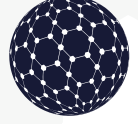




جامعة كراچي
شركة سليمان الراجحي الوقفية



SMAV
الأكاديمية السعودية للتطوع الطبي
SAUDI MEDICAL ACADEMY FOR VOLUNTEERING



تعليم طبي
درب المفاز
DMor
MedEd



مكافحة العدوى في المساجد

(الاستجابة الفاعلة لمكافحة فيروس كورونا كوفيد ١٩)

الكتيب الإرشادي للعودة الآمنة للمساجد بنظرة صحية

بسم الله الرحمن الرحيم

إعداد وتنفيذ:

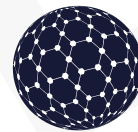
الأكاديمية السعودية للتطوع الصحي (SMAV)

إشراف: شركة الراجحي الوقفية

جامعة الراجحي
شركة سليمان الراجحي الوقفية



SMAV
الأكاديمية السعودية للتطوع الصحي
SAUDI MEDICAL ACADEMY FOR VOLUNTEERING

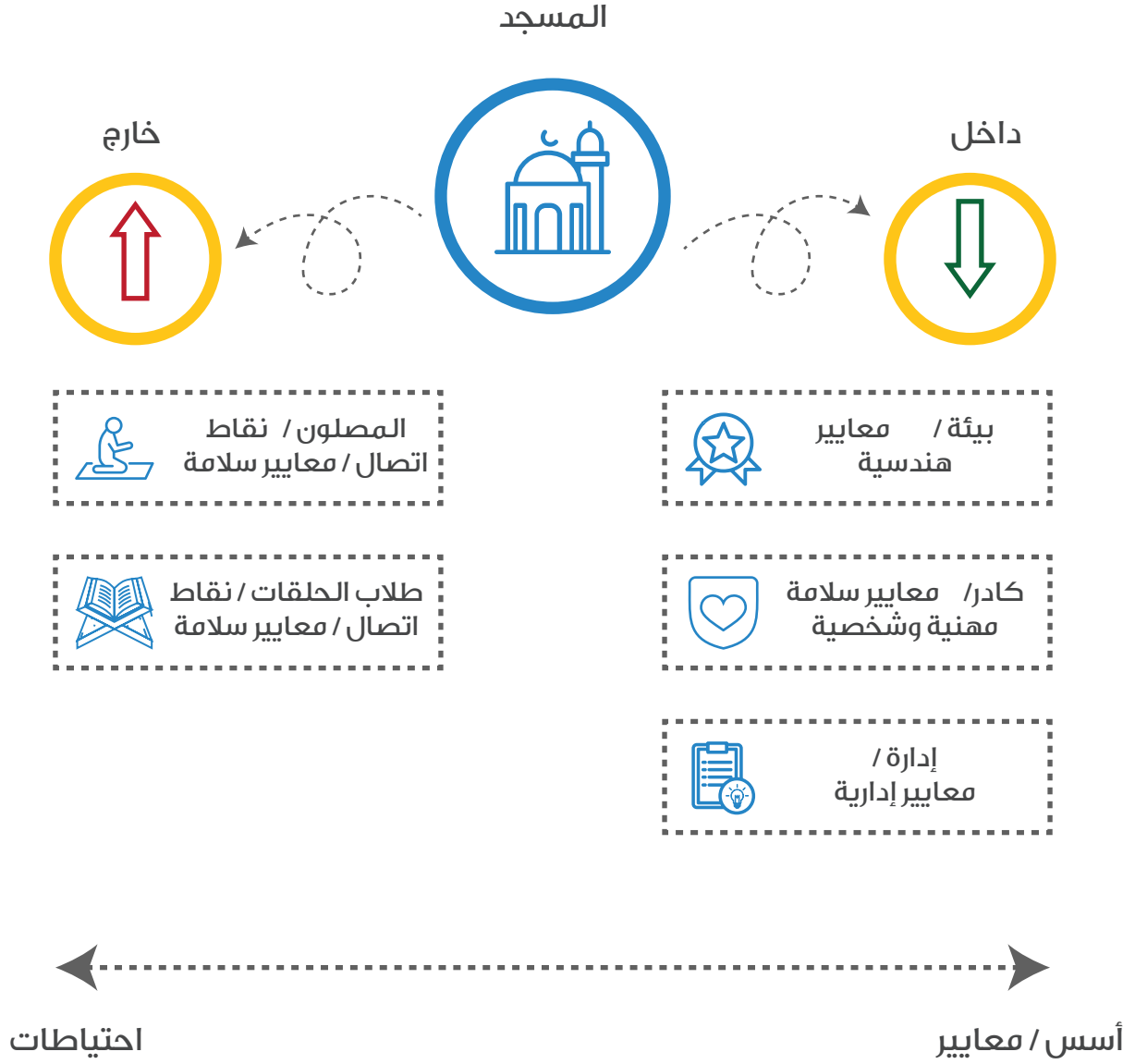


تطوير طبي
درب المفاز
DMor
— Med Ed —

كتيب إرشادي للعاملين في المساجد على مبادئ مكافحة العدوى وتطبيق التوصيات

يقدم الكتيب قواعد صحية تعتمد على تجربة المصلي الصحية والأمانة؛ وتشمل:

١. قواعد فنية وهندسية لبيئة المساجد ومرفقاته
٢. إجراءات وممارسات في تطبيق مبادئ مكافحة العدوى
٣. قواعد للعاملين في المساجد
٤. قواعد للمصلين



العدوى كيف تحدث ؟



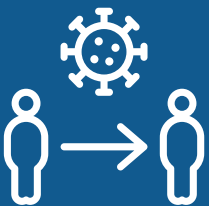
مصدر عدوى



طريقة انتقال
مهيئة



مسار انتقال



مستقبل للعدوى
مهيأ

المبادئ الوقائية هي تدابير لمواجهة الخطورة
المتوفرة في كل نقطة من آليات حصول العدوى



01

القسم الأول
لماذا؟
النفس وحفظها

01 قيمة و حرمة النفس الإنسانية

الإنسان في نظر الإسلام أعظم وأكرم وأنبل وأرقى وأشرف مخلوق على وجه الأرض وما من قانون إنساني كرم الإنسان كما كرمه الدين الإسلامي وقيمة الإنسان في الإسلام ليست مقصورة على المسلمين، وإنما جعلها الله للناس عامة، فكل إنسان هو مكرم، وكل إنسان له قداسة يقول الله عز وجل -وهو الخالق العالم بمن خلق-: {وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ}

