



الإمارات العربية المتحدة
وزارة التغير المناخي
والبيئة

الدليل الوطني الموحد

لأستخدام وسائل الحماية الشخصية من الأمراض والأوبئة

دولة الإمارات العربية المتحدة 2020

www.moccae.gov.ae



الفهرس

عام	3
الهدف من الدليل	5
أهمية الدليل	5
نطاق التطبيق	5
الجهات المعنية بالدليل	5
تصنيف وسائل الحماية الشخصية	6
أ. الكمادات	6
ب. واقي الوجه	7
إرشادات هامة	8
المراجع	15
ملاحق	16

أدى الانتشار العالمي لجائحة كوفيد-19 منذ بداية العام الحالي لزيادة الطلب على وسائل الحماية الشخصية وبصورة خاصة الكمامات وذلك على مستوى العالم، كما أنه حفّز المختصين للبحث ومراجعة كل أنواع الكمامات المتاحة في الوقت الحالي.

بصورة عامة، فإن كمامة (الأنف والفم) تُمثّل خط الدفاع الأول لمنع الميكروبات التي تنتشر مع الرذاذ أو نقاط صغيرة متناهية الصغر، حيث تساعد هذه الكمامة في حماية الآخرين من حولك من التقاط الفيروس الناتج عن عملية التنفس أو التحدث أو تصفية الحلق، خاصة عندما تكون مصاباً دون أن تعرف ذلك ودون أن تظهر عليك أي أعراض للمرض، فالكمامات الطبية الجراحية تم تصميمها أساساً لحماية المحيطين بمرثدي الكمامة، وكان الغرض الأساسي منها في البداية حماية المرضى ذوي الجروح والأعضاء المفتوحة في غرف العمليات من طاقم الجراحين ومساعدتهم

وتُعدّ كمامات الوجه أحد التدابير الاحترازية التي نتخذها للمساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ومع ذلك فإنه يجب التنويه إلى أن ارتداء الكمامة لا يغني عن أهمية التباعد البدني وغيرها من الإجراءات الوقائية، حيث ينبغي استخدام الكمامات في إطار استراتيجية شاملة لتدابير كبح انتقال العدوى وإنقاذ الأرواح، فاستخدام الكمامات وحده لا يكفي لتوفير مستوى كافٍ من الحماية ضد عدوى كوفيد-19. بل ينبغي أن يترافق ذلك مع الحفاظ على مسافة آمنة لا تقل عن مترين من الآخرين، والحرص على تنظيف اليدين بشكل مستمر وتحاشي لمس الوجه والكمامة. بصورة عامة فإن الكمامات الطبية تحمي الأشخاص الذين يرتدونها من الإصابة بالعدوى، وبإمكانها كذلك منع المصابين بأعراض المرض من نقل العدوى إلى الآخرين.

لم يتم اقتراح عملية التباعد الاجتماعي (الجسدي إن صحّ التعبير)، بل وفرضه إلاّ لأنه يمكن أن يلعب دوراً هاماً في كبح المرض والحد من انتشاره إذا ما تم تطبيقه بحزم وصرامة. ويستخدم العلماء نُظْم قياس لمقدرة المصاب بالمرض على نقل العدوى لآخرين، وأطلقوا عليه رقم المضاعفة {R naught} (R0)، وهو يبين متوسط عدد الأشخاص المُعرّضين لالتقاط العدوى من الشخص المصاب.

