

كوفيد 19

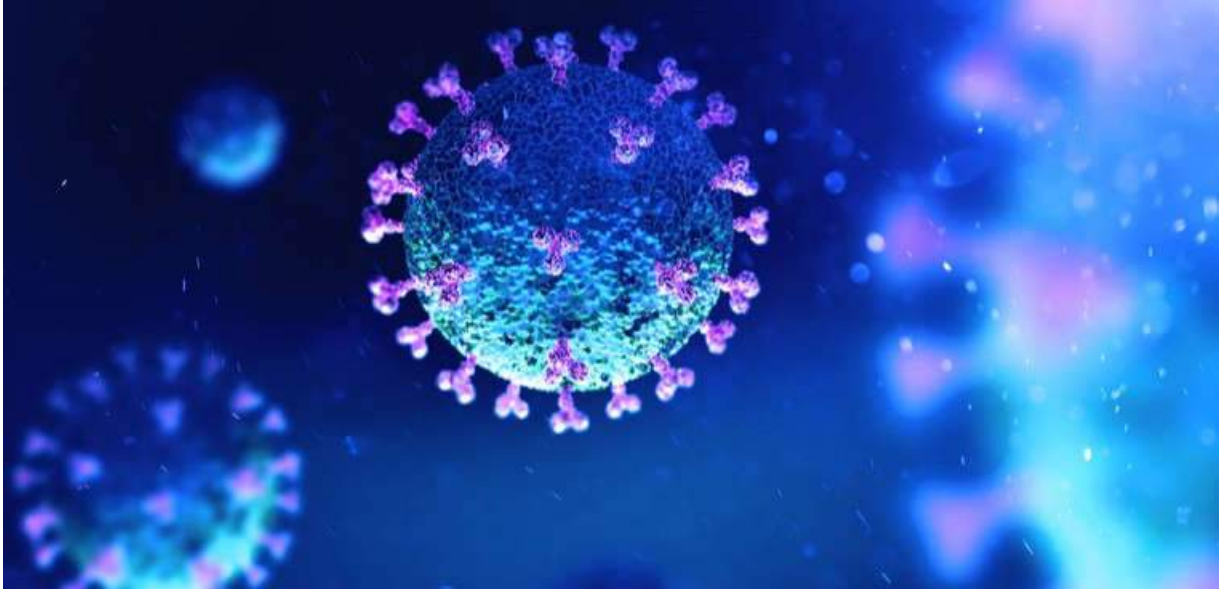
وزارة الصحة
إدارة الطب المدرسي والجامعي



البروتوكول الصحي العام

الخاص بالعودة المدرسية والجامعية 2020-2021

دليل لفائدة المؤسسات التربوية والتعليمية والتكوينية الراجعة بالنظر لوزارات المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، الشؤون الدينية، التربية، التعليم العالي والبحث العلمي، التكوين المهني والتشغيل والشؤون الاجتماعية



هذا الدليل قابل للتعديل و التحيين وفق تطوّر الوضع الوبائي لجائحة كوفيد 19

نسخة أوت 2020

فريق الإعداد :

- إدارة الطب المدرسي والجامعي :
 - د. أحلام قزارة الزرقوني، مديرة
 - د. لطفي بن حمودة، متفقد مركزي
 - د. ماجدة عمارة، كاهية مدير
 - د. سنية الخذري، رئيسة مصلحة
- جمعيات علمية :
 - د. إلهام التركي، الجمعية التونسية لطب أعصاب الطفل والمراهق
 - د. نجوى الميلادي، الجمعية التونسية لطب أعصاب الطفل والمراهق
 - د. سمية حلّيم، الجمعية التونسية للطب النفسي للأطفال والمراهقين
 - د. يسر معلّى، الجمعية التونسية للطب النفسي للأطفال والمراهقين
 - د. لمياء غرس الله، جمعية أطباء الأطفال بالقطاع الخاص لجهة تونس
- جمعيات المجتمع المدني :
 - د. معز الشريف، الجمعية التونسية للدفاع عن حقوق الطفل
- أشخاص مرجعية :
 - د. رافلة تاج الدلاحي، طبيبة أطفال أولى للمستشفيات

المصادقة :

- تمّت مناقشة المحتوى من خلال جلسة عمل تحت إشراف السيد المدير العام للصحة وبحضور ممثلين عن إدارة الطب المدرسي والجامعي والمرصد الوطني للأمراض الجديدة والمستجدة وإدارة حفظ صحة الوسط وحماية المحيط وممثلين عن وزارات : التربية، المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، الشؤون الدينية، التعليم العالي والبحث العلمي، الشؤون الاجتماعية، التكوين المهني والتشغيل والهيكل الراجعة لها بالنظر.
- تمّت المصادقة من طرف اللجنة العلمية لمجابهة كوفيد 19 بوزارة الصحة.