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يطوف بالكعبة ويقول: (ما أطيبك وأطيب ريحك ما أعظمك وأعظم حرمتك والذي نفس محمد بيده لحرمة المؤمن أعظم عند الله حرمة منك ماله ودمه وأن نظن به إلا خيراً) رواه ابن ماجه وصححه الألباني

إن هذا التكريم شمل العبادات فقد خفف الإسلام بعض الفروض وأسقط بعضها عن المسلم في الحالات غير العادية كالمرض والسفر والخوف وغيرها، عن ابن عباس من قول النبي صلى الله عليه وسلم: «من سمع المنادي فلم يمنع من اتباعه، عذر»، قالوا: وما العذر؟ قال: «خوف أو مرض، لم تقبل منه الصلاة التي صلى» - أخرجه أبو داود

ولم يقتصر على ذلك بل وجه المسلم ألا يكون مصدر إزعاج أو أذى لغيره فقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم من له رائحة كريهة تؤذي الناس أن يصلي في المسجد؛ منعاً للإضرار بالناس، فقد أخرج البخاري عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من أكل ثوماً أو بصلاً، فليعتزلنا - أو قال: فليعتزل مسجدنا - وليقعده في بيته» ما ورد في الحديث ضرر محدود، سرعان ما يزول بالفراغ من الصلاة، فما بالنا بوباء يسهل انتشاره! ويتسبب في حدوث كارثة قد تخرج عن حد السيطرة عليها

02 موقف الإسلام من الأوبئة

جعلت الشريعة الحفاظ على حياة وصحة الإنسان أحد الضروريات الأساسية التي أمرت الشريعة بالحفاظ عليها وحمايتها وتنميتها، فحذرت الشريعة الإسلامية من إيقاع النفس في مواطن الهلاك، فقال تعالى: {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ} [البقرة: ١٩٥].

