



الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية



لا تترك رباطك خلفك أو
أمامك خلف الكمامة



لا تترك كمامة
متركة أو معلقة

لا تفعل ←



لا تستخدم الكمامة مرة أخرى



لا تترك الكمامة في
منازل الآخرين



لا تزعج الكمامة لتحدث
مع أحد ولا لتلعب أي شيء.
يستدعي لمس الكمامة



لا تلمس الجهة
الخارجية من الكمامة



لا تترك كمامة لغيرك

تذكّر أن الكمامة وحدها لن تحميك من عدوى
كوفيد-19. ابتعد مسافة متر على الأقل عن
الآخرين وواظب على غسل يديك بشكل جيد
حتى عندما تضع كمامة.



الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

افعل

تحقق الكمامة للتأكد من خلوها من أي ثوب أو فلولق

اغسل يديك قبل لمس الكمامة

لبس الكمامة بإحكام على وجهك دون ترك أي فراغات على الجانبين

لاك من العطسة فمك وأنفك وحذرك

لبس الشريط المعدني أو الطرف الصلب على أنفك

تأكد من توجيه الطرف الملون للخارج

حدد الطرف العلوي حيث يوجد الشريط المعدني أو الطرف الصلب

اغسل يديك بعد التخلص من الكمامة

تخلص من الكمامة فوراً بعد استخدامها، وإمطل إنلامها في صندوق قمامة مغلق

أبعد الكمامة عنك وعن السطح أثناء نزعها

انزع الكمامة من خلف الأذنين أو الرأس

تجنب لمس الكمامة

تذكّر أن الكمامة وحدها لن تحميك من عدوى كوفيد-19. ابتعد مسافة متر على الأقل عن الآخرين وواظب على غسل يديك بشكل جيد حتى عندما تضع كمامة.

منظمة الصحة العالمية who.int/epi-win



قواعد استعمال الكمامات الواقية القابلة للغسل

كوفيد-19

كيفية نزع وغسل الكمامة

- 01 إزالة الكمامة من الخلف بجذب الأربطة المطاطية أو الروابط النسيجية مع تجنب لمس الجهة الأمامية.
- 02 ضع الكمامة التي ستغسل في كيس نظيف من البلاستيك إذا كانت الكمامة غير صالحة للإستعمال، توضع في كيس بلاستيك ورأس في سلة النفايات.
- 03 غسل العينين بالماء والصابون أو فركهما بالمطهر الكحولي.
- 04 غسل الكمامة:
 - باليد: توضع الكمامة في الماء الساخن والصابون أو مسحوق الغسيل لمدة 30 دقيقة.
 - بآلة الغسيل: في درجة حرارة تساوي 60 لمدة 30 دقيقة.
 - ماء الجفاف والكحول لتنظيف الكمامات.
- 05 تطهير الكمامة في أقل من ساعتين وعدم الحاجة بواحدة مختلف الشعر وتغييرها بدرجة حرارة مرتفعة.

كيفية ارتداء الكمامة

- 01 غسل الكمامة قبل الإستعمال الأول.
- 02 غسل العينين بالماء والصابون أو فركهما بالمطهر الكحولي.
- 02 التثبت من الجهة الداخلية والخارجية للكمامة ثم وضعها على الوجه.
- 03 مسك الكمامة من الخارج وتحرير الأربطة المطاطية خلف الأذنين أو الروابط النسيجية خلف الرأس دون التلاعب بينها.
- 04 حفظ الجزء السفلي من الكمامة والتحقق من تغطية كامل الفم.
- 05 الضغط على العنقا المصنعة (إن وجدت) لضغطها على الأنف وتجنب لمس الكمامة باليد أثناء إستعمالها.

ما يجب تجنبه

- تجنب لمس الكمامة في أي وقت.
- عدم إستعمال الكمامة لتناول الطعام أو الشراب.
- عدم رمي الكمامة في الحقيبة.

ما يجب إلتزامه

- إلتزام قواعد التواجد الجسدي.
- تجنب لمس الكمامة حسب تعليمات الإستخدام المصاحبة.
- لا يمكن إستعمال الكمامة أكثر من 4 ساعات.