السياق

منذ عطلة الربيع المدرسية للسنة الدراسية 2020/2019 التي انطلقت في 12 مارس 2020 عوضا عن 14 مارس 2020، أغلقت المؤسسات التربوية من مستوى ما قبل الدراسة إلى التعليم العالي، كذلك مؤسسات التكوين المهني والتربية المختصة، نتيجة الوضع الوبائي المتعلق بكوفيد 19.

وعملا بإجراءات رفع الحجر الصحي وفي إطار الإعداد لإجراء الامتحانات الوطنية تقرّر إعادة فتح :

- المعاهد الثانوية لمواصلة الدروس لمدة شهر ثم إجراء امتحان البكالوريا
- المدارس الإعدادية لمناظرتي ختم التعليم الأساسي وختم التعليم الإعدادي لمدة يومين لكل منهما
- فضاءات التكوين للمكونين بالأقسام النهائية
- رياض الأطفال والكتاتيب عند عودة أولياءهم إلى النشاط المهني

محتوى الدليل

• يتضمن هذا الدليل إجراءات التوقي من كوفيد 19 خلال العودة المدرسية والجامعية 2021/2020 بالمؤسسات التربوية : فضاءات الطفولة، الكتاتيب، المدارس الابتدائية والإعدادية، المعاهد، فضاءات التكوين المهني والمؤسسات الجامعية ومراكز التربية المختصة.

- تشمل إجراءات التوقي :
 - ° فضاءات التربية والتكوين (قاعات الأنشطة، قاعات التدريس والتعليم والتكوين)
 - ° فضاءات الإقامة (المبيتات)
 - ° فضاءات الاطعام (قاعات الأكل، المطاعم،...)
 - ° وسائل النقل المدرسي
- تشمل هذه التوصيات كذلك مراكز الطب المدرسي والجامعي ومراكز الصحة الجامعية.
- ويتعين تطبيق الإجراءات والتوصيات الصحية الواردة به.



الاتفاقية المشتركة بين الوزارات المعنية :

تم يوم 27 أوت 2020 بمقر وزارة الصحة عقد اتفاقية مشتركة حول البروتوكول الصحي موضوع هذا الدليل بين وزارات الصحة ، التربية، التعليم العالي والبحث العلمي، المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، الشؤون الدينية، التكوين المهني والتشغيل، الشؤون الاجتماعية.

<p>وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن أسماء السحيري العبيدي</p> <p>وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن أسماء السحيري العبيدي</p>	<p>الوزيرة المكلفة بتسيير وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لبنى الجريبي</p> <p>الوزيرة المكلفة بتسيير وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لبنى الجريبي</p>	<p>وزير التربية محمد الحامدي</p> <p>وزير التربية محمد الحامدي</p>
<p>وزير الشؤون الاجتماعية محمد الحبيب الكشو</p> <p>وزير الشؤون الاجتماعية محمد الحبيب الكشو</p>	<p>وزير التكوين المهني والتشغيل فتحي بالحاج</p> <p>وزير التكوين المهني والتشغيل فتحي بالحاج</p>	<p>وزير الشؤون الدينية أحمد عظم</p> <p>رئيس الديوان الحبيب الجريبي</p>
<p>الوزير المكلف بتسيير وزارة الصحة محمد الحبيب الكشو</p> <p>الوزير المكلف بتسيير وزارة الصحة محمد الحبيب الكشو</p>	<p>عن وزير الشؤون الدينية رئيس الديوان الحبيب الجريبي</p> <p>عن وزير الشؤون الدينية رئيس الديوان الحبيب الجريبي</p>	<p>عن وزير الشؤون الدينية رئيس الديوان الحبيب الجريبي</p> <p>عن وزير الشؤون الدينية رئيس الديوان الحبيب الجريبي</p>

1- التوصيات الصحية بمؤسسات ما قبل الدراسة (الكتاتيب ورياض الأطفال) :