لقد أرسى ديننا الإسلامي أسس الوقاية الصحية في حال الأوبئة فعن عبد الرحمن بن عوف أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم «إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه» الصحيحان

وقال صلى الله عليه وسلم: «الطَّاعُونَ غُدَّةٌ كَغُدَّةِ الْبُعِيرِ، الْمُقِيمُ بِهَا كَالشَّهِيدِ، وَالْفَارُّ مِنْهَا كَالْفَارِّ مِنَ الزَّخْفِ» أخرجه أحمد

وقال صلى الله عليه وسلم: «لَا يُورِدَنَّ مُفْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ» أخرجه الشيخان



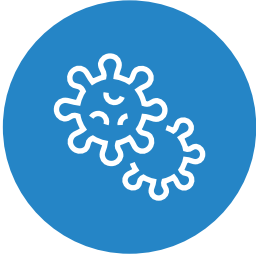
02

القسم الثاني

ماذا؟

فيروس كورونا الجديد
كوفيد-١٩

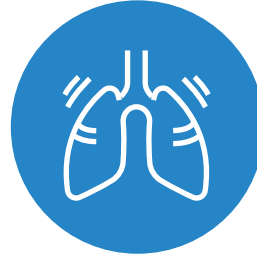
01 ماهي فيروسات كورونا؟



يسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-١٩.



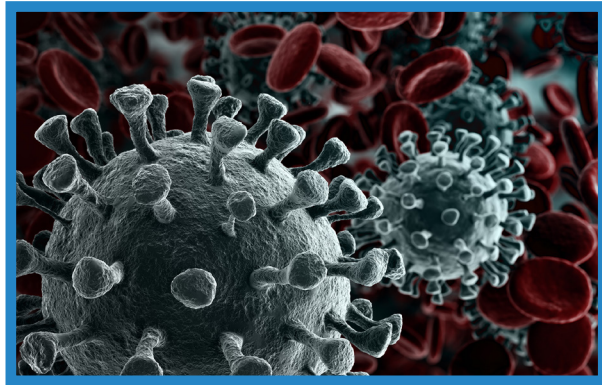
تتراوح حدة الإصابة من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس).



حالات عدوى الجهاز التنفسي لدى البشر تتسبب ببعض منها فيروسات كورونا.



فيروسات كورونا: هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان.



02 ما هو مرض كوفيد-١٩؟

مرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. والذي كانت بداية تفشيه في مدينة يوهان الصينية شهر ديسمبر ٢٠١٩م.

03 كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟



كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-١٩

إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره؛ لذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (٣ أقدام)



عن طريق لمس الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص المصاب؛

حين عند ملامسة تلك الأسطح ثم لمس العين أو الأنف أو الفم.



عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس؛

يمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-١٩ أو يعطس.

04 ما هي أعراض مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

ارتفاع درجة الحرارة.	السعال	ضيق أو صعوبة التنفس.	تتطور إلى التهاب رئوي أحياناً.	يمكن أن يصاحبها التعب، آلام بالعضلات والمفاصل، سيلان الأنف، التهاب في الحلق.

05 إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً ماذا تفعل

قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية). وقبل لمس الأسطح التي تعتقد تلوثها؛ ينصح بعمل التالي:



تجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

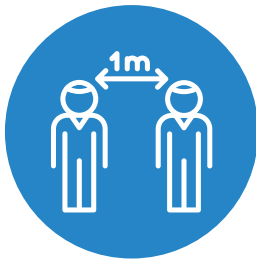


نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون



نظف السطح بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين.

06 ما هي السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19؟



الابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.



تغطية الفم عند السعال بشئ المرفق أو بمنديل ورقي



المواظبة على تنظيف اليدين



03

القسم الثالث
كيف؟
كن مستعداً
(لمسجد طه)

01 مسار المصلي

في المصلى

١. المشي على السجاد
٢. الجلوس على السجاد
٣. السجود
٤. ستاندات المصاحف
٥. شرب الماء
٦. المناديل

دخول للمسجد

١. مسار الدخول
٢. خلع الحذاء
٣. لمس الجدران و الأبواب
٤. الالتماس مع الداخلين

الخروج

١. مسار الخروج
٢. لبس الحذاء
٣. الأبواب والسلالم والجدران

الوضوء واستخدام المرافق

١. لبس أحذية الوضوء
٢. استخدام الحمامات (صنابير، أبواب، جدران، مناديل، مخلفات)
٣. المغسلة (صنابير، صابون، مناديل)
٤. المتوضأ (جلوس / واقف، الصنابير، تصريف المياه)
٥. الخروج من المتوضأ

02 إرشادات الوقاية في المسجد

بيئة المسجد (إرشادات فنية و إدارية)



