

كوفيد 19

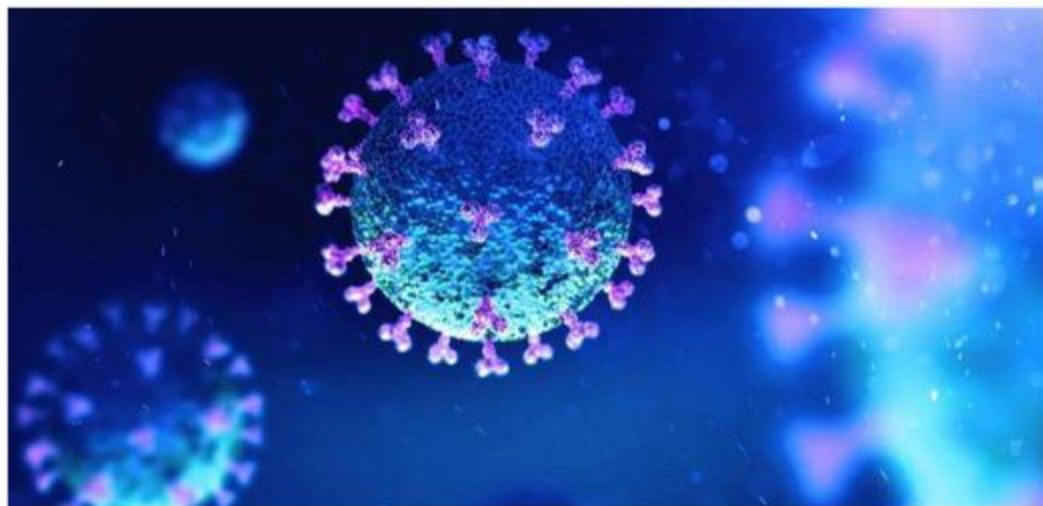
وزارة الصحة  
إدارة الطب المدرسي والجامعي



## البروتوكول الصحي العام

الخاص بالعودة المدرسية والجامعية 2020-2021

دليل لفائدة المؤسسات التربوية والتعليمية والتكوينية الراجعة بالنظر لوزارات المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، الشؤون الدينية، التربية، التعليم العالي والبحث العلمي، التكوين المهني والتشغيل والشؤون الاجتماعية



هذا الدليل قابل للتعديل والتحديث وفق تطوّر الوضع الوبائي لجائحة كوفيد 19

نسخة أوت 2020



## فريق الإعداد :

- إدارة الطب المدرسي والجامعي :
  - د. أحلام قزارة الزرقوني، مديرة
  - د. لطفي بن حمودة، متفقد مركزي
  - د. ماجدة عمارة، كاهية مدير
  - د. سنية الخذري، رئيسة مصلحة
- جمعيات علمية :
  - د. إلهام التركي، الجمعية التونسية لطب أعصاب الطفل والمراهق
  - د. نجوى الميلادي، الجمعية التونسية لطب أعصاب الطفل والمراهق
  - د. سمية حلیم، الجمعية التونسية للطب النفسي للأطفال والمراهقين
  - د. يسر معلی، الجمعية التونسية للطب النفسي للأطفال والمراهقين
  - د. لمياء غرس الله، جمعية أطباء الأطفال بالقطاع الخاص لجهة تونس
- جمعيات المجتمع المدني :
  - د. معز الشريف، الجمعية التونسية للدفاع عن حقوق الطفل
- أشخاص مرجعية :
  - د. رافلة تاج الدلاجي، طبيبة أطفال أولى للمستشفيات

## المصادقة :

- تمت مناقشة المحتوى من خلال جلسة عمل تحت إشراف السيد المدير العام للصحة وبحضور ممثلين عن إدارة الطب المدرسي والجامعي والمرصد الوطني للأمراض الجديدة والمستجدة وإدارة حفظ صحة الوسط وحماية المحيط وممثلين عن وزارات : التربية، المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، الشؤون الدينية، التعليم العالي والبحث العلمي، الشؤون الاجتماعية، التكوين المهني والتشغيل والهيكل الراجعة لها بالنظر.
- تمت المصادقة من طرف اللجنة العلمية لمجابهة كوفيد 19 بوزارة الصحة.