وسنحاول تقريب المعنى ببعض الرسومات التوضيحية في ملحق هذا التقرير، ففي حالة الالتزام بالتباعد الجسدي بنسبة 75% فإن الشخص المصاب (الذي تظهر عليه الأعراض بعد خمسة أيام في المتوسط) يمكن أن ينقل العدوى لشخصين ونصف تقريباً بعد حوالي ثلاثين يوماً. وفي حالة الالتزام بنسبة 50% فقط فإن الشخص المصاب الذي تظهر عليه الأعراض يمكن أن ينقل العدوى لخمس

عشر شخصاً بعد حوالي ثلاثين يوماً. أما في حال عدم التزام على الإطلاق بعملية التباعد فإن الشخص المصاب ذو الأعراض يمكن أن ينقل العدوى لعدد (406) شخصاً في نفس المدة. رغم أن استخدام الإنسان للكمادات يرجع إلى الإغريق والرومان، فإن الكمادات ذات الاستخدام الطبي لم تظهر إلا أواخر القرن التاسع عشر، وتحديداً عام 1897، على يد الطبيب والجراح الفرنسي (بول بيركبييه) الذي أدخل الكمادة في مجال الطب، ثم تطورت بمرور الأيام من طبقات الشاش الطبي البسيطة إلى طبقات النانو فايبر والفلاتر، والكثير من التفاصيل التي توردها الشركات المصنعة والمطورة للكمادات الطبية في يومنا هذا.

بظهور جائحة كوفيد-19 قامت منظمة الصحة العالمية في نهاية شهر مارس بعمل دراسات علمية للتأكد من جدوى عملية التباعد الاجتماعي (الجسدي) واستعمال الكمادات (الأقنعة) وذلك عن طريق مركز أبحاث متخصص في كندا لدراسة وتحليل بيانات دراسات تم القيام بها في مناطق جغرافية مختلفة حول العالم، والتعرف كذلك على الفروقات بين أنواع الكمادات المختلفة ومدى قدرتها على الحماية، وشملت الدراسة أكثر من 26 ألف حالة، وخلصت، بعد تحليل احصائي وعلمي، إلى أن وضع الكمادة يؤدي لتوفير حماية من قطرات الرذاذ المحمول، وكذلك من المواد الصلبة أو السائلة، أما المواد الزيتية أو المختلطة بمادة زيتية فإنه يحتاج لأنواع أخرى من الكمادات. أما بالنسبة للتباعد الجسدي، فقد خلصت الدراسة إلى أهميته في الحماية من العدوى، وقدرت المسافة النموذجية للتباعد بمترين (حوالي 7 أقدام) وأن معدل الحماية يتضاعف بمقدار زيادة المسافة بين الشخص المصاب والآخرين، بمعنى أن المتر الواحد يحقق ضعف نسبة الحماية.. وهكذا. (راجع الملحق)

بالنسبة لارتداء الكمادة، فقد اتضح وثبت علمياً أن ما يُعرف بأقنعة التنفس (Respirators) هي الأعلى كفاءة في توفير الحماية من الأنواع المختلفة من الميكروبات والجزيئات العالقة الأخرى، يليها في الترتيب ما يُعرف بالأقنعة الجراحية أو كمادة الجراحة التي يرتديها الممارسون الطبيون أثناء العمليات الجراحية لمنع الكائنات الحية الدقيقة في القطرات السائلة (الرذاذ) والهباء الجوي المنتشر من الوصول إلى فم وأنف مُرتدي الكمادة.

الهدف من الدليل

إعداد دليل ارشادي مرجعي لتوضيح أهمية ارتداء الأقنعة (الكمامات) في إطار استراتيجية شاملة من تدابير كبح انتقال العدوى وإنقاذ الأرواح في حال وجود جوائح ومهددات بيولوجية، وكذلك لتوضيح أنواعها المختلفة وبعض وسائل الحماية الشخصية الأخرى.

أهمية الدليل

في ظل عدم وجود عقار مُعَيّن كعلاج للمرض وعدم التوصل إلى لقاح آمن وفعال ومُعتمد حتى اليوم، يبقى من الأهمية بمكان التأكيد والتقيّد التام بالالتزام بوسائل الحماية الشخصية واتباع الإرشادات التي توضح ذلك من تباعد جسدي واحترازات يجب تنفيذها، حيث لا يكفي استخدام الكمامات وحده لتوفير مستوى كافٍ من الحماية ضد عدوى كوفيد-19، لأنه قد يخلق شعوراً زائفاً بالأمان لمن يرتديه دون أن يحقق فوائد واضحة، ما يؤدي إلى التراخي في ممارسة التدابير الوقائية المسلّم بفائدتها، مثل التباعد الجسدي ونظافة الأيدي.