التوصية أن تكون المرافق والمتوضاً مغلقة تماماً في الفترة الأولى حتى ينحسر الوباء تماماً و يتوضاً المصلي في بيته





اللاقط الصوتي (المكرفون) والذي يستخدم من قبل الإمام والمؤذن يتم تعقيمه قبل وبعد الانتهاء بمادة الكحول بتركيز ٧٠٪ و يترك ٤٠ ثانية قبل الاستعمال أو مادة رباعي الأمونيا الجاهز ويترك ١٠ دقائق



العاملون و الموظفون



إرشادات للعاملين

١. لا تأتي إلى العمل إذا أحسست بأعراض المرض ٢. لا تلمس الأسطح و الأشياء التي يستعملها الآخرون دون حائل (قفازات) ٣. لا تستخدم الأجهزة و الهواتف التي يستخدمها غيرك دون حائل (قفازات) ٤. تجنب المصافحة باليد للزملاء أو المصلين واكتف برفع اليد و إلقاء التحية	١. التزم بإجراءات الوقاية المتبعة في عملك ٢. احرص على تلقي جميع تحديثات المعلومات حول الوقاية من إدارتك ٣. ارتد معدات الوقاية الشخصية حسب التعليمات ونوعية عملك ٤. اهتم بنظافتك الشخصية لأنها عامل مهم في الوقاية ٥. طبق الطريقة الصحيحة لغسل و تعقيم اليدين و لا تنسى (٤٠ ثانية) ٦. التزم بآداب السعال و العطاس ٧. بلغ الإدارة عن مخالطتك لأشخاص مصابين ٨. بلغ الإدارة عن حالتك الصحية و الأمراض التي تعاني منها أو تستجد ٩. لا تنقل أسباب العدوى لمنزلك خصص لباساً و حذاء للعمل تستبدله حال خروجك
--	--

مبادئ لإرشاد المصلين

اعرف ماذا يحتاج المصلي	
١. معلومة صحيحة	٢. نصيحة وتذكير
٣. مساعدة وتغيير قناة	
افهم المصلي	
١. عمره	٢. ثقافته / مستواه الاجتماعي
٣. لغته	٤. شخصيته
٥. اهتمامه	
اتقن التواصل	
١. تأكد من معلوماتك قبل إعطائها	٢. تكلم ببساطة و بمفردات سهلة الفهم
٣. تجنب المفردات المعقدة والمصطلحات والكلمات الأجنبية	٤. تكلم بصوت عال وواضح و هادئ
أتقن مهارات الإرشاد	
١. رتب المعلومة التي تريد إيصالها و الرسالة قبل أن تبدأ ، درب نفسك مسبقاً حتى تستطيع استحضارها في وقتها	٢. بين له فوائد و منافع السلوك المنشود عليه (خاطب عقله و مشاعره و اربط بمعتقداته و معايير الاجتماعية)
٣. بين له أضرار عدم اتباع السلوك (خاطب مشاعره وعقله)	٤. استمع له باهتمام : لأن كلماته تعكس فهمه للمعلومة ومشاعره و تفاعله معك ثم أعد ما قاله ليتأكد أنك فهمته
٥. اسأله : لتجمع المعلومات منه و توسيع فهمه، واستوضح ما أشكل عليك منه	٦. أيد معلوماته الصحيحة واعترف بأن مشاعرهم ذات قيمة وأنتك تقدرهم
٧. شجعه لإظهار الاهتمام فالثناء على السلوك الايجابي للشخص يعزز استمراريته لديه ونقله لمن حوله.	٨. تجنب الإرشاد بالواجهة المباشرة للشخص عن طريق الإشارة لسلوكه السلبي، وذلك لتجنب الجدل والمعارضة.
٩. لخص : كرر النقاط الرئيسية والحقائق والمشاعر لتوضيح النقاط المهمة و التأكد من فهمها	

04

القسم الرابع
كلنا مسؤول
(قواعد للمصلين)
قواعد في الوقاية

01 إرشادات وقائية للمصلي

الوقاية الروحية (تحصين النفس)

