



الخط الساخن 15335 / 105

## بعض النصائح الوقائية ضد فيروس الكورونا المستجد أو في حالة الإصابة به

- الأكل الصحي والمغذي يمكن ان يساعد مناعته للعمل بشكل صحيح
- تجنبت المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر
- تجنب التدخين فهو يمكن ان يزيد احتمالية اصابتك بعدة أمراض في حال إصابتك بفيروس الكورونا
- التدريبات الرياضية, منظمة الصحة العالمية تنصح البالغين بممارسة التمرينات نصف ساعة يوميا , والأطفال ساعة يوميا

@mohpegypt @egypt.mohp @mohpegypt



## كيف تطهر منزلك

ضد فيروس كورونا "COVID – 19"



بعد تنظيف وتطهير الأسطح من أفضل الوسائل للوقاية من فيروس كورونا حيث إن الفيروس يعيش من ساعات إلى أيام على الأسطح الملوثة

### الفرق بين التنظيف والتطهير

#### التطهير

- استخدام المواد الكيميائية لقتل الجراثيم على الأسطح
- يتم باستخدام الماء والصابون
- يتم إضافة مكيال واحد من الكلور (0%) إلى تسعة مكيال من الماء

#### التنظيف

- إزالة الجراثيم والأوساخ والشوائب من الأسطح فقط دون قتلها وبفيد في تقليل أعداد الجراثيم وخطر انتشار العدوى

### كيفية التنظيف والتطهير

**الأسطح الصلبة مثل الطاولات والكراسي ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بعد والمقابض والمكاتب والمراحيض والأحواض**

- قم بارتداء قفازات يمكن التخلص منها عند تنظيف وتعقيم الأسطح ويجب رميها بعد كل عملية تنظيف

- إذا كانت الأسطح متسخة يجب تنظيفها باستخدام منظف أو صابون وماء قبل التطهير الأسطح الناعمة

**بالنسبة إلى الأسطح الناعمة (المسامية) مثل السجاد والستائر**

- نظف باستخدام المنظفات المناسبة والمعتاد استخدامها لتنظيف تلك الأسطح

- ويفضل غسل تلك الأسطح بالماء الدافئ وتجفيفها

**الملابس والمناشف والبياضات**

- يفضل غسلها في درجة حرارة عالية

- لا تنفض الملابس المتسخة إذا أمكن

### في حالة وجود حالة مؤكدة أو مشتبهة بالمنزل

- لا تنفض الملابس المتسخة إذا أمكن .. سيقفل هذا من إمكانية انتشار الفيروس في الهواء فكر في وضع بطانة لسلة الملابس لتجميع ملابس المصاب، أو وضع الملابس في كيس يرمى بعد تطهير الملابس

- لا تغسل ملابس المصاب مع ملابس الأشخاص السليمة

- أثناء الغسيل نوصي باستخدام درجات الحرارة العليا مع إضافة مطهرات أو كي الملابس بعد غسلها

- ارتد قفازات يمكن التخلص منها عند التعامل مع الغسيل المتسخ من شخص مريض ثم تخلص منها

بعد كل استخدام، وإذا لم يتم استخدام قفازات عند التعامل مع الغسيل المتسخ، فتأكد من غسل اليدين جيدًا (٢٠ ثانية) بعد ذلك



منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية



## للوقاية من فيروس الكورونا المستجد COVID-19

حافظ على العادات  
الصحية الأخرى كالتوازن  
الغذائي والممارسات  
الغذائية الآمنة والنشاط  
البدني وأخذ قسط كاف  
من النوم.

105  
لمزيد من المعلومات والاستفسار  
الخط الساخن

@mohpegypt

@egypt.mohp

@mohpegypt



منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية



لمزيد من المعلومات والاستفسار  
الإتصال برقم  
الخط الساخن لوزارة الصحة والسكان  
105

## كيف تحمي نفسك ومن حولك فيروس كورونا 2019

### تجنب المرضى

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



### نظافة اليدين

نظف اليدين بالمابون والماء أو  
معقم يدين كحولي



### استعمل المنديل

عند الكحة أو العطس قم بتغطية الأنف  
والفم بمنديل أو بكم الملابس أو بثني  
الكوع.



### سلة المهملات

القي المنديل في سلة مهملات  
مغلقة.



### تجنب الحيوانات

تجنب التعامل مع الحيوانات البرية دون  
استخدام وسائل الوقاية



### طهي الطعام

قم بطهي اللحوم والبيض جيدا





منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية



105 المزيد من المعلومات والإستفسار  
الخط الساخن

للقاية من  
فيروس الكورونا المستجد COVID-19

داوم على غسل اليدين  
جيدًا بالماء والصابون أو  
المواد المطهرة الأخرى  
التي تحتوي على كحول  
خصوصًا بعد السعال أو  
العطس.

