم أنها نجمت، بشكل مباشر أو غير مباشر، عن المعلومات أو البرامج الواردة في هذه المادة. لا يجوز إنشاء أي ضمان أو تمديده من قبل ممثلي المبيعات أو مواد المبيعات المكتوبة. كل شركة مختلفة، والمشورة والاستراتيجيات الواردة هنا قد لا تكون مناسبة لوضعك. يجب عليك السعي للحصول على خدمات المهنية المختصة قبل البدء في أي برنامج تحسين. القصة وشخصياتها وكياناتها خيالية. وأي شبه بالأشخاص الفعليين، سواء أحياء أو موتى، هو محض صدفة.





# SOCIAL SAFETY COVID-19 TRAINING

HELP YOUR COMMUNITY  
STOP THE SPREAD  
LEARN TO SOCIALIZE SAFELY



- ✓ Ventilation
- ✓ Disinfecting
- ✓ Interpersonal
- ✓ Effective Masks
- ✓ Hand Washing
- ✓ Barriers
- ✓ Light Source
- ✓ 6' Distancing

## 60-min COVID Public Health Safety Training

Cost \$12 includes 2 Safety Guidebooks

### Trainers



**Dave Clement**  
1<sup>st</sup> Lieutenant  
Air Force



**Dr. Lorelei Walker**  
Director  
Public Health Training

| Thursdays    |             | Sundays    |           |
|--------------|-------------|------------|-----------|
| Pacific Time | Eastern     | Pacific    | Eastern   |
| • 11am-12pm  | • 2pm-3pm   | • 12pm-1pm | • 3pm-4pm |
| • 1pm-2pm    | • 4pm-5pm   | • 2pm-3pm  | • 5pm-6pm |
| • 5pm-6pm    | • 8pm-9pm   |            |           |
| • 7pm-8pm    | • 10pm-11pm |            |           |

Register on [Eventbrite](#)  
(or [our calendar of events](#))



The Social Safety Initiative is a public health nonprofit committed to spreading the network of knowledge