الوقاية الروحية مفهوم أصيل في ديننا الإسلامي
التوكل على الله
قال: رسول الله: مَنْ قَالَ - يَعْنِي إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ -: (بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ هُدِيَتْ وَكُفِّيتَ وَوُقِّيتَ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ) رواه أبو داود، والترمذي، والنسائي
الدعاء
(اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجَذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ) النسائي وأبو داود
التحصن بالأذكار
قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات، لم يضره شيء». (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ) أخرجه مسلم (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ) البخاري وعن سعد رضي الله عنه قال: كنا جلوساً عند النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: (ألا أخبرك بشيء إذا نزل برجل منكم في كرب، أو بلاء من بلاء الدنيا دعا به يفرج عنه؟ فقل له: بلى، فقال: دعاء ذي النون: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) رواه الألباني (مَنْ قَالَ : بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تَصِبْهُ فُجَاءَةٌ بَلَاءٌ حَتَّى يُصْبِحَ ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تَصِبْهُ فُجَاءَةٌ بَلَاءٌ حَتَّى يُمْسِيَ) رواه الترمذي وأبو داود عن عبد الله بن عمر قال : سمعتُ رسولَ الله صَلَّى الله عليه وسلم يقول في دعائه حين يمسي وحين يصبح (اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي) أخرجه البخاري

الوقاية الشخصية

تجنب أي مكان يكون فيه شخص مصاب



ارتد معدات الوقاية الشخصية بشكل صحيح وتخلص منها بشكل صحيح



تجنب لمس عينيك و أنفك بيديك



عقم هاتفك و أدواتك الشخصية (مفتاح، نظارة، سماعات، خواتم وأساور وساعات) فور عودتك للمنزل



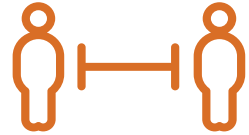
اتبع نظام صحي في الغذاء والنشاط البدني والنوم لرفع مناعتك



لا تخرج من منزلك إلا للضرورة واتبع تعليمات الوقاية حين خروجك وتجنب أماكن الازدحام



التمز بالتباعد في منزلك و خارج منزلك



تعقيم يديك و غسلهما بالطريقة الصحيحة فور عودتك للمنزل غسل اليدين لمدة ٤٠ ثانية



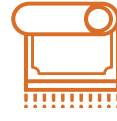
السلوكيات الوقائية للمصلي في الذهاب للمسجد



توضاً في بيتك كي
تتجنب استخدام
المرافق والوضوء
في المسجد



أحضر جوارب تلبسها
قبل الدخول إلى
المصلى واخلعها بعد
خروجك وتضعها في
كيس سجادة الصلاة
عند خروجك



أحضر معك سجادة
الصلاة و ضعها في
كيس عند خروجك من
المسجد و اغسلها فور
عودتك للمنزل