## السياق

منذ عطلة الربيع المدرسية للسنة الدراسية 2020/2019 التي انطلقت في 12 مارس 2020 عوضا عن 14 مارس 2020، أغلقت المؤسسات التربوية من مستوى ما قبل الدراسة إلى التعليم العالي، كذلك مؤسسات التكوين المهني والتربية المختصة، نتيجة الوضع الوبائي المتعلق بكوفيد 19.

وعلا بإجراءات رفع الحجر الصحي وفي إطار الإعداد لإجراء الامتحانات الوطنية تقرّر إعادة فتح :

- المعاهد الثانوية لمواصلة الدروس لمدة شهر ثم إجراء امتحان البكالوريا
- المدارس الإعدادية لمناظرتي ختم التعليم الأساسي وختم التعليم الإعدادي لمدة يومين لكل منهما
- فضاءات التكوين للمتكونين بالأقسام النهائية
- رياض الأطفال والكتاتيب عند عودة أولياءهم إلى النشاط المهني

## محتوى الدليل

• يتضمن هذا الدليل إجراءات التوقي من كوفيد 19 خلال العودة المدرسية والجامعية 2021/2020 بالمؤسسات التربوية : فضاءات الطفولة، الكتاتيب، المدارس الابتدائية والإعدادية، المعاهد، فضاءات التكوين المهني والمؤسسات الجامعية ومراكز التربية المختصة.

- تشمل إجراءات التوقي :
  - فضاءات التربية والتكوين (قاعات الأنشطة، قاعات التدريس والتعليم والتكوين)
  - فضاءات الإقامة (المبيلات)
  - فضاءات الاطعام (قاعات الأكل، المطاعم،...)
  - وسائل النقل المدرسي
- تشمل هذه التوصيات كذلك مراكز الطب المدرسي والجامعي ومراكز الصحة الجامعية.
- ويتعين تطبيق الإجراءات والتوصيات الصحية الواردة به.



## الاتفاقية المشتركة بين الوزارات المعنية :

تم يوم 27 أوت 2020 بمقر وزارة الصحة عقد اتفاقية مشتركة حول البروتوكول الصحي موضوع هذا الدليل بين وزارات الصحة ، التربية، التعليم العالي والبحث العلمي، المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، الشؤون الدينية، التكوين المهني والتشغيل، الشؤون الاجتماعية.

وزيرة المرأة والأسرة  
والطفولة وكبار السن  
أسماء السحيري العبيدي

الوزيرة المكلفة بتسيير  
وزارة التعليم العالي والبحث  
العلمي  
لبنى الجريبي

وزير التربية  
محمد الحامدي

وزير الشؤون الاجتماعية  
محمد الحبيب الكشو

وزير التكوين المهني  
والتشغيل  
فتحي بالحاج

وزير الشؤون الدينية  
أحمد عظوم

الوزير المكلف بتسيير  
وزارة الصحة  
محمد الحبيب الكشو



## 1- التوصيات الصحية بمؤسسات ما قبل الدراسة (الكتاتيب ورياض الأطفال) :

التوصيات الصحية	الأشخاص / الفئات المعنية	الإجراء
كل ساعة وعند الاقتضاء ومختلف الوضعيات الموجبة لذلك*	- الأطفال - أعوان الطفولة	نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي
ارتداء الكمامة غير ضروري	- الأطفال	ارتداء الكمامة
ارتداء الكمامة واجب عند عدم إمكانية احترام التباعد بـ 1 متر بين الأشخاص	- أعوان الطفولة وكل كهل وافد على المؤسسة	
- في فضاء الأنشطة : ضرورة احترام كراس الشروط في ما يتعلق بعدد الأطفال - أثناء القيلولة والنوم : اعتماد وضعية نوم معاكسة (رأس مقابل رجلين)	- الأطفال في ما بينهم	التباعد الجسدي
التباعد الجسدي غير وجوبي لكن دون التقبيل أو الضم	- بين الأطفال والمربين	
وجوب احترام تباعد جسدي بـ 1 متر	- الكهول في ما بينهم	
- قياس الحرارة - الاسترشاد على وضعيتهم وعائلاتهم - عدم قبول أي شخص حرارته 38° أو أكثر - عدم قبول أي شخص تظهر لديه أو لدى أفراد عائلته أعراض الكوفيد 19	- الأطفال - أعوان الطفولة - كل وافد على المؤسسة	المراقبة والفرز عند مدخل المؤسسة
يمنع دخول الأولياء للمؤسسة ما عدى اليوم الأول للطفل بالمؤسسة	الأولياء	
عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحنجرة، فقدان حاسة التذوق أو الشم والإعياء الشديد، نقص كبير في شاهية الأكل، القي، الأم عضلية... ) ، يتوجب: ° عزل الطفل في فضاء مخصص حتى قدوم وليه ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19	الأطفال	التصرف عند ظهور علامات الكوفيد19 داخل المؤسسة