نطاق التطبيق

أفراد المجتمع والمؤسسات لنشر الوعي الصحي المطلوب للحد من انتشار الأمراض المعدية والأوبئة ليكون مرجعاً يمكن الاستفادة منه في هذا الجانب

الشركاء في الإعداد والمراجعة (الجهات الصحية)

الجهات المعنية بالدليل

كافة الجهات والمؤسسات والقطاعات العامة والخاصة بما فيها الجهات الأكاديمية والصحية

تصنيف وسائل الحماية الشخصية

أ. الكمامات

الكمامات الطبية	الكمامات الجراحية	الكمامات الورقية	الكمامات القماشية
تُستخدم على نطاق واسع من قبل الأطباء والعاملين في القطاع الصحي والذين لهم اتصال مباشر بالمرضى. تقدم حماية كبيرة لمرتديها، ولكن قد يكون ارتداؤها غير مريح لأنها تعرقل عملية التنفس رغم فعاليتها في كبح دخول جزيئات الهواء الصغيرة بنسبة 95% والتصنيف (N) مرتبط بحجم الجزيئات التي يبلغ قطرها 0.3 ميكرون على الأقل. درجات الحماية: ● الفيروسات = 95% ● البكتيريا = 100% ● ذرات الغبار = 100% ● حبوب اللقاح التي تثير الربو = 100% هذا النوع من الأقنعة/الكمامات يحتاج اختبار ملائمة للتأكد من إطباق الكمامة بشكل سليم وأنها موضوعة بالطريقة الصحيحة، وإلا فإنها لن تؤدي الوظيفة المطلوبة. نظراً لأنها تسبب صعوبة في عملية التنفس، فإنه لا يُنصح بارتدائها لفترة زمنية مستمرة تتجاوز خمس ساعات في المتوسط	عبارة عن شرائط قماشية يتم ارتداؤها على الأنف والفم تمنع الرذاذ والقطرات كبيرة الحجم نسبياً. درجات الحماية: ● الفيروسات = 95% ● البكتيريا = 80% ● ذرات الغبار = 80% ● حبوب اللقاح التي تثير الربو = 80% هذا النوع لا يحتاج لاختبار، ولكن من الممكن أن يصاحبه واقي للوجه Face shield ويُستعمل لمرة واحدة.	وسادة ورقية مرنة يتم وضعها فوق الأنف والفم بواسطة أشرطة مطاطية تعمل فقط على توفير راحة شخصية ضد الغبار المزعج غير السام لا تحمي من الكائنات الحية الدقيقة درجات الحماية: ● الفيروسات = 0% ● البكتيريا = 5% ● ذرات الغبار = 5% ● حبوب اللقاح التي تثير الربو = 5%	عند الضرورة، وفي ظل عدم توفر الأنواع الأخرى من الكمامات أو خلال تطبيق سياسة الحظر، يمكن استعمالها بواسطة الجميع تُصنع من القطن أو القطن المخلوط. يجب أن تحتوي الكمامات القماشية على عدة طبقات من الأنسجة: طبقة داخلية من مادة ماصة مثل القطن طبقة وسطى من مادة غير منسوجة مثل البولي بروبيلين . طبقة خارجية من مادة غير ماصة، مثل البوليستر أو مزيج البوليستر. يمكن استخدامها أكثر من مرة بعد غسلها الغرض من الكمامات القماشية هو حبس الرذاذ المنطلق من فم مرتديها عند الحديث أو السعال أو العطس إن مطالبة الجميع بارتداء كمامات قماشية قد يساعد في الحد من انتشار الفيروس عن طريق المصابين بكوفيد 19 دون إدراكهم لذلك. لا تصلح للعاملين في القطاع الصحي أو عند مخالطة المرضى درجات الحماية: ● فيروسات = 0% ● بكتيريا = 50% ● ذرات الغبار = 50% ● حبوب اللقاح التي تثير الربو = 50%
			