استخدم الكمامات
الطبية أو ما يعادلها



التزم بإجراءات
الوقاية في المسجد



تجنب السلام باليد و
الكتف بإلقاء التحية و
رفع اليد



أحضر مصحفك معك
أو اقرأ من المصحف
الالكتروني في جهازك



التزم بالتباعد و اترك
بينك وبين الآخرين
٢م



ضع المناديل و أية
نفايات شخصية في
السلة المخصصة



ضع حذاءك في كيس
في المكان المخصص



استمع لإرشادات
المشرفين و المراقبين
في المسجد



التزم بمسار الدخول
و الخروج و توقيت
الدخول والخروج ولا
تزاحم



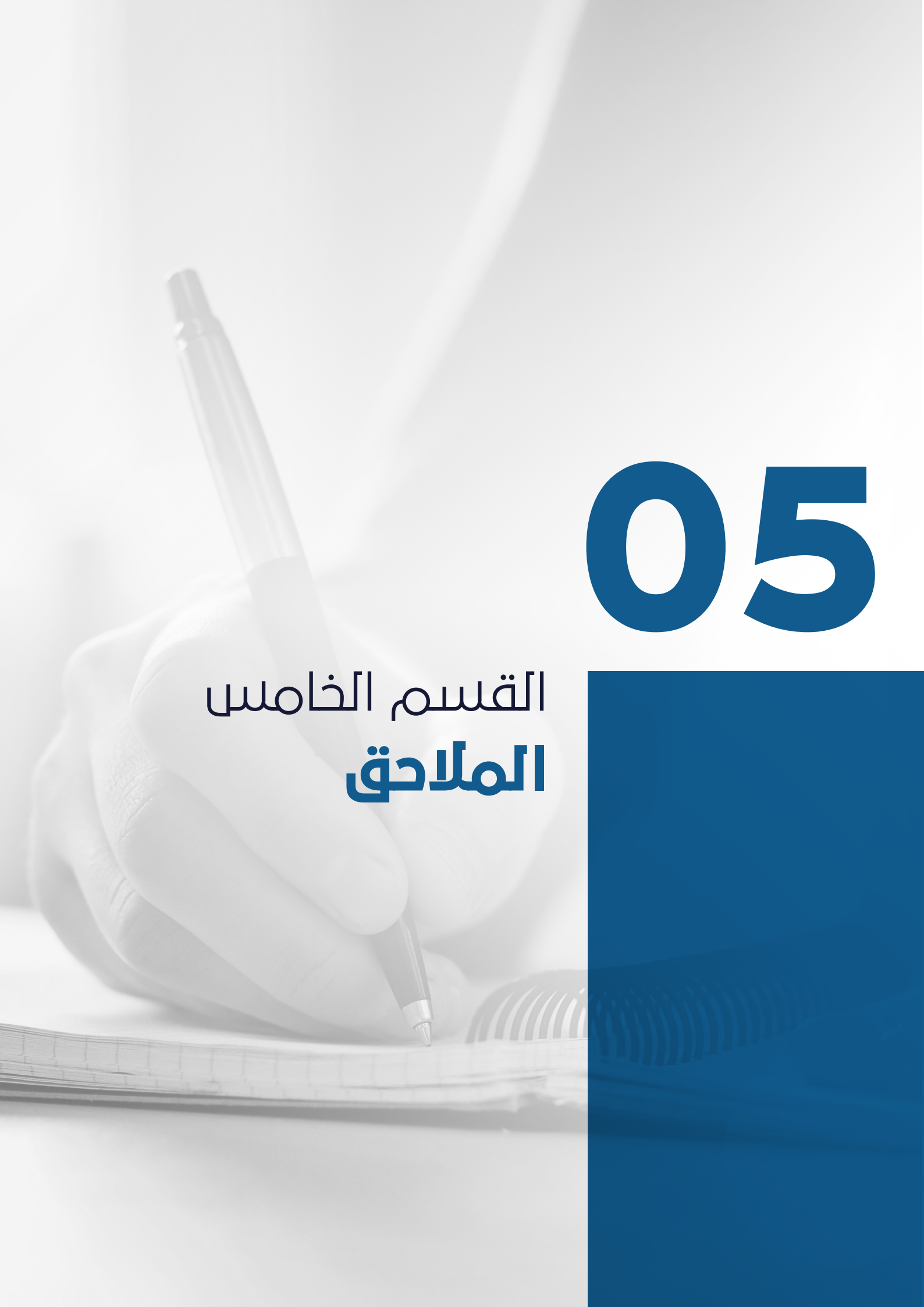
تجنب لمس الجدران و الأبواب و الأزار و
إذا كنت مضطراً لذلك فالمسها بعزل
(قفاز، منديل) وارميه في سلة النفايات
المخصصة

السلوكيات الوقائية للمصلي في الذهاب للمسجد



١. لا تذهب إلى المسجد إذا كنت تشعر بأعراض مرض أو تعب أو أعراض كورونا كوفيد ١٩ ٢. تجنب الذهاب إلى المسجد إذا كنت ممن يعاني من أمراض في الجهاز التنفسي (التهاب، ربو .. الخ) ٣. لا تصطحب معك الأطفال دون سن ١٠ سنوات ٤. إذا كنت من العاملين في الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية	١. اختر المسجد القريب من منزلك ما لم يكن في منطقة منتشر فيها الوباء أو فيها عدد كبير من الحالات فيفضل أن تصلي في بيتك ٢. إذا لم تكن أنت أو أحد من أفراد أسرته مصاباً أو مشتبهاً في إصابته ٣. إذا كنت على ما يرام ولم تظهر عليك أية أعراض ٤. إذا لم تكن خالطت مريضاً
---	---





05

القسم الخامس الملاحق

01 معدات الوقاية

الحذاء المطاطي الطويل	القفازات المعقمة	القفازات غير المعقمة	الإزار أبيضون	الرداء الطبي gwon	واقعي العينين	الماسك الطبي	معدات الوقاية
							
							عمال تنظيف المرافق والتطهير البيئي
							عمال تنظيف المصلي و المداخل والمخارج
							المراقبون عند المداخل و المخارج
							الموظفون