الإجراء	الأشخاص / الفضاءات المعنية	التوصيات الصحية
نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي	- الأطفال - أعوان الطفولة	كل ساعة وعند الاقتضاء ومختلف الوضعيات الموجبة لذلك*
ارتداء الكمامة	- الأطفال - أعوان الطفولة وكل كهل وافد على المؤسسة	ارتداء الكمامة غير ضروري ارتداء الكمامة واجب عند عدم إمكانية احترام التباعد بـ1 متر بين الأشخاص
التباعد الجسدي	- الأطفال في ما بينهم - بين الأطفال والمربين	- في فضاء الأنشطة : ضرورة احترام كراس الشروط في ما يتعلق بعدد الأطفال - أثناء القيلولة والنوم : اعتماد وضعية نوم معاكسة (رأس مقابل رجلين) التباعد الجسدي غير وجوبي لكن دون التقبيل أو الضم
	- الكهول في ما بينهم	وجوب احترام تباعد جسدي بـ1 متر
المراقبة والفرز عند مدخل المؤسسة	- الأطفال - أعوان الطفولة - كل وافد على المؤسسة	- قياس الحرارة - الاسترشاد على وضعيتهم وعائلاتهم - عدم قبول أي شخص حرارته 38° أو أكثر - عدم قبول أي شخص تظهر لديه أو لدى أفراد عائلته أعراض الكوفيد 19
	الأولياء	يمنع دخول الأولياء للمؤسسة ما عدى اليوم الأول للطفل بالمؤسسة
التصرف عند ظهور علامات الكوفيد 19 داخل المؤسسة	الأطفال	عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحجرة، فقدان حاسة التذوق أو الشم والإعياء الشديد، نقص كبير في شاهية الأكل، القي، آلام عضلية...) ، يتوجب: ° عزل الطفل في فضاء مخصص حتى قدوم وليه ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد 19



الأعوان	<ul style="list-style-type: none"> ◦ العودة للمنزل ◦ تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19.
تنظيف وتطهير الفضاءات	<ul style="list-style-type: none"> - الفضاءات المشتركة (الأرضية، الأثاث، المسطحات، الأغراض المشتركة،...) ◦ التنظيف والتطهير : ◦ التواتر : مرة في اليوم على الأقل، وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية يوم العمل ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر - التهوية : ◦ على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة ◦ في الصباح قبل وصول التلاميذ ◦ أثناء كل استراحة ◦ عند الفطور ◦ في نهاية اليوم عند التنظيف والتطهير
المركبات الصحية	<ul style="list-style-type: none"> - التنظيف والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر
الأطفال	<ul style="list-style-type: none"> - استعمال المعلقات - تنشيط حصص تحسيسية
أعوان الطفولة	<ul style="list-style-type: none"> - دعم التكوين في مجال التوقي من كوفيد19
الأطفال	<ul style="list-style-type: none"> - برنامج الدعم النفسي عند العودة المدرسية
الأطفال حاملين أمراض مزمنة	<ul style="list-style-type: none"> - دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر

التحسيس والتوعية والتواصل

الدعم والمرافقة

الأشخاص ذوي عوامل الاختطار

- * : يتعين غسل اليدين على الأقل في الوضعيات التالية :
- عند الدخول والخروج من المؤسسة التربوية
 - قبل وبعد الاستراحة
 - قبل وبعد الأكل
 - إثر الذهاب إلى المركبات الصحية
 - قبل لمس الوجه وبعد
 - بعد السعال أو العطاس،...
 - إثر استعمال الأغراض المشتركة



2- التوصيات الصحية بالمؤسسات التربوية (المدارس الابتدائية، المدارس الإعدادية، المعاهد الثانوية) ومؤسسات التكوين المهني ومؤسسات التعليم العالي ومراكز التربية المختصة :

الإجراء	الأشخاص / الفضاءات المعنية	التوصيات الصحية
نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي	- التلاميذ - المتكفون - الطلبة - المدرسون - الأعوان	كل ساعة وعند الاقتضاء ومختلف الوضعيات الموجبة لذلك*
ارتداء الكمامة	- التلاميذ - المتكفون - الطلبة - المسجلون بمراكز التربية	- ارتداء الكمامة غير اجباري بالنسبة لتلاميذ المدارس الابتدائية إلا في حالة ظهور سعال أو عطاس في انتظار مغادرة المؤسسة - وجوبي بالمرحلة الإعدادية و الثانية و التعليم العالي والتكوين المهني - بالنسبة لمراكز التربية المختصة فهو وجوبي للذين يتجاوز عمرهم 12 سنة في حال عدم توفر إمكانية التباعد الجسدي بـ1 متر - عدم ارتداء الكمامة عند ممارسة الرياضة والتربية البدنية مع احترام التباعد الجسدي - ارتداء واقية الوجه في حالة عدم تحمل ارتداء الكمامة
التباعد الجسدي	- الأعوان وإطارات التدريس والتكوين - التلاميذ - المتكفون - الطلبة - المسجلون بمراكز التربية	- احترام مسافة 1 متر وإذا لم يكن ذلك ممكناً يتعين تطبيق الاحتياطات التالية : ° تنظيم الفضاء بطريقة تضمن احترام أكبر مسافة ممكنة بين التلاميذ، المتكفون، الطلبة... ° تفادي التجمعات قدر الإمكان ° تجنب الاكتظاظ داخل قاعات الدروس