تنظيف الأسطح والمساحات



1- تحضير كافة مستلزمات التنظيف

2- تهوية المحلات لمدة 20 دقيقة على الأقل قبل البدء بعمليات التنظيف

3- غسل الأيدي جيدا بالماء و الصابون قبل البدء بعمليات التنظيف



وضع مقدار 20 مل من المواد المنظفة بـ 1 ل من الماء



استعمال خرقة قابلة للغسل والتطهير لتنظيف الأسطح



مقابض الأبواب و النوافذ



التجهيزات المكتبية و المركبات الصحية



الرفوف بالمساحات التجارية الكبرى



محلات الخضرا و المخازن و محلات بيع المواد الغذائية

استعمال 100 مل من المنظف بـ 05 ل من الماء

ازالة رواسب مواد التنظيف باستعمال الماء فقط

ثم القيام بعمليات التطهير بماء الجافال حسب الكميات المنصوح بها

استعمال خيشة ' سطل و مدلكة لتنظيف الأرضيات

غسل الأيدي جيدا بالماء و الصابون بعد الانتهاء من عمليات التنظيف





تعقيم الأسطح

يتم تعقيم الأسطح باستعمال مادة مطهرة للأسطح لها فاعلية ضد الفيروس (و ينصح باستعمال مادة منظفة مطهرة) أو باستعمال ماء الجافال 0,5 في المائة.

كيفية إعداد و استعمال ماء الجافال

الخطوة الأولى	اقتناء ماء الجافال 12 درجة كلورومترية معب و يحمل علامة م. تـ (مواصفات تونسية)
الخطوة الثانية	البس قفازات
الخطوة الثالثة	احضر وعاء وضع فيه 5 كميات من الماء و أضف عليه كمية من ماء الجافال (1 / 6)
الخطوة الرابعة	يتم رش الأسطح (نضيف) بواسطة مرش
الخطوة الخامسة	يترك الأسطح ينظف لمدة 10 دقائق
الخطوة السادسة	يتم تهوية المكان
تنظيف الأسطح بمادة منظفة قبل عملية التطهير في حال تواجد أوساخ على الأسطح	

إعداد محلول ماء الجافال لتعقيم الاسطح المشتركة بالمحلات
و المنشآت العمومية و الخاصة للوقاية من جائحة الكورونا

التطهير

نتركه يتفاعل مدة 10 دقائق ثم
يقع ازالته بالماء فقط

خلط 1 وحدة جافال + 5 وحدات ماء

استعمال الجافال 12° مطابق للمواصفات التونسية
خلط مادة الجافال مع مواد أخرى يمكن أن يتسبب في أخطار صحية
جافال+كحول=غاز كلوروفورم السام
الخل+جافال= غاز الكلور السام





République Tunisienne
Ministère de la Santé

Observatoire National des Maladies Nouvelles et Émergentes

ANNUAIRE DIRECTIONS REGIONALES DE LA SANTE

Région	N° tél
Tunis	80107843
Ariana	80107835
Ben Arous	80107884
Manouba	21447830/95471069
Bizerte	80101718
Nabeul	80107784
Zaghouan	80107881
Jendouba	80107789
Béja	80106945
Le Kef	80107887
Siliana	80107889
Kasserine	80107859
Kairouan	80107678
Sousse	95463652/20994609/98683167
Monastir	73460384
Mahdia	80107849
Sfax	58172178/95466892
Gafsa	80107856
Tozeur	80107853
Sidi Bouzid	80107892
Gabès	80107891
Kébili	80107895
Médenine	80107863
Tataouine	80107886

Observatoire National des Maladies Nouvelles et Émergentes

Adresse : 5 - 7, Rue Khartoum, Complexe Diplômât, 13^{ème} étage, Le Belvédère, 1002, Tunis / Tunisie
Tél. : +216 71 284 547/560/561 Fax : +216 71 89 45 33 E-mail : gnmne@rms.tn Site web : www.onmne.tn