

## تقليل مخاطر العدوى

يُعدّ تقليل مخاطر العدوى طريقة هامة لوقاية الأشخاص من الإصابة بعدوى كوفيد-19 والأمراض المعدية الأخرى. ينتشر فيروس كورونا من الشخص المصاب من خلال:

- قطرات الرذاذ الصادرة عن الجهاز التنفسي عندما يسعل الشخص أو يعطس
  - المخالطة الشخصية عن قرب، كاللمس أو المصافحة
  - لمس الأشياء أو الأسطح الملوثة بالفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك
- من المهم إبقاء مسافة مترين تقريباً بينك وبين الشخص المصاب لتقليل استنشاق الرذاذ إن سعل أو عطس.

## غسل اليدين

يعتبر غسل اليدين باستخدام الماء والصابون أكثر الطرق الفردية فعالية في الحدّ من انتشار العدوى.

- دوام على غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- إذا لم يتوفر أمامك حوض، فيمكنك استخدام محلول فرك اليدين المحتوي على الكحول لتنظيف يديك طالما أنهما غير متسختين بشكل واضح. فإذا كانتا متسختين بشكل واضح، استخدم منديلاً مبللاً ثم محلول فرك اليدين المحتوي على الكحول لتنظيفهما
- لا تلمس وجهك أو عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يداك مغسولتين
- نظّف الأسطح التي تلمسها كثيراً وعقمها بانتظام
- لا تشارك أحداً في الطعام أو الشراب أو الأواني إلخ.

لمزيد من المعلومات حول الطريقة الصحيحة لغسل اليدين انظر:

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: غسل اليدين](#)
- [HealthLinkBC File #85 غسل اليدين: المساعدة على وقف انتشار الجراثيم](#)
- [هيئة الصحة العامة الكندية: الحدّ من انتشار فيروس كوفيد-19: اغسل يديك \(PDF 298KB\)](#)

## التعقيم والتنظيف العام.

نظف منزلك وعقمه بانتظام لمنع انتشار الأمراض بما فيها كوفيد-19.

- استخدم الماء والصابون (مثل صابون الجلي السائل) أو مناديل التنظيف المنزلي المبلّلة الشائعة لتنظيف الأسطح من الأوساخ أو الفتات أو الزيوت أو غيرها من المخلفات.
- نظّف الأسطح التي تلمسها باستمرار (مثل أسطح المطبخ والطاولات ومقابض الأبواب والمراحيض والأحواض والحنفيات وما إلى ذلك) مرة واحدة على الأقل يومياً.
- نظف بالصابون أو مواد التنظيف قبل التعقيم

- استخدم المعقمات التي تُباع في المتاجر إن أمكن. إن لم تتوفر المعقمات في المتاجر، يمكنك خلط مبيّض التطهير المنزلي (الكلور) مع ماء بدرجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الغرفة (لا تستخدم ماءً حاراً) بنسب معينة لتعقيم المساحات في منزلك. يجب تخفيف الكلور بالماء
- تعتبر توصيات الشطف بالماء والتجفيف جزءاً مهماً من عملية التعقيم

لمزيد من المعلومات حول التنظيف والتعقيم، وللإطلاع كذلك على جدول يبيّن كيفية إعداد محلول التعقيم باستخدام المبيض (الكلور) والماء، اعرف المزيد عن [التنظيف والتعقيم](#).

لمزيد من المعلومات حول طرق الحدّ من انتشار فيروس كوفيد-19 والأمراض المعدية الأخرى انظر:

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الكمامات](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: التباعد الجسدي](#) (PDF 297KB)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: كيف تراقب نفسك](#) (PDF 477KB)
- [العزل الذاتي وكوفيد-19](#)

آخر تحديث: 17 أيلول/ سبتمبر 2020