◦ العودة للمنزل ◦ تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19.	الأعوان	
- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر :مرة في اليوم على الأقل، وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية يوم العمل ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر	الفضاءات المشتركة (الأرضية، الأثاث، المسطحات، الأغراض المشتركة،...)	تنظيف وتطهير الفضاءات
- التهوية : ◦ على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة ◦ في الصباح قبل وصول التلاميذ ◦ أثناء كل استراحة ◦ عند الفطور ◦ في نهاية اليوم عند التنظيف والتطهير		
- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر :مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى :في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر	المركبات الصحية	
- استعمال المعلقات - تنشيط حصص تحسيسية	الأطفال	التحسيس والتوعية والتواصل
- دعم التكوين في مجال التوقي من كوفيد19	أعوان الطفولة	
- برنامج الدعم النفسي عند العودة المدرسية	الأطفال	الدعم والمرافقة
- دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عنالطبيب المباشر	الأطفال حاملو أمراض مزمنة	الأشخاص ذوي عوامل الاختطار

- \* : يتعين غسل اليدين على الأقل في الوضعيات التالية :
- عند الدخول والخروج من المؤسسة التربوية
  - قبل وبعد الاستراحة
  - قبل وبعد الأكل
  - إثر الذهاب إلى المركبات الصحية
  - قبل لمس الوجه وبعد
  - بعد السعال أو العطس،...
  - إثر استعمال الأغراض المشتركة



## 2- التوصيات الصحية بالمؤسسات التربوية (المدارس الابتدائية، المدارس الإعدادية، المعاهد الثانوية) ومؤسسات التكوين المهني ومؤسسات التعليم العالي ومراكز التربية المختصة :

التوصيات الصحية	الأشخاص / الفضاءات المعنية	الإجراء
كل ساعة وعند الاقتضاء ومختلف الوضعيات الموجبة لذلك*	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة - المدرسون - الأعوان	نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرغ بالمحلول المائي الكحولي
- ارتداء الكمامة غير اجباري بالنسبة لتلاميذ المدارس الابتدائية إلا في حالة ظهور سعال أو عطاس في انتظار مغادرة المؤسسة - وجوبي بالمرحلة الإعدادية و الثانية و التعليم العالي والتكوين المهني - بالنسبة لمراكز التربية المختصة فهو وجوبي للذين يتجاوز عمرهم 12 سنة في حال عدم توفر إمكانية التباعد الجسدي بـ1 متر - عدم ارتداء الكمامة عند ممارسة الرياضة والتربية البدنية مع احترام التباعد الجسدي - ارتداء واقبالوجه في حالة عدم تحمّل ارتداء الكمامة	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة - المسجلون بمراكز التربية	ارتداء الكمامة
ارتداء الكمامة واجب عند عدم إمكانية احترام التباعد الجسدي بـ1 متر بين الأشخاص	- الأعوان وإطارات التدريس والتكوين	
- احترام مسافة 1 متر وإذا لم يكن ذلك ممكناً يتعين تطبيق الاحتياطات التالية : ° تنظيم الفضاء بطريقة تضمن احترام أكبر مسافة ممكنة بين التلاميذ، المتكئين، الطلبة... ° تفادي التجمعات قدر الإمكان ° تجنب الاكتظاظ داخل قاعات الدروس	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة - المسجلون بمراكز التربية	التباعد الجسدي