تصنيف أقنعة التنفس: (Respirators)

تُعرف بـ N95 / N99 / N100 ، والأرقام تحدد درجة الكفاءة لفلترية ونسبة الحماية أو منع الميكروبات من الدخول. وبالرغم من أن زيادة النسبة تزيد من درجة الكفاءة والحماية إلا أنها تجعل عملية التنفس أكثر صعوبة وتقلص المدة الزمنية التي يمكن ارتداء القناع فيها.

تجدر الإشارة هنا إلى أن الشهادات المعتمدة لمعايرة هذا النوع من الأقنعة يتم عن طريق المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية الأمريكي (NIOSH)

كما تجدر الإشارة إلى أن نفس النوع من الأقنعة يحمل رموزاً مختلفة باختلاف البلدان، ففي الاتحاد الأوروبي تستخدم رموز FFP 1,2,3 في مقابل N95, 99, 100، بينما في الصين يحمل القناع N95 الرمز KN95.

ب. وافي الوجه

يتم استخدامه لغرض الحماية من وصول السوائل الحيوية التي يمكن أن تتطاير من الأنف والفم لشخص ما إلى الآخرين، والتي يمكن أن تكون مصدر خطر لنقل عوامل ممرضة. وعادة يتم استخدامه بواسطة العاملين في الحقل الصحي بجانب استخدام الكمادات الجراحية أو التنفسية (N 95) لتوفير حماية للعينين في مواجهة جائحة كوفيد-19 كجزء من وسائل الحماية الشخصية. كما يمكن أيضاً استخدامه بواسطة الأطفال الذين لا يستطيعون ارتداء الكمادات (لأسباب صحية أو نفسية)، وفي هذه الحالة يجب الاهتمام على نحو خاص بلبس وخلع الواقي بطريقة سليمة لعدم التسبب في إصابتهم.

يعتبر وافي الوجه وسيلة حماية شخصية غير مكتملة حيث لا تدخل المرشحات كجزء من مكوناته، فهو يُفترض أن يغطي الوجه بأكمله، ويتم ربطه لتثبيتته حول جانبي الوجه تحت الفك مباشرة. مع ضرورة الوضع في الاعتبار غسله وتطهيره (بالصابون والماء واستخدام بعض المنظفات) ثم استعمال الكحول (70%) وذلك في حال تعدد الاستخدام لنفس الواقي، وبالتالي، فإنه يُنصح باختيار الأنواع التي لا يتسبب الغسل والتنظيف المتكرر في إتلافها.

في الوقت الحالي يمكن اعتبار وافي الوجه وسيلة لحماية العينين من دخول رذاذ متطاير قد يحتوي على ميكروبات تنفذ داخل الجسد عن طريق العين، وحماية نسبية لبقية أجزاء الوجه. ويمكن أيضاً استخدامه في حال عدم إمكانية تحقيق شرط التباعد الجسدي. ووفقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونسف فإن بعض البحوث تُجرى من أجل الحصول على نوع يوفر حماية أشمل.



إرشادات هامة

الترتيب الصحيح لارتداء أجهزة الوقاية الشخصية:

1. الرداء.
2. الكمامة أو جهاز التنفّس وتعديله بشكل مُلائم.
3. قناع الوجه أو النظارات الواقية.
4. القفازات.
5. العباءة الطبية الواقية (الجاون).