وجوب احترام مسافة 1 متر على الأقل	- الأعوان وإطارات التدريس والتكوين	
<ul style="list-style-type: none"> - قياس الحرارة - الاسترشاد على وضعيتهم وعائلاتهم - عدم قبول أي شخص حرارته 38° أو أكثر - عدم قبول أي شخص تظهر لديه أو لدى أفراد عائلته أعراض الكوفيد 19 	<ul style="list-style-type: none"> - التلاميذ - المتكئون - الطلبة - كل وافد على المؤسسة - الأعوان وإطار التدريس 	المراقبة والفرز عند مدخل المؤسسة
<ul style="list-style-type: none"> عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحنجرة، فقدان حاسة الذوق أو الشم والإعياء الشديد، نقص كبير في شاهية الأكل، القي، آلام عضلية...) يتوجب: ° العزل في فضاء مخصص حتى قدوم الولي إذا كان قاصرا ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19 	<ul style="list-style-type: none"> - التلاميذ - المتكئون - الطلبة 	التصرف عند ظهور علامات الكوفيد19 داخل المؤسسة التربوية
<ul style="list-style-type: none"> ° العودة للمنزل ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19 	الأعوان وإطار التدريس	
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيف والتطهير : ° التواتر :مرة في اليوم على الأقل، وعند الاقتضاء ° متى : في نهاية يوم العمل ° المواد المستعملة :منظف ثم مطهر 	الفضاءات المشتركة (الأرضية، الأثاث، المسطحات، الأغراض المشتركة،...)	تنظيف وتطهير الفضاءات
<ul style="list-style-type: none"> - التهوية : ° على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة ° في الصباح قبل وصول التلاميذ ° أثناء كل استراحة ° عند الفطور ° في نهاية اليوم عند التنظيف والتطهير 		
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيف والتطهير : ° التواتر :مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ° متى : في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية ° المواد المستعملة :منظف ثم مطهر 	المركبات الصحية	



التحسيس والتوعية والتواصل	- التلاميذ - المتكونون - الطلبة	- استعمال المعلقات - تنشيط حصص تحسيسية
الدعم والمرافقة	أعوان - التلاميذ	- دعم التكوين في مجال التوقي من كوفيد19 - برنامج الدعم النفسي عند العودة المدرسية
الأشخاص ذوي عوامل الاختطار	التلاميذ / المتكونون / الطلبة حاملين أمراض مزمنة	- دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر

* : يتعين غسل اليدين على الأقل في الوضعيات التالية :

- ° عند الدخول والخروج من المؤسسة التربوية
- ° قبل وبعد الاستراحة
- ° قبل وبعد الأكل
- ° إثر الذهاب إلى المركبات الصحية
- ° قبل لمس الوجه وبعد
- ° بعد السعال أو العطاس،...
- ° إثر استعمال الأغراض المشتركة

3- التوصيات الصحية بفضاءات الإطعام

الإجراء	الأشخاص / الفضاءات المعنية	التوصيات الصحية
إرتداء الكمامة	الأطفال / التلاميذ المتكونون/ الطلبة	وضع الكمامة أثناء الانتظار بالصف للأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة
	الأعوان	وجوب وضع الكمامة
التباعد الجسدي	الأطفال / التلاميذ المتكونون/ الطلبة	احترام تباعد بـ 1 متر بين الأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة
	الأعوان	احترام تباعد 1 متر
نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي	الأطفال / التلاميذ المتكونون/ الطلبة	قبل وبعد الأكل وعند الاقتضاء
	الأعوان	- بداية كل حصة تقديم للأكلة (service) - عند تغيير النشاط - عند الاقتضاء
التحسيس والتوعية والتواصل	الأطفال / التلاميذ المتكونون/ الطلبة	المعلقات
نظافة وتطهير الفضاءات	قاعة الأكل	الأرضية و المسطحات : - النظافة والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر - الطاولات : ◦ النظافة والتطهير بعد كل حصة أكل
	المطبخ	الأرضية و المسطحات : - النظافة والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر
	المركبات الصحية	- النظافة والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر

4- التوصيات الصحية بفضاءات الإقامة (المبيلات)