02 الطريقة الصحيحة للباس الكمامة

01 ضع الكمامة فوق الأنف والفم والذقن



02 ضع قطعة الأنف اللدنة على عظمة الأنف



03 ثبت الكمامة على الرأس بالأربطة أو القطعة المطاطية



04 تأكد من ملائمة الكمامة للوجه



03 الطريقة الصحيحة لخلع الكمامة

01 امسك أربطة الأذن أو الرأس باليدين المكشوفتين



02 ارفعهما بعيداً عن الوجه وضعهما في كيس النفايات الطبية



04 الطريقة الصحيحة لخلع القفازين

02 اسحب القفاز من يديك بحيث يصبغ الجزء الخارجي داخلي



01 امسك الحافة الخارجية باتجاه المعصم



04 ضع أصبعك المكشوف تحت معصم القفاز الآخر



03 امسك القفاز باليد الأخرى المغطاة بالقفاز



06 تخلص من القفازين في كيس النفايات الطبية



05 اسحب القفاز من الداخل للخرج بحيث يصبغ كلا القفازين على شكل كيس



05 مبادئ التنظيف والتعقيم

01

تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا. يتضمن هذا الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والكونترتوب، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيز، والحنفيات، والأحواض.

02

إذا كانت الأسطح متسخة يتم بتنظيفها باستخدام المنظفات أو الصابون والماء قبل التطهير.

03

عند اختيار مواد التنظيف و التعقيم ، يجب الرجوع إلى المعلومات حول ملصقات المطهرات المعتمدة من وكالة حماية البيئة (EPA) مع مطالبات ضد مسببات الأمراض الفيروسية الناشئة

04

ارتداء عمال التنظيف لمعدات الوقاية الشخصية الموضحة

05

وضع العلامات التحذيرية في مكان التنظيف تجنباً لدخول أي شخص لمكان العدوى وتجنباً للانزلاق

06

يتم التنظيف من الأسطح العلوية الى الأسطح السفلية

07

يتم التنظيف من المكان الجاف الى المكان الرطب وأخيرا المبتل

08

يتم البدء بالتنظيف الجاف (جمع المناديل و الأوراق وما شابه عن الأرض أو المكان) ثم التنظيف المذكور أعلاه بمواد التنظيف

09

يتم تحضير المواد واستخدامها مباشرة وعدم تخزينها لأوقات أخرى.

10

يجب ان تتم التهوية الجيدة والكافية للمكان خصوصاً بين الصلوات

11

تنظيف الأسطح المتسخة بمحلول الكلور بحيث يمزج مع الماء بنسبة ١/٤ ويترك ١٠ دقائق ومن ثم يغسل بالماء

12

التطهير البيئي والتعقيم للمرافق والمصلى والمداخل و المخارج و جميع المسارات التي يمر بها المصلون أو الموظفون

06 الطريقة الصحيحة لغسل اليدين



افرك اليدين بدعك
الراحتين مع اغلاق الأصابع
من ثم مع تشابكهم.



ضع مقداراً من الصابون /
السائل الكحولي المعقم
في راحة اليد



بلل اليدين بالماء / في
حالة الغسل فقط



افرك بظهر أصابع اليد
اليمنى راحة اليد اليسرى
وظهر أصابع اليد اليسرى
براحة اليد اليمنى



خلل الأصابع وشبكهما مع
فرك الراحتين



افرك ظهر اليد اليمنى
براحة اليد اليسرى مع
تشابك الأصابع، ومن ثم
اعكس اليدين.



جفف اليدين بمنشفة
تستخدم لمرة واحدة



اغسل اليدين بالماء في
حالة الغسل فقط



ضع الإبهام الأيسر في
راحة اليد اليمنى وقم
بالفرك بحركة دائرية من
طرف أصابعك حتى نهاية
الإبهام من ثم قم بتبديل
اليدين

المراجع والمصادر

١. موقع وزارة الصحة ، الصحة العامة ، فيروس كورونا كوفيد ١٩ ، رابط الموقع الالكتروني
[https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/
PublicHealth/Pages/corona.aspx](https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/corona.aspx)
٢. موقع منظمة الصحة العالمية ، فيروس كورونا كوفيد ١٩ ، رابط الموقع الالكتروني
<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
٣. مركز مكافحة الأمراض و الوقاية منها (CDC) – فيروس كورونا كوفيد ١٩ رابط الموقع الالكتروني :
<https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html>
٤. موقع منظمة إدارة السلامة و الصحة المهنية الأمريكية (OSHA) رابط الموقع
https://www.osha.gov/SLTC/covid19/news_updates.html