استخدام أجهزة الوقاية الشخصية كاملة يزيد من كفاءتها

كيف أرتدي الكمامة الطبية؟

- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- تفحص الكمامة للتأكد من أنها غير ممزقة ولا مثقوبة. لا تستخدم كمامة سبق ارتداؤها أو تعرضت للتلف.
- حدّد الطرف العلوي للكمامة- حيث يوجد الشريط المعدني عادةً.
- حدد الطرف الداخلي للكمامة، وهو الجهة البيضاء عادة.

- ضع الكمامة على وجهك بحيث تغطي أنفك وفمك وذقنك، وتأكد من عدم ترك أي فراغات بين وجهك والكمامة.
- اضغط على الشريط المعدني لتثبيته كي يأخذ شكل أنفك.
- تذكر ألا تلمس الطرف الأمامي من الكمامة أثناء استخدامها لتجنب التلوث، وإذا لمستها خطأً، نظف يديك.

كيف أخلع الكمامة الطبية؟

- قبل لمس الكمامة، أفرك يديك بالمطهر الكحولي أو اغسلهما بالماء والصابون.
- انزع الشريطين من خلف الرأس أو الأذنين، دون لمس الجهة الأمامية من الكمامة.
- عند إزالة الكمامة، انحنِ إلى الأمام واسحب الكمامة بعيداً عن وجهك.
- تُستخدم الكمامات الطبية مرة واحدة فقط. تخلص من الكمامة بعد خلعها على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- نظف يديك بعد لمس الكمامة.
- انتبه لحالة الكمامة، واستبدلها إذا أصبحت متسخة أو رطبة.

أمثلة على حالات وجوب ارتداء الكمامة:

- الذهاب إلى أي متجر أو صيدلية أو طبيب أو مستشفى.
- التجمع في الحدائق أو المتنزهات مع الأصدقاء والأسرة غير المقيمين معك.
- التجمع في أي فعالية عامة خارجية أو داخلية، مثل تجمع رياضي أو سوق زراعي أو فعالية حملة من الحملات.
- ركوب الحافلة أو سيارة الأجرة أو مشاركة الركوب.
- السير في شارع مزدحم ومكتظ بالمارة.

أمثلة على الحالات التي تكون فيها الكمامة غير مطلوبة أو لا يجب ارتداؤها:

- السير في الممشى أو في الجوار.
- القيام بتمارين أو أنشطة شاقة، أثناء الجري أو ركوب الدراجة أو حصص الرياضة بصورة عامة.
- الأطفال دون الثانية من العمر.
- أي شخص لديه صعوبة في التنفس.
- أي شخص لا يمكنه نزع القناع دون مساعدة.

- أي شخص لديه سبب طبي أو سلوكي يمنعه من ارتداء القناع.

بعض الإرشادات حول وضع الكمامة القماشية ونزعها:

- اغسل يديك أو عقمهما قبل وبعد ارتداء الكمامة ونزعها.
- ضع الكمامة على فمك وأنفك.
- اربطها خلف رأسك أو استخدم حلقات الأذن لتثبيتها وتأكد من أنها تغطي فمك وأنفك بشكل مريح ومحكم.
- لا تلمس الكمامة أثناء ارتدائها.
- إذا لمسَت الكمامة عن طريق الخطأ، اغسل يديك أو عقمهما.
- إذا ابتلت الكمامة أو اتسخت، بدِّلها بكمامة أخرى نظيفة. ضع الكمامة المستخدمة في كيس قابل للإغلاق إلى أن تتمكن من غسلها.
- انزع الكمامة عن طريق فك الربطة أو رفع حلقتي الأذن دون لمس وجهك أو الجزء الأمامي من الكمامة.
- اغسل يديك فوراً بعد نزع الكمامة.
- اغسل الكمامة بانتظام بالصابون والماء يدوياً أو في آلة الغسيل. لا بأس بغسلها مع الملابس الأخرى.