@mohpegypt

@egypt.mohp

@mohpegypt

# الطريقة الصحيحة لغسل اليدين



3 افرك راحة اليدين  
مع تشبيك الأصابع



2 ادعك  
الراحتين



1 وزع الصابون  
على يديك



6 افرك اليد اليمنى  
بحركة دائرية بحيث تتشبيك  
أصابعها براحة اليد اليسرى



5 افرك الإبهام  
براحة اليد



4 ضع أصابع اليد اليمنى  
مع راحة اليد اليسرى  
وأفرك ظهر الأصابع



7 جفف اليدين

لمزيد من المعلومات والإستفسار

الخط الساخن  
**105**



## أمتى أكلم الخط الساخن أو أروح لمستشفى الحميات؟

أعراض الكورونا مشابهة تماما لأعراض البرد او الانفلونزا زي السخونية والكحة وضيق التنفس، عشان كده أي حد عنده الأعراض دي اهم حاجة يستريح في البيت ومينزلش خالص

## طيب أمتى أكلم الخط الساخن أو أروح احد مستشفيات الحميات؟

- لو كنت مخالط لحالة ايجابية لتحليل فيروس كورونا، وظهرت عليك الأعراض : الكحة وضيق التنفس خصوصا مع ارتفاع درجة الحرارة
- لو كنت راجع من الخارج خلال ال ١٤ يوم الماضية، خصوصا لو منتشر فيها الفيروس وظهرت عليك الأعراض
- لو كنت أحد العاملين أو المترددين على أماكن تقديم الرعاية الصحية و التي تم اكتشاف وجود حالات ايجابية لتحليل فيروس كورونا وظهرت عليك الأعراض
- لو أحد العاملين في السياحة والسفر، خصوصا لو في أحد المنشآت السياحية التي اكتشف وجود حالات إصابة مؤكدة بعدوى الكورونا المستجد



بالطريقة دي تحمي نفسك من الاختلاط والنزول بدون داعي، وكمان تحدي الفرصة للمصاب بكورونا انه يقدر يطلب المساعدة بسرعة

الخط الساخن 105 / 15335

@mohpegypt

@egypt.mohp

@mohpegypt



منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية

## كيف تحمي نفسك ومن حولك فيروس كورونا 2019



### ماهي فيروسات الكورونا ؟



فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات حيوانية المصدر وهذا يعني أنها تنتقل بين الحيوانات وقد تنتقل للإنسان ( المصدر الحيواني لفيروس كورونا 2019 تحت الدراسة ).

### كيف ينتقل ؟



ينتقل فيروس الكورونا 2019 عن طريق الرذاذ الناتج من :



### ما هي أعراضه ؟

وتشمل علامات العدوى الشائعة

### ماذا أفعل إذا ظهرت الأعراض ؟

إذا ظهرت عليك الأعراض وكان لديك تاريخ سفر لأحد الدول التي بها الوباء أو قمت بمخالطة لصيقة مع أحد المرضى الذين تأكد إصابتهم بالمرض في خلال 14 يوم، عليك الذهاب إلى أقرب مستشفى حميات



لمزيد من المعلومات والاستفسار  
الإتصال برقم  
الخط الساخن لوزارة الصحة والسكان  
105





## أعمال الرش والتطهير

لجميع المنشآت بمحافظة الجيزة

تنوه الوزارة بضرورة القيام بأعمال الرش والتطهير لجميع المنشآت العامة أو الخاصة والمواصلات العامة والمساجد والكنائس والمدارس والمذابح والسلخانات وأي أماكن تجمعات. ويتم تنفيذ أعمال الرش والتطهير طبقاً لتعليمات الإدارة العامة لمكافحة العدوى بوزارة الصحة والسكان كالتالي:

### الادوات المستخدمة فى التطهير

- خلط لتر كلور ٥% على ٩ لتر ماء.
- الرشاشات الظهرية سعة ١٠ لتر.
- مواتير الرش الارضى سعة ٣٠ لتر للمساحات الواسعة
- يستخدم للتطهير كلور بنسبة تركيز ٥% بنسبة تخفيف ( ١ لتر كلور الى ٩ لتر ماء ) وذلك طبقاً لتعليمات الادارة العامة لمكافحة العدوى
- مستلزمات تنفيذ خطة التطهير ( الكلور - ملابس الوقاية - بعض المستلزمات عن طريق الشركات المعتمدة لاعمال التطهير).

وبرجاء الحرص على ان يتم ذلك من خلال الشركات المعتمدة المرخصة من قبل الوزارة والاطلاع على التصريح.

105 | لمزيد من المعلومات والإستفسار  
الخط الساخن 15335

@mohpegypt

@egypt.mohp

@mohpegypt

/mohpegypt



## 06 تعليمات باقي أفراد الأسرة



• غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر كحولي.  
• **تجنب لمس العين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة.**

• عدم مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق أو الأكواب أو المناشف أو الفراش أو الملابس مع الشخص المعزول وبعد استخدام هذه الأدوات يجب غسلها جيدا بالماء والصابون مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية أثناء الغسل.



• **تنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا مثل أجهزة الكمبيوتر المشتركة، قبضات الأبواب، الهواتف المنزلية، تجهيزات الحمام، الطاولة بجانب السرير مع ضرورة ارتداء قفازات مطاطية.**

• التأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل بها تهوية جيدة.

• **تجنب الاختلاط قدر الامكان والتجمعات وتقليل وقت الإقامة في الأماكن المزدحمة أقصر وقت ممكن.**



## 02 تعليمات الشخص المخالط

**01**  
الإرشادات التالية  
يتم تنفيذها  
لمدة ١٤ يوم

**02**  
عليك الالتزام  
بعدهم الخروج من المنزل  
طوال فترة العزل الخالي  
المقررة

**04**  
تجنب الأنشطة  
مع الحد من الانتقال من المكان  
المخصص للعزل إلى مكان آخر  
والتأكد من أن المساحة المشتركة  
(مثل المطابخ والحمامات)  
جيدة التهوية  
(مع إبقاء النوافذ مفتوحة)

**03**  
خصص مكان منعزل  
بالملايل، كغرفة مغلقة  
مرتبة نظيفة جيدة التهوية،  
وتجنب جميع الزيارات

**05**  
من الأفضل أن يكون  
لحريك فرد من أفراد الأسرة  
يتمتع بصحة جيدة  
**ولا يعاني من الأمراض المزمنة**  
لرعايتك

**06**  
يجب عليك ارتداء كمامة  
تناسب الوجه خاصة  
عند المخالطة والتخلص منها  
بعد استخدامها بوضعها داخل  
خيس مغلق  
والفاته بسلة المهملات

**07**  
أثناء العطس  
أو الكحة، غط الأنف والفم  
بمناديل ورقي، ثم تخلص منه  
بوضعه داخل خيس مغلق  
والفاته بسلة المهملات  
واغسل يديك فورًا بالماء  
والصابون

لتزيد من المعلومات والاستفسار  
**الخط الساخن**  
**105**  
**15335**



## تعليمات استخدام ماكينات الصراف الآلي للقاية من فيروس كورونا المستجد

تعقيم اليدين بالكحول قبل وبعد استخدام الماكينة واستخدام المناديل  
الورقية للضغط على الأزرار ثم التخلص منها فوراً

ترك مسافة 1-2 متر بينك وبين الآخرين أثناء الانتظار، مع تجنب الأماكن  
والماكينات المزدحمة قدر الإمكان

استخدام خدمات البنك الإلكترونية عوضاً عن ماكينات الصراف الآلي إن أمكن

لمزيد من المعلومات والإستفسار

الخط الساخن

**105**  
**15335**



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

[@egypt.mohp](https://facebook.com/egypt.mohp)

[@mohpegypt](https://instagram.com/mohpegypt)

[/mohpegypt](https://linkedin.com/company/mohpegypt)

## نصائح التسوق الآمن للوقاية من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)



احرص على شراء احتياجاتك في أوقات غير مزدحمة

احذر لمس وجهك أثناء التسوق



احرص على تعقيم يديك  
قبل الدخول والخروج من السوبر ماركت

التزم بغسل اليدين  
بالماء والصابون قبل وبعد التسوق



حافظ على مسافة لا تقل عن متر بينك وبين الآخرين

ادفع باستخدام بطاقة الصراف الآلي إذا أمكن



امسح المعلبات باستخدام المنديل المعقم

لا تلمس المنتجات التي لن تشتريها



احرص على غسل الخضار والفواكه جيدًا



منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية

@mohpegypt @egypt.mohp @mohpegypt /mohpegypt

تعزيز من المعلومات والمتابعة  
الخط الساخن

105  
15335



منظمة  
الصحة العالمية  
جمهورية مصر العربية



105  
15335



الخط الساخن للاستفسار عن  
فيروس كورونا 2019