وجوب احترام مسافة 1 متر على الأقل	- الأعوان وإطارات التدريس والتكوين	
- قياس الحرارة - الاسترشاد على وضعيتهم وعائلاتهم - عدم قبول أي شخص حرارته 38° أو أكثر - عدم قبول أي شخص تظهر لديه أو لدى أفراد عائلته أعراض الكوفيد 19	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة - كل وافد على المؤسسة - الأعوان وإطار التدريس	المراقبة والفرز عند مدخل المؤسسة
عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحنجرة، فقدان حاسة التذوق أو الشم والإعياء الشديد، نقص كبير في شاهية الأكل، القي، آلام عضلية...) يتوجب: ◦ العزل في فضاء مخصص حتى قدوم الولي إذا كان قاصرا ◦ تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة	التصرف عند ظهور علامات الكوفيد19 داخل المؤسسة التربوية
◦ العودة للمنزل ◦ تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19	الأعوان وإطار التدريس	
- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر :مرة في اليوم على الأقل، وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية يوم العمل ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر	الفضاءات المشتركة (الأرضية، الأثاث، المسطحات، الأغراض المشتركة...)	
- التهوية : ◦ على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة ◦ في الصباح قبل وصول التلاميذ ◦ أثناء كل استراحة ◦ عند الفطور ◦ في نهاية اليوم عند التنظيف والتطهير		تنظيف وتطهير الفضاءات
- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر :مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر	المركبات الصحية	





- استعمال المعلقات - تنشيط حصص تحسيسية	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة	<b>التحسيس والتوعية والتواصل</b>
- دعم التكوين في مجال التوقي من كوفيد19 - برنامج الدعم النفسي عند العودة المدرسية	أعوان - التلاميذ	<b>الدعم والمرافقة</b>
- دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر	التلاميذ / المتكئون / الطلبة حاملين أمراض مزمنة	<b>الأشخاص ذوي عوامل الاختطار</b>

- \* : يتعين غسل اليدين على الأقل في الوضعيات التالية :
- عند الدخول والخروج من المؤسسة التربوية
  - قبل وبعد الاستراحة
  - قبل وبعد الأكل
  - إثر الذهاب إلى المركبات الصحية
  - قبل لمس الوجه وبعد
  - بعد السعال أو العطاس،...
  - إثر استعمال الأغراض المشتركة



### 3- التوصيات الصحية بفضاءات الإطعام

التوصيات الصحية	الأشخاص / الفضاءات المعنية	الإجراء
وضع الكمامة أثناء الانتظار بالصف للأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة وجوب وضع الكمامة	الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان	ارتداء الكمامة
احترام تباعد بـ 1 متر بين الأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة احترام تباعد 1 متر	الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان	التباعد الجسدي
قبل وبعد الأكل وعند الاقتضاء	الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان	نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي
- بداية كل حصة تقديم للأكلة (service) - عند تغيير النشاط - عند الاقتضاء	الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان	التحسيس والتوعية والتواصل نظافة وتطهير الفضاءات
المعلقات الأرضية و المسطحات : - النظافة والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر - الطاولات : ◦ النظافة والتطهير بعد كل حصة أكل	الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة قاعة الأكل	
الأرضية و المسطحات : - النظافة والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر	المطبخ	
- النظافة والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر	المركبات الصحية	



#### 4- التوصيات الصحية بفضاءات الإقامة (المبيلات)

التوصيات الصحية	الأشخاص / الفضاءات المعنية	الإجراء
قيس الحرارة مرة في اليوم (في المساء)	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون	المراقبة بمدخل المبيت
- قيس الحرارة عند الدخول - الاستجواب	- الأعوان - كل شخص وارد	ارتداء الكمامة
وضع الكمامة واجب للأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة إذا كان التباعد الجسدي غير ممكن	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون - كل شخص وارد	التباعد الجسدي
احترام مسافة 1 متر	- الأعوان - كل شخص وارد	نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي
كل ساعة وعند الاقتضاء	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون - الأعوان - كل شخص وارد	التحسيس والتواصل
المعلقات التحسيسية	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون - الأعوان - كل شخص وارد	