هل توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام القفازات في أوساط المجتمع المحلي للوقاية من انتقال العدوى الأمراض الوبائية ؟

- لا توصي المنظمة باستخدام القفازات في أوساط المجتمع. فارتداء القفازات قد يزيد من مخاطر العدوى لأنه قد يؤدي إلى أن ينقل الشخص العدوى لنفسه أو للآخرين من خلال لمس الأسطح الملوثة ثم لمس الوجه.
- توصي المنظمة، بالإضافة إلى تدابير التباعد الجسدي، بنصب محطات عمومية لنظافة اليدين عند مداخل ومخارج الأماكن العامة، مثل مراكز التسوق وكافة الأماكن التي يتم التعامل فيها مع الجمهور، فتحسين ممارسات نظافة اليدين على نطاق واسع يمكّن البلدان من المساعدة على الوقاية من تفشي فيروس كوفيد-19.
- وتحث المنظمة الأفراد على الاطلاع بشكل منتظم على الممارسات التي توصي بها السلطات المحلية في منطقتهم.

ما يصح وما لا يصح عند استخدام أجهزة الوقاية الشخصية (بعد الانتهاء من الارتداء):

- أعمل من "نظيف لمتسخ".
- قلّل من لمس الأشياء والأسطح الملوثة المحيطة لتُخمي نفسك، والآخرين، والبيئة.
- لا تلمس وجهك أو تُعدّل أجهزة الوقاية الشخصية بالقفازات الملوثة.
- أبعد القفازات عن اليدين.
- تجنب لمس أو تعديل أجهزة الوقاية الشخصية للآخرين.
- انزع القفازات إذا تمزقت، ثم نظف يديك قبل وضع قفازات أخرى.

ترتيب نزع أجهزة الوقاية الشخصية:

- تنزع القفازات أولاً لأنها الأكثر تلوثاً.
- ينزع قناع الوجه أو النظارات الواقية.
- ينزع الرداء.
- وأخيراً يُنزع القناع أو الكمامة.

كيفية نزع القفازات: (في حال تم استخدامها):

- أمسك الطرف الخارجي قريباً من الرسغ.
- قم بجذبه بعيداً عن اليد وأمسكه باليد الأخرى التي لم تنزع عنها القفاز بعد.
- قم بإدخال إصبع اليد التي أصبحت بدون قفاز تحت رسغ القفاز المتبقي.
- قم بسحبه من الداخل لتصنع حاوية لكلا القفازين.
- تخلص من القفازات في حاوية مناسبة.
- نظّف يديك جيداً بالماء والصابون أو المطهر.

اختبارات فحص جودة الكمامة:

- كفاءة ترشيح البكتيريا في المختبر (BFE)
- كفاءة ترشيح الجسيمات.
- مقاومة التنفس.
- مقاومة الرذاذ (تطاير مواد سائلة).
- القابلية للاشتعال.

اختبار لمعرفة لبس الكمامة بشكل مريح وفي الغرض:

- تثبيت الكمامة على الأنف.
- وجود إمكانية لوضع واقي للعينين.
- إمكانية التحدث بوضوح.
- وضعية الكمامة على الوجه والذقن.

بعض الخواص التي تحدد التثبيت الصحيح للقناع التنفسي (قناع N95):

- أن يكون مُثبتاً بصورة مريحة على الذقن.
- أن يكون الخيط المرفق مُثبتاً تماماً بحيث لا يترك فرصة لسقوط القناع.
- أن يكون مُثبتاً خلال فاصلة الأنف.
- أن يكون الشكل والحجم متناسبين مع طول المسافة من الأنف للذقن.
- أن تكون هنالك إمكانية لتحريكه.
- يجب معاينة شكل التركيب أمام المرآة للتأكد من تثبيته بالصورة المطلوبة والمريحة.
- هنالك بعض اختبارات للتأكد من وضع الكمامة بالطريقة الصحيحة (Fit testing)

عباءة الوقاية الطبية (Gown):