التوصيات الصحية	الأشخاص / الفضاءات المعنية	الإجراء
قيس الحرارة مرة في اليوم (في المساء)	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون	المراقبة بمدخل المبيت
- قيس الحرارة عند الدخول - الاستجواب	- الأعوان - كل شخص وارد	ارتداء الكمامة
وضع الكمامة واجب للأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة إذا كان التباعد الجسدي غير ممكن	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون - كل شخص وارد	التباعد الجسدي
احترام مسافة 1 متر	- الأعوان - كل شخص وارد	نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي
كل ساعة وعند الاقتضاء	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون - الأعوان - كل شخص وارد	التحسيس والتواصل
المعلقات التحسيسية	- التلاميذ - الطلبة - المتكثرون - الأعوان - كل شخص وارد	



<p>- التنظيف والتعقيم :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ التواتر : مرة في اليوم◦ متى : بداية اليوم◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر <p>- التهوية :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ عند التنظيف والتطهير◦ على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة <p>في حال تواجد الأشخاص بالفضاء</p>	<p>غرف النوم، المراقدة، قاعة المطالعة،... (الأرضية و المسطحات والأغراض المشتركة)</p>	<p>تنظيف الفضاءات</p> <p>وتطهير</p>
<p>- التنظيف والتطهير :</p> <ul style="list-style-type: none">◦ التواتر : مرة في اليوم وعند الاقتضاء◦ متى : بداية اليوم (الصباح)◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر	<p>المركبات الصحية</p>	
<p>- دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر</p>	<p>- التلاميذ - الطلبة - المتكفون</p>	<p>الأشخاص عوامل الاختطار</p> <p>ذوي</p>



5- التوصيات الصحية الخاصة بالنقل المدرسي

- ارتداء الكمامة وفق ما سبق في النقطة 1 و 2
- تهوئة وسيلة النقل لمدة 5 دقائق على الأقل عبر فتح النوافذ بين نقل مجموعة و أخرى
- تنظيف وتطهير وسيلة النقل بعد آخر رحلة

6- الاجراءات العامة الخاصة بالتعامل مع حالات كوفيد19

- الاتصال ب190
- الاتصال بالإدارة الجهوية للصحة الراجعة بالنظر وفق الملحق المصاحب
- الدخول على الرابط الالكتروني: www.stopcorona.gov.tn

7- التوصيات الخاصة باستعمال مواد التنظيف والتطهير

- تطبيقا ورد بالملاحق
- الاطلاع على توصيات وزارة الصحة حسب الرابط التالي:.....



الملاحق

كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

اغسل يديك في حالة الإتساخ الظاهري وذلك من أجل نظافة الأيدي



الزمن الكلي للإجراء من ٤٠-٦٠ ثانية



بلل يديك بالماء



ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



ياطن اليد بياطن اليد الأخرى



ياطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تدخّل الأصابع والعكس



ياطن اليد بياطن اليد الأخرى مع تدخّل الأصابع



ظهر الأصابع بياطن اليد الأخرى و الأصابع مضمومة



الدعك الدائري للأصابع الأيسر ثم الأيمن



الدعك الدائري للأصابع الأيمن ثم الأيسر



تحطف اليدين بماء جاري



تجفيف اليدين باستخدام قوطة نظيفة أحادية الاستخدام



أغلق المياه باستخدام قوطة نظيفة أحادية الاستخدام



يديك آمنة الآن

كيف تدلك يديك بالكحول؟

ذلك يديك من أجل نظافة الأيدي والمسلها في حالة الانتاخ الظاهري



لزم من تكلي للآآراء من ٣٠-٤٠ ثانية



لألا قيسة يدك من المعطهر معطيا كافة السطح

بألمن اليد ببالمن اليد الأآرى



بألمن اليد ببالمن اليد الأآرى
مع تالخل الأصابع
مع تالخل الأصابع والعكس

بألمن اليد ببالمن اليد الأآرى
مع تالخل الأصابع
مع تالخل الأصابع والعكس

بألمن اليد ببالمن اليد الأآرى
مع تالخل الأصابع
مع تالخل الأصابع والعكس



بألمن اليد ببالمن اليد الأآرى
مع تالخل الأصابع
مع تالخل الأصابع والعكس

بألمن اليد ببالمن اليد الأآرى
مع تالخل الأصابع
مع تالخل الأصابع والعكس

بألمن اليد ببالمن اليد الأآرى
مع تالخل الأصابع
مع تالخل الأصابع والعكس

طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

who.int/epi-win

افعل

تفحص الكمامة للتأكد من أنها سليمة من العطب وليست متسخة أو رطبة

نظف يديك قبل لمس الكمامة

ارفع الكمامة من أربطتها خلف الأذنين أو الرأس

نظف يديك قبل نزع الكمامة

تجنب لمس الكمامة

غط بشكل جيد فمك وأنفك ونفثك

ثبت الكمامة على وجهك بإحكام دون ترك فراغات على الحاشين

نظف يديك بعد نزع الكمامة

اغسل الكمامة بالصابون أو بسائل التنظيف وبماء يفضل أن يكون ساخناً، مرة واحدة في اليوم على الأقل