تنظيف الفضاءات	وتطهير
<p>- التنظيف والتعقيم : ◦ التواتر : مرة في اليوم ◦ متى : بداية اليوم ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر - التهوية : ◦ عند التنظيف والتطهير ◦ على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة في حال تواجد الأشخاص بالفضاء</p>	<p>غرف النوم، المراقد، قاعة المطالعة،... (الأرضية والمسطحات والأغراض المشتركة)</p>
<p>- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر : مرة في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بداية اليوم (الصباح) ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر</p>	<p>المركبات الصحية</p>
<p>- دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر</p>	<p>الأشخاص ذوي عوامل الاختطار</p> <p>- التلاميذ - الطلبة - المتكفون</p>



## 5- التوصيات الصحية الخاصة بالنقل المدرسي

- ارتداء الكمامة وفق ما سبق في النقطة 1 و 2
- تهوئة وسيلة النقل لمدة 5 دقائق على الأقل عبر فتح النوافذ بين نقل مجموعة و أخرى
- تنظيف وتطهير وسيلة النقل بعدأخر رحلة

## 6- الاجراءات العامة الخاصة بالتعامل مع حالات كوفيد19

- الاتصال ب190
- الاتصال بالإدارة الجهوية للصحة الراجعة بالنظر وفق الملحق المصاحب
- الدخول على الرابط الإلكتروني: [www.stopcorona.gov.tn](http://www.stopcorona.gov.tn)

## 7- التوصيات الخاصة باستعمال مواد التنظيف والتطهير

- تطبيقا ورد بالملاحق
- الاطلاع على توصيات وزارة الصحة حسب الرابط التالي:.....



## الملاحق

## كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

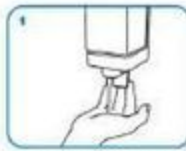
أغسل يديك في حالة الإتساع الظاهري وذلكها من أجل نظافة الأيدي



الزمن الكلي للإجراء من ٤٠-٦٠ ثانية



1  
بلل يدك بالماء



2  
ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



3  
باطن اليد بباطن اليد الأخرى



4  
باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداعل الأصابع والعكس



5  
باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداعل الأصابع



6  
ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى و الأصابع محتومة



7  
الدعك الدائري للبهام الايسر ثم اليمين



8  
الدعك الدائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس



9  
تطعف البيدين بماء جاري



10  
تجفيف البيدين باستخدام فوطاة نظيفة أحادية الاستخدام



11  
اغلق المياه باستخدام فوطاة نظيفة أحادية الاستخدام



12  
يدك آمنة الآن



## كيف تدلك يديك بالكحول؟

دلك يديك من أجل نظافة الأيدي وأغسلها في حالة الإلتصاخ الظاهري



لزم الكلي للإجراء من ٢٠-٣٠ ثانية



١أ لئلا تبتصة يدك من المطهر مغطيا كافة السطح



٢ ياعطن اليد بياعطن اليد الأخرى



٣ ياعطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداعن الأصابع والعكس



٤ ياعطن اليد بياعطن اليد الأخرى مع تداعن الأصابع



٥ مشاهر الأصابع بياعطن اليد الأخرى والأصابع مضمومة



٦ ذلك الدائري للأمام وللخلف الأيسر ثم الأيمن



٧ ذلك الدائري للأمام وللخلف بأصابع اليد اليمنى بياعطن اليد اليسرى والعكس



٨ يدك آمنة عند جفافها

WORLD ALLIANCE  
FOR PATIENT SAFETY

WHO acknowledges the Egyptian Universities as (UAE) to participate the members of the Education Cluster/Programs for their active participation in developing the program.

World Health  
Organization





## طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

who.int/epi-win

### افعل



### لا تفعل



بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تبعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتحاشي لمس وجهك والكمامة.

## طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

# افعل ←



تفحص الكمامة للتأكد من أنها سليمة من العطب وليست متسخة أو رطبة



نظف يديك قبل لمس الكمامة



انزع الكمامة من أربطتها خلف الأذنين أو الرأس



نظف يديك قبل نزع الكمامة



تجنب لمس الكمامة



غط بشكل جيد فمك وأنفك وذقنك



ثبت الكمامة على وجهك بإحكام دون ترك فراغات على الجانبين



نظف يديك بعد نزع الكمامة



اغسل الكمامة بالصابون أو بسائل التنظيف و+ماء، يفضل أن يكون ساخناً، مرة واحدة في اليوم على الأقل



اسحب الكمامة من أشرطةها عندما تخرجها من الكيس.



ضع الكمامة في كيس بلاستيكي يمكن إغلاقه بإحكام إذا لم تكن متسخة أو رطبة وكنت تريد إعادة استخدامها.



اسحب الكمامة بعيداً عن وجهك

بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تباعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتحاشى لمس وجهك والكمامة.



## طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية



لا تستخدم  
كمامة معطوبة



لا تلبس كمامة  
فضفاضة

لا تفعل ←



لا تعط كمامتك  
لفمك



لا تلبس كمامة  
منسخة أو رطبة



لا تلمس الجهة  
الأمامية من  
الكمامة



لا تنزع الكمامة إذا  
كان هناك أشخاص  
على مسافة متر  
واحد منك



لا تُنزل الكمامة  
تحت أنفك

بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تبتعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتحاشى لمس وجهك والكمامة.

## الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

who.int/epi-win

### افعل

اغسل يديك قبل لمس الكمامة

اغسل يديك بعد لمس الكمامة

اغسل يديك قبل لمس الكمامة من الخلف من أي ثوب أو ذقون

اغسل يديك بعد لمس الكمامة من الخلف من أي ثوب أو ذقون

ارتد الكمامة بأكمام على وجهك دون ترك أي فتحات على الجانبين

ارتد الكمامة بأكمام على وجهك دون ترك أي فتحات على الجانبين

تأكد من تغطية فمك وأنفك وأنفك

تأكد من تغطية فمك وأنفك وأنفك

ثبت القربط لتعدي أو القربط السلب من الكمامة

ثبت القربط لتعدي أو القربط السلب من الكمامة

تأكد من توجيه القربط الخلفي للخارج

تأكد من توجيه القربط الخلفي للخارج

حدد القربط العلوي حيث يوجد القربط السفلي أو القربط السلب

حدد القربط العلوي حيث يوجد القربط السفلي أو القربط السلب

اغسل يديك بعد ارتداء الكمامة

اغسل يديك بعد ارتداء الكمامة

اغسل يديك بعد ارتداء الكمامة فوراً بعد استخدامها وإسقاطها في سلة المهملات

اغسل يديك بعد ارتداء الكمامة فوراً بعد استخدامها وإسقاطها في سلة المهملات

أبعد الكمامة عنك وبين السطح الذي تلمسها

أبعد الكمامة عنك وبين السطح الذي تلمسها

ارتد الكمامة من خلف العنق أو الرأس

ارتد الكمامة من خلف العنق أو الرأس

تجنب لمس الكمامة

تجنب لمس الكمامة

### لا تفعل

لا تلمس بغطاء فمك أو أنفك عند ارتداء الكمامة

لا تلمس بغطاء فمك أو أنفك عند ارتداء الكمامة

لا ترتد كمامة مرصعة أو مسننة

لا ترتد كمامة مرصعة أو مسننة

لا تستخدم الكمامة مرة أخرى

لا تستخدم الكمامة مرة أخرى

لا تلمس الكمامة في مكانها للآخرين

لا تلمس الكمامة في مكانها للآخرين

لا ترتد الكمامة لتحدث مع أحد إلا بعد أن يتم سدها بغطاء الكمامة

لا ترتد الكمامة لتحدث مع أحد إلا بعد أن يتم سدها بغطاء الكمامة

لا تلمس الجهة الأمامية من الكمامة

لا تلمس الجهة الأمامية من الكمامة

لا ترتد كمامة مهندسة

لا ترتد كمامة مهندسة

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