مثل أي نوع من وسائل الحماية الشخصية فإنه من الضرورة بمكان دراسة وتحديد نوع الخطر الذي يمكن التعرض له وذلك لاختيار الوسيلة الأنسب. ونجد أن مركز مكافحة الأمراض الأمريكي والوقاية منها قد حدد ثلاث وسائل يمكن من خلالها انتقال الميكروب والعدوى:

1. وجود اختلاط مع أشخاص مصابين (مباشر وغير مباشر)
 2. بواسطة إفرازات الجهاز التنفسي.
 3. بواسطة رذاذ متطاير يحتوي على ميكروبات منبعثة من اشخاص مصابين خلال العطس-الكحة- الحديث.
- عند اختيار عباءة الوقاية الطبية (وهي مقصورة على العاملين في الحقل الصحي) يجب الوضع في الاعتبار نوع المادة المصنوع منها ومواصفاتها وتوافق ذلك مع مقدرتها على توفير الحماية المطلوبة بالتوافق مع نوع الخطر الذي يمكن التعرض إليه. كما أن هنالك العديد من الاختبارات التي يمكن القيام بها لفحص مقدرة وسيلة الوقاية للتأكد من إيفائها بالغرض المطلوب.



صورة توضح بعض أنواع اللباس الواقي (عباءة وبدل) المصدر: www.osha.gov

نزع الرداء العازل الواقي:

- فك الأربطة.
- ضع اليدين تحت الرداء تحت الرقبة والأكتاف وانزعه عن الكتفين.
- لف الناحية الخارجية الملوثة إلى الداخل بحيث لا يظهر إلا الناحية النظيفة منها.
- طَبِّقْهُ أو لَقِّهُ علي شكل حزمة.
- انزع الرداء بعيداً عن الرقبة والأكتاف.
- فك الأربطة، تخلص منها في الكيس المخصص لذلك.



نظافة اليدين:

- نظف يديك بعد نزع أجهزة الوقاية الشخصية مباشرة بالماء والصابون أو استخدم الكحول المخصص لتعقيم الأيدي.
- تأكد من توافر منظفات اليدين مثل الحوض أو الكحول المخصص لغسيل الأيدي في المكان الذي تحتاجه.
- غسيل الأيدي هو أساس منع انتشار العدوى.
- إذا تلوّثت يداك أثناء نزع أجهزة الوقاية الشخصية ورأيتهما متسختين، اغسلهما قبل إتمام نزع باقي أجهزة الوقاية الشخصية.

1. الدليل الاستثنائي المختصر لقواعد تصنيع الكمادات الجراحية (وزارة الصحة ووقاية المجتمع 2020)
2. شهادة بيع حر للكمادات الطبية وشروط استخدام الشهادة (وزارة الصحة ووقاية المجتمع 2020)
3. الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID)
4. مجلس أبو ظبي للجودة والمطابقة
5. مختبرات فحص المواد الاستهلاكية والسلع (بلدية دبي) مواصفة رقم DM-DCL-SOP-CP-2028 «كمادات الأقمشة
6. Emirates Standardization and Metrology Authority (ESMA)
7. Infection prevention and control of epidemic and pandemic-prone respiratory infections in health care. Geneva: World Health Organization; 2014
(https://www.who.int/csr/bioriskreduction/infection_control/publication/en/, accessed 13 May 2020).
8. Liu J, Liao X, Qian S, Yuan J, Wang F, Liu Y, et al. Community Transmission of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, Shenzhen, China, 2020. *Emerg. Infect Dis.* 2020;26(6):1320-23
9. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). NIOSH Guide to the Selection and Use of Particulate Respirators. Department of Health and Human Services (DHHS) NIOSH publication number 96- 101, 1996.
(<http://www.cdc.gov/niosh/userguid.html>, accessed 4 June 2020).
10. DM-DCL-SOP-CP-2028 «مواصفة، التي تحمل الرقم
11. M. Emmanuel Bhaskar. RS-CoV-2 Infection Among Community Health Workers in India Before and After Use of Face Shields JAMA Published online August 17, 2020
12. Jaques, Peter A., et al. "Evaluation of gowns and coveralls used by medical personnel working with Ebola patients against simulated bodily fluids using an Elbow Lean Test." **Journal of occupational and environmental hygiene** 13.11 (2016): 881-893. E1111111mail

