



منع انتشار مرض الجهاز التنفسي في المنزل

اغسل يديك جيدًا وكثيرًا



- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- في حالة عدم توفر الصابون والماء، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.
- اغسل يديك بعد إفراغ سلال النفايات ولمس المناديل الورقية المستعملة والنفايات المماثلة.

اقرأ الملصقات الموجودة على المنظفات



- اتبع التعليمات الموجودة على ملصقات المنتج، بما في ذلك ارتداء القفازات والتهوية الجيدة.
- استخدم منظفات منزلية ومطهرات مسجلة من وكالة حماية البيئة (EPA) مناسبة للأسطح.
- اقرأ ملصق المنتج لمعرفة ما إذا كان المنتج يعمل ضد الفيروسات، أو اتصل بالرقم 1-800 الموجود على الملصق أو قم بزيارة www.epa.gov.
- يمكن أيضًا استخدام محلول التبييض كمطهر - قم بمزج 4 ملعقة كبيرة من المبيض إلى 1 لتر (4 أكواب) من الماء، أو للحصول على كمية أكبر، أضف 1/3 كوب من المبيض إلى 1 غالون (16 كوب) من الماء.

قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كثيرًا

الأسطح الصلبة (غير المسامية)

مثال: الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر تشمل مناضد المحلات وأسطح المناضد ومقابض الأبواب والأدوات الصحية في الحمام والمرحاض والهواتف وأجهزة التحكم في التلفزيون ولوحة مفاتيح الحاسوب والأجهزة الحاسوب اللوحية والطاولات التي بجانب السرير.

- قم بتنظيف الأسطح والعناصر لإزالة الأوساخ المرئية وتطهيرها لقتل الجراثيم. عند استخدام المطهرات، تأكد من بقاء السطح مبللًا لمدة 10 دقائق على الأقل ثم يشطف بالماء، خاصة في المنطقة التي تتلامس مع الطعام. اتركها تجف بالهواء.
- اقرأ الإرشادات بعناية عند استخدام فوط المسح المطهرة على الأجهزة الإلكترونية للتأكد من قدرتها على تحمل استخدام فوط المسح المتعددة اللازمة للحفاظ على سطح مبلل لفترة كافية لتلبية وقت التلامس المطلوب.

الأسطح اللينة (المسامية)

مثال: المناشف والكتان والملابس والحيوانات المحشوة.

- تغسل بالماء الساخن باستخدام منظفات الغسيل المنزلية وتجفف في بيئة عالية الحرارة.

لمزيد من المعلومات

إرشادات مركز السيطرة على الأمراض (CDC) حول التنظيف والتطهير في الأسر المؤكد إصابتها أو التي يُشتبه في إصابتها بمرض فيروس كورونا 2019:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html#disinfect>

إرشادات إدارة الصحة العامة حول الطريقة الصحيحة لغسل يديك:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> - انقر على قائمة غسل اليدين

i