



1



تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالمنديل والتخلص الفوري من المنديل المستعمل في سلة المهملات



غسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسيل اليد بعد السعال أو العطس

وإذا لم يتوفر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين.

كيف ننظف أيدينا؟

مدة الإجراء من
40 إلى 60 ثانية



4 إفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع شبك الأصابع ثم كرر نفس الشيء باليد اليمنى



3 إفرك يديك بدعك الراحيتين



2 ضع كمية كافية من الصابون لتغطية اليدين معا



1 بلل يديك جيدا



8 إفرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس



7 إفرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى



6 إفرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى وظهر أصابع اليد اليسرى باليد اليمنى مع قبض الأصابع



5 أشبك الأصابع مع فرك الراحيتين



12 والآن أصبحت يديك أمنيتين



11 أغلق الصنبور (الحنفية) بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام



10 جفف اليدين جيدا بفوطة نظيفة أحادية الاستخدام



9 اشطف يديك بالماء

أهمية غسل اليدين

- إنَّ غسل اليدين ليس فقط للتخلُّص من الأوساخ الظاهرة عليها فقط، إنّما هُنالك جرّاثيمٌ تعلقُ بالأيدي ولا تستطيع العين المُجرّدة رؤيتها



- يغسل اليدين يتخلَّص الشخص من هذه الجرّاثيم والأوساخ حتّى يقي نفسه من الأمراض والعديد من المشاكل الأخرى

- عند التفكير بالأمر التي يتم لمسها في اليوم أو حتّى الساعة الواحدة يُدرك الشخص كمّيّة الجرّاثيم والأوساخ التي انتقلت ليديه

لذلك يُفضّل غسل اليدين على الفور وبأقرب فرصة

متى يجب غسل اليدين؟

بعد السعال أو العطس



قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية شخص مريض



بعد استخدام دورة المياه



بعد ملامسة الحيوانات



بعد ملامسة القمامة



بعد تغيير حفاظات الطفل



و عند اتساخ يديك لأي سبب



عند السعال والعطاس، قم بتغطية الفم
والأنف بمنديل أو بثني الكوع، قم بالبقاء
المنديل على الفور واغسل يديك

إذا اخترت ارتداء قناع الوجه، فتأكد من
تغطية الفم والأنف - تجنب لمس القناع
بمجرد ارتدائه



تخلص على الفور من القناع وحيد
الاستعمال بعد استخدامه في كل مرة
واغسل يديك بعد إزالة القناع



اغسل يديك



اغسل يديك بالماء الجاري
والصابون عندما تكون الأيدي
متسخة بشكل واضح

إذا لم تكن يداك متسخة بشكل
واضح، فقم بغسلهما بالماء





عند السعال والعطس قم بتغطية الأنف والفم بمنديل أو بثنية
بمرفق الذراع



تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص لديه أعراض
نزلات البرد أو الإنفلونزا



قم بطهي المنتجات الحيوانية و الطيور
والبيض جيداً

تجنب التعامل مع الحيوانات البرية أو حيوانات
المزرعة الحية دون استخدام وسائل الوقاية
الشخصية



منظمة
الصحة العالمية



حافظ على صحتك



تجنب المخالطة اللصيقة مع الأشخاص
الذين يعانون من الحمى والسعال

نظف يديك باستمرار بفرك اليدين بمطهر
كحولي أو غسلهما بالماء والصابون





تناول فقط الأطعمة المطهية جيداً

تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب المخالطة المباشرة مع
الحيوانات المريضة

منظمة
الصحة العالمية



احم نفسك من المرض



تجنب المخالطة اللصيقة مع
الأشخاص المرضى و تجنب التعامل
المباشر مع حيوانات المزرعة أو
الحيوانات البرية دون استخدام
وسائل الوقاية الشخصية و تجنب
البصق في الأماكن العامة، ولمس
العينين أو الأنف أو الفم



لحماية نفسك والآخرين من المرض

اغسل يديك

. بعد السعال أو العطس

. عند رعاية المرضى

. قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام

. قبل الأكل

. بعد استخدام المراحيض

. عندما تكون الأيدي متسخة

. بعد التعامل مع الحيوانات أو

فضلات الحيوانات



منظمة
الصحة العالمية 

MERS-CoV

Coronavirus du syndrome respiratoire du Moyen-Orient



Messages préventifs s'adressant au public

Le coronavirus du syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS-CoV) peut causer de graves maladies qui sont parfois même mortelles. Il n'existe pas de vaccin ou de traitement spécifique contre le MERS-CoV ; cependant, en respectant certaines précautions, vous pouvez vous protéger vous-même et les autres.