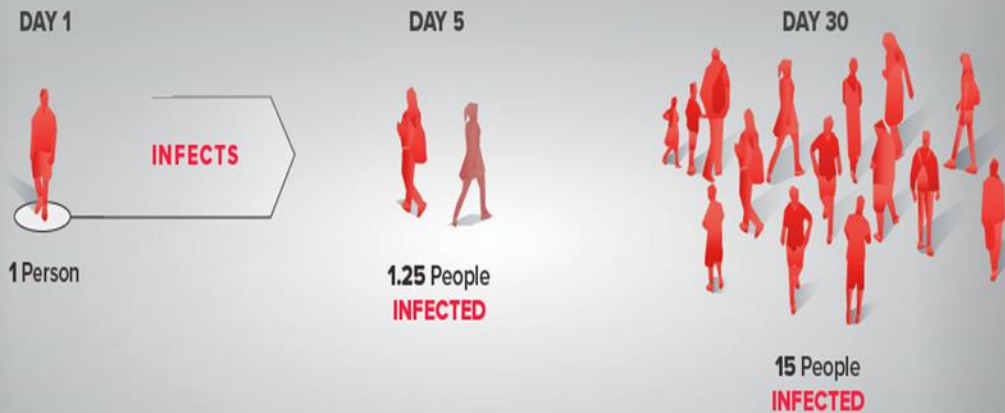
ملحق (1) أثر تطبيق إجراءات التباعد الجسدي في تخفيض عدد الإصابات بالمرض

With these In mind, here's how distancing measures can control the spread of the disease:

REDUCING SOCIAL EXPOSURE BY 75%



REDUCING SOCIAL EXPOSURE BY 50%





في حال عدم الالتزام بالتباعد الجسدي يتم انتشار العدوى بسرعة أكبر، بحيث يمكن لشخص واحد مُصاب أن يتسبب في نقل العدوى لـ 406 أشخاص في فترة ثلاثين يوماً تقريباً.

ملحق (2) إرشادات استخدام القناع التنفسي (قناع N95)

1 Wash Your Hands



Wash your hands with soap and water or alcohol-based hand rubs containing at least 60% alcohol.

2 Inspect the Respirator



Inspect the respirator for damage. If it appears damaged or damp, do not use it.

3 Put on the Respirator



Cup the respirator in your hand with the nose piece at your fingertips and the straps hanging below your hand.



Cover your mouth and nose with the respirator and make sure there are no gaps (e.g., facial hair, hair, and glasses) between your face and the respirator.



Place the strap over your head and rest at the top back of your head. If you have a second strap, place the bottom strap around your neck and below your ears. Do not crisscross straps.



If your respirator has a metal nose clip, use your fingertips from both hands to mold the nose area to the shape of your nose.

4 Adjust the Respirator



Place both hands over the respirator. Inhale quickly and then exhale. If you feel leakage from the nose, readjust the nose piece; if leakage from the respirator edges, readjust the straps.



Repeat until you get a proper seal. If you can't get a proper seal, try another respirator.



Avoid touching the respirator while using it. If you do, wash your hands.

Note: If you reuse your respirator, wear gloves when inspecting and putting on the respirator. Avoid touching your face (including your eyes, nose, and mouth) during the process.

6 Remove the Respirator



Wash your hands.



Remove the respirator from behind. Do not touch the front.



If the respirator does not need to be reused because of supply shortages, discard it in a closed-bin waste receptacle. Wash your hands.

For more information, see the quick video, "Putting On and Taking Off a Mask". ▶



المصدر: www.osha.gov