اسحب الكمامة من أشرطةها عندما تخرجها من الكيس

ضع الكمامة في كيس بلاستيكي يمكن إغلاقه بإحكام إذا لم تكن متسخة أو رطبة وكنت تريد إعادة استخدامها

اسحب الكمامة بعيداً عن وجهك

لا تفعل

لا تلبس كمامة فضفاضة

لا تستخدم كمامة معطوبة

لا تلمس كمامتك لغيرك

لا تلبس كمامة متسخة أو رطبة

لا تلمس الجهة الأمامية من الكمامة

لا تنزع الكمامة إذا كان هناك أشخاص على مسافة متر واحد منك

لا تنزع الكمامة تحت أنفك

بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تباعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتحاشى لمس وجهك والكمامة.

منظمة الصحة العالمية

طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

افعل ←



تفحص الكمامة للتأكد من أنها سليمة من العطب وليست متسخة أو رطبة



نظف يديك قبل لمس الكمامة



انزع الكمامة من أربطتها خلف الأذنين أو الرأس



نظف يديك قبل نزع الكمامة



تجنب لمس الكمامة



غطّ بشكل جيد فمك وأنفك وذقنك



ثبت الكمامة على وجهك بإحكام دون ترك فراغات على الجانبين



نظف يديك بعد نزع الكمامة



اغسل الكمامة بالصابون أو بسائل التنظيف ويماء يُفضل أن يكون ساخناً، مرة واحدة في اليوم على الأقل



اسحب الكمامة من أشرطةها عندما تخرجها من الكيس



ضع الكمامة في كيس بلاستيكي يمكن إغلاقه بإحكام إذا لم تكن متسخة أو رطبة وكنت تريد إعادة استخدامها.



اسحب الكمامة بعيداً عن وجهك

بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تباعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتجنب لمس وجهك والكمامة.

طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

لا تفعل ←



لا تستخدم
كمامة معطوبة



لا تلبس كمامة
فضفاضة



لا تعط كمامتك
لغيرك



لا تلبس كمامة
متسخة أو رطبة



لا تلمس الجهة
الأمامية من
الكمامة



لا تنزع الكمامة إذا
كان هناك أشخاص
على مسافة متر
واحد منك



لا تُنزل الكمامة
تحت أنفك

بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تبتعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتحاشى لمس وجهك والكمامة.

الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

who.int/epi-win




افعل



اغسل يديك قبل لمس الكمامة من أي ثوب أو حشود.



اغسل يديك بعد لمس الكمامة.



تأكد من تغطية فمك وأنفك.



تأكد من توجيه الطرف الخلف للداخل.



حدد الطرف العلوي حيث يوجد الطرف الخلف أو الطرف الصلب للداخل.



اغسل يديك بعد التخلص من الكمامة.



تخلص من الكمامة فوراً بعد استخدامها، ولا تعيد استخدامها في صندوق قمامة مطلق.



أبعد الكمامة عنك وعن الأشخاص أثناء ارتدائها.



ارتد الكمامة من خلف العنق أو الرأس.



تجنب لمس الكمامة.




لا تفعل



لا تكتف بغطيتك فمك أو أنفك فقط بالكمامة.



لا ترتد كمامة ممرضة أو ممتلئة.



لا تستخدم الكمامة مرة أخرى.



لا تترك الكمامة لتتحدث مع أحد ولا تفعل أي شيء يستدعي لمس الكمامة.



لا تلمس الجبهة الأمامية من الكمامة.



لا ترتد كمامة ممرضة.

تذكر أن الكمامة وحدها لن تحميك من عدوى كوفيد-19. ابتعد مسافة متر على الأقل عن الآخرين وواظب على غسل يديك بشكل جيد حتى عندما تضع كمامة.

منظمة الصحة العالمية EPI-WIN

الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية



لا تكتب بتغطية فمك أو
أنفك فقط بالكمامة



لا ترتد كمامة
ممزقة أو مبتلة

لا تفعل ←



لا تستخدم الكمامة مرة أخرى



لا تترك الكمامة في
منازل الآخرين



لا تزع الكمامة لتحدث
مع أحد ولا تفعل أي شيء
يستدعي لمس الكمامة



لا تلمس الجبهة
الأمامية من الكمامة



لا ترتد كمامة فضفاضة

تذكر أن الكمامة وحدها لن تحميك من عدوى
كوفيد-19. ابتعد مسافة متر على الأقل عن
الآخرين وواظب على غسل يديك بشكل جيد
حتى عندما تضع كمامة.

الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

افعل ←



تفحص الكمامة للتأكد من خلوها من أي ثغوب أو شقوق



اغسل يديك قبل لمس الكمامة



ثبت الكمامة بإحكام على وجهك دون ترك أي فراغات على الجانبين



تأكد من تغطية فمك وأنفك وذقنك



ثبت الشريط المعدني أو الطرف الصلب على أنفك



تأكد من توجيه الطرف الملون للخارج



حدد الطرف العلوي حيث يوجد الشريط المعدني أو الطرف الصلب



اغسل يديك بعد التخلص من الكمامة



تخلص من الكمامة فوراً بعد استخدامها، ويُفضل إلقاؤها في صندوق قمامة مغلق



ابتعد الكمامة عنك وعن السطح أثناء نزعها



انزع الكمامة من خلف الأذنين أو الرأس



تجنب لمس الكمامة

تذكر أن الكمامة وحدها لن تحميك من عدوى كوفيد-19. ابتعد مسافة متر على الأقل عن الآخرين وواظب على غسل يديك بشكل جيد حتى عندما تضع كمامة.



قواعد استعمال الكمامات الواقية القابلة للغسل

كوفيد-19

كيفية نزع وغسل الكمامة

- 01 إزالة الكمامة من الخلف يجذب**
الأربطة المطاطية أو الروابط النسيجية مع تجنب لمس الجهة الأمامية
- 02 ضع الكمامة التي ستغسل في كيس نظيف من البلاستيك، إذا كانت الكمامة غير صالحة للاستعمال، تؤخذ في كيس بلاستيك وترمى في سلة الفضلات**
- 03 غسل اليدين بالماء والصابون أو فركهما بالمطهر الكحولي**
- 04 غسل الكمامة:**
- باليد: توضع الكمامة في الماء الساخن والصابون أو مسحوق الغسيل لمدة 30 دقيقة.
- بواسطة آلة الغسيل: في درجة حرارة تساوي 60° لمدة 30 دقيقة.
- ماء الجافال والكحول تلتف الكمامات:
- 05 تجفيف الكمامة في أقل من ساعتين وعند الحاجة بواسطة مجفف الشعر وكنها بدرجة حرارة مرتفعة**

كيفية ارتداء الكمامة

- 01 غسل الكمامة قبل الإستعمال الأول**
غسل اليدين بالماء والصابون أو فركهما بالمطهر الكحولي
- 02 التثبيت من الجهة الداخلية والعليا للكمامة ثم وضعها على الوجه**
- 03 مسك الكمامة من الخارج وتحرير الأربطة المطاطية خلف الأذنين أو الروابط النسيجية خلف الرأس دون التقاطع بينها**
- 04 حفظ الجزء السفلي من الكمامة والتحقق من تغطية كامل الذقن**
- 05 الضغط على الحافة الصلبة (إن وجدت) لضغطها على الأنف وتجنب لمس الكمامة باليد أثناء استعمالها**

ما يجب تجنبه

- عدم ترك الكمامة في غير موضعها
- عدم استعمال الكمامة المبللة
- عدم رمي الكمامة في المحيط

ما يجب احترامه

- 4H لا يمكن استعمال الكمامة أكثر من 4 ساعات
- تغسل الكمامة حسب تعليمات الإستخدام المصاحبة
- إحترام قواعد التباعد الجسدي



تنظيف الأسطح والمساحات



وزارة الصحة
إدارة حفظ صحة الوسط
وحماية المحيط

1- تحضير كافة مستلزمات التنظيف

2- تهوية المحلات لمدة 20 دقيقة على الأقل قبل البدء بعمليات التنظيف

3- غسل الأيدي جيدا بالماء والصابون قبل البدء بعمليات التنظيف



وضع مقدار 20 مل من المواد
المنظفة بـ 1 ل من الماء



استعمال خرقة قابلة للغسل
و التطهير لتنظيف الأسطح



مقابض الأبواب و النوافذ



التجهيزات المكتبية
و المركبات الصحية



الرفوف بالمساحات
التجارية الكبرى



محلات الخضار و المخابز
و محلات بيع المواد الغذائية

استعمال 100 مل من المنظف بـ 05 ل من الماء



إزالة رواسب مواد التنظيف باستعمال الماء فقط

ثم القيام بعمليات التطهير بماء الجافال حسب الكميات المنصوح بها

استعمال خيشة ' سطل و مدلكة
لتنظيف الأرضيات

غسل الأيدي جيدا بالماء والصابون بعد الانتهاء من عمليات التنظيف

تعقيم الأسطح

يتم تعقيم الأسطح باستعمال مادة مطهرة للأسطح لها فاعلية ضد الفيروس (و ينصح باستعمال مادة منظفة مطهرة) أو باستعمال ماء الجافال 0,5 في المائة.

كيفية إعداد و استعمال ماء الجافال

الخطوة الأولى	اقتناء ماء الجافال 12 درجة كلورومترية معلب و يحمل علامة م. ت. (مواصفات تونسية)
الخطوة الثانية	البس قفازات
الخطوة الثالثة	احضر وعاء وضع فيه 5 كميات من الماء و أضف عليه كمية من ماء الجافال (6 / 1)
الخطوة الرابعة	يتم رش الأسطح (نضيف) بواسطة مرش
الخطوة الخامسة	يترك الأسطح يتطهر لمدة 10 دقائق
الخطوة السادسة	يتم تهوئة المكان
تنظيف الأسطح بمادة منظفة قبل عملية التطهير في حال تواجد أوساخ على الأسطح	



إدارة حفظ صحة الوسط
و حماية المحيط



إعداد محلول ماء الجافال لتعقيم الاسطح المشتركة بالمحلات
و المنشآت العمومية و الخاصة للوقاية من جائحة الكورونا



استعمال الجافال 12° مطابق للمواصفات التونسية
خلط مادة الجافال مع مواد أخرى يمكن أن يتسبب في أضرار صحية
جافال+كحول=غاز كلوروفورم السام
الخل+جافال= غاز الكلور السام





République Tunisienne
Ministère de la Santé

Observatoire National des Maladies Nouvelles et Emergentes

ANNUAIRE DIRECTIONS REGIONALES DE LA SANTE

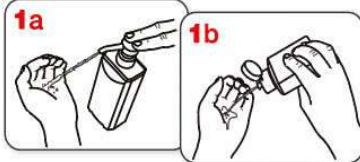
Région	N° tél
Tunis	80107843
Ariana	80107835
Ben Arous	80107884
Manouba	21447830/95471069
Bizerte	80101718
Nabeul	80107784
Zaghouan	80107881
Jendouba	80107789
Béja	80106945
Le Kef	80107887
Siliana	80107889
Kasserine	80107859
Kairouan	80107678
Sousse	95463652/20994609/98683167
Monastir	73460384
Mahdia	80107849
Sfax	58172178/95466892
Gafsa	80107856
Tozeur	80107853
Sidi Bouzid	80107892
Gabès	80107891
Kébili	80107895
Médenine	80107863
Tataouine	80107886

Observatoire National des Maladies Nouvelles et Emergentes

Adresse : 5 – 7, Rue Khartoum, Complexe Diplômât, 13^{ème} étage, Le Belvédère, 1002, Tunis / Tunisie
Tél. : +216 71 284 547/560/561 Fax : + 216 71 89 45 33 E-mail : onmne@rns.tn Site web : www.onmne.tn

Friction hydro-alcoolique – Comment ?

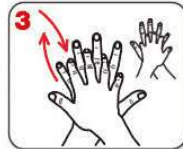
AVEC UN PRODUIT HYDRO-ALCOOLIQUE



Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



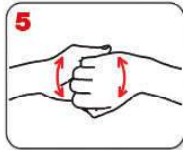
Paume contre paume par mouvement de rotation,



le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice versa,



les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains, opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,



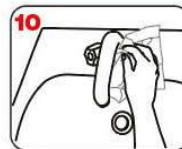
la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



Rincer les mains à l'eau,



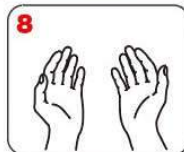
sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



fermer le robinet à l'aide de la serviette.



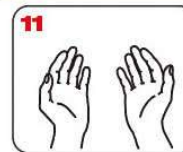
20-30 secondes



Une fois sèches, les mains sont prêtes pour le soin.



40-60 secondes



Les mains sont prêtes pour le soin.

COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

who.int/epi-win

À FAIRE →

Ajustez le masque sur votre visage de façon à ne pas laisser d'espace sur les côtés.

Couvrez la bouche, le nez et le menton.

Évitez de toucher le masque.

Lavez-vous les mains avant de toucher le masque.

Vérifiez que le masque n'est pas abîmé, qu'il n'est pas sale ou humide.

Lavez-vous les mains avant de retirer le masque.

Retirez le masque par les élastiques derrière les oreilles ou la tête.

Retirez le masque de votre visage en le soulevant par devant.