► Les symptômes courants sont les suivants :



La fièvre
(38°C ou plus)



La toux



Les difficultés respiratoires



Si vous avez de la fièvre (38° C ou plus), si vous tousssez ou avez des difficultés à respirer, prenez contact avec l'agent de santé le plus proche.



Évitez tout contact rapproché avec des personnes diagnostiquées comme atteintes du MERS-CoV



Couvrez-vous la bouche avec un mouchoir en papier jetable lorsque vous tousssez ou éternuez. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans la manche de votre chemise



Ne vous approchez pas des animaux malades, en particulier des chameaux, si vous souffrez d'une maladie chronique telle que le diabète, d'une maladie pulmonaire ou d'une maladie du système immunitaire



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de manger et maintenez une bonne hygiène personnelle



Évitez de boire du lait non pasteurisé ou de manger de la viande de chameau crue



WWW.EMRO.WHO.INT

[/WHOEMRO](https://www.facebook.com/WHOEMRO)

[@WHOEMRO](https://twitter.com/WHOEMRO)

Éviter de vous rendre sans raison dans un établissement de santé



Organisation mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

Coronavirus : les conseils de l'OMS pour se protéger

Se laver les mains

Comme pour toute autre épidémie ou maladie, il est important de se laver fréquemment les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Hygiène de la bouche et du nez

En cas de toux ou d'éternuement, veillez à vous couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir. Ne laissez pas trainer votre mouchoir exposé aux autres. Jetez-le immédiatement dans une poubelle fermée après l'avoir utilisé et lavez-vous les mains. Evitez de cracher en public.

Contacts

Évitez les contacts proches avec les personnes qui ont de la fièvre et qui toussent. Ne touchez pas leurs yeux, leurs nez et leurs bouches.

Consulter un médecin

En cas de fièvre, de toux et de difficultés à respirer, consultez un médecin sans tarder. Indiquez-lui les voyages que vous avez effectués.

Vous faites vos courses sur un marché ?

Sur les marchés situés dans les zones où il y a actuellement des cas dus au nouveau coronavirus, évitez les contacts directs non protégés avec les animaux vivants (sauvages et de ferme) et avec les surfaces en contact avec les animaux. Lavez-vous bien les mains après avoir touché des animaux ou de la viande alimentaire. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche lorsque vous vous rendez sur les marchés. Évitez de toucher les animaux malades ou errants, la viande avariée, les déchets et les fluides.

Vous travaillez sur un marché ?

Si vous travaillez dans un marché de produits frais, veillez à bien désinfecter vos outils, équipements et espaces de travail au moins une fois par jour. Portez des gants, des blouses de travail et des masques pour recouvrir votre visage. Retirez vos vêtements de travail, lavez-les chaque jour et laissez-les sur votre lieu de travail. Évitez d'exposer les membres de votre famille avec vos vêtements et chaussures de travail non nettoyés.

Cuisine

Évitez toute consommation de produits d'origine animale crus ou mal cuits. Cuisez bien et proprement vos viandes et vos œufs. Conformément aux bonnes pratiques relatives à la sécurité sanitaire des aliments, la viande, le lait ou les abats crus doivent être manipulés avec précaution afin d'éviter une contamination croisée avec les aliments crus. Utilisez différents couteaux et planches à découper lorsque vous manipulez de la viande crue et des aliments cuits. Lavez-vous les mains lorsque vous passez des aliments crus aux aliments cuits. Les animaux malades ou morts de maladie ne doivent pas être consommés.

Voyage

Évitez de voyager si vous êtes malades ou avez de la fièvre ou de la toux. Si vous êtes malade ou avez des difficultés à respirer durant votre voyage, demandez rapidement une aide médicale et indiquez les voyages que vous avez effectués au personnel de santé. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. Si vous choisissez de porter un masque pour le visage, veillez à ce qu'il couvre votre bouche et votre nez. Évitez de toucher le masque une fois mis sur votre visage. Jetez le masque immédiatement après l'avoir utilisé et lavez-vous les mains.