



من أجل الوقاية من الأمراض المعدية يجب مراعاة إجراءات النظافة الأساسية الآتية:

نظافة اليدين



غسل اليدين بانتظام بالصابون لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية مثلاً بعد السعال أو العطاس، وبعد استخدام وسائل المواصلات العامة، وقبل الطعام، وبعد الدخول إلى الحمام. أو تعقيم اليدين عند عدم وجود إمكانية لغسلها، وكذلك عند ملامسة إفرازات الجسم. ويرجى مراعاة تعليمات غسل اليدين وتعقيمها.

العطاس والسعال



الانتباه إلى النظافة عند العطاس والسعال استخدام منديل أو مرفق اليد عند السعال والعطاس، والحفاظ على مسافة كافية عن الآخرين. ومن الأفضل الاستدارة وتوجيه الوجه بعيداً عن الآخرين. ويجب التخلص من المناديل المخصصة للاستخدام مرة واحدة في سلة المهملات.

التهوية بانتظام



فتح النوافذ للتهوية كل ٢٠ دقيقة تقريباً لتأمين هواء صحي في الغرفة ومن أجل تقليل خطر انتقال الأمراض المعدية والمواد الضارة في الأماكن المغلقة فإنه من الضروري تهوية الغرف بانتظام وبشكل كافٍ. كذلك تساهم جودة الهواء العالية مساهمة كبيرة في المحافظة على القدرة على الأداء وتجنب بعض المشكلات الصحية ومشكلات الشم.

كلما زاد فارق الحرارة بين الداخل والخارج تكون التهوية أكثر فعالية، لذلك فإن تهوية الغرف في الجو البارد شتاءً لمدة ٣-٥ دقائق أمر فعال جداً، وعندما يكون الجو دافئاً يجب التهوية مدة أطول.

في حالة المرض



لا حضور للدروس في حالة المرض لا يُسمح للأشخاص الذين يعانون أعراض عدوى أو ممن يُشك بإصابتهم بالعدوى بالمجيء إلى المدرسة أو الدخول إلى بناء المدرسة أو المشاركة في النشاطات المدرسية. تجدون التفاصيل عن هذا الموضوع في **المعلومات المخصصة للأهالي وأولياء الأمور***.



في حال ارتفاع عدد الإصابات عن طريق الرذاذ والقطرات العالقة في الهواء «الأيروسولات» (مثلاً خلال موجات الرشح والإنفلونزا وتفاقم حالات العدوى بكورونا) يُنصح* باتباع الإجراءات الموثوقة التالية طواعية:

المحافظة على المسافة



تقلل المسافة من خطر العدوى المحافظة على مسافة متر ونصف عن الآخرين من شأنه أن يخفف من خطر العدوى عن طريق الرذاذ المحمّل بالمواد المعدية.

ارتداء الكمامة



تقلل الكمامة من خطر العدوى يقلل ارتداء الكمامة في الغرف المغلقة الموجودة في الأماكن العامة وفي وسائل المواصلات العامة من خطر العدوى. ولا سيما عند اجتماع عدد من الناس وبقائهم مدة طويلة وعدم إمكانية الإبقاء على مسافة متر ونصف بين الموجودين.

* يجب الالتزام بالقواعد التي تضعها البلديات والولايات فيما يتعلق بإجراءات الوقاية من العدوى (مثلاً قانون الوقاية من كورونا أو قانون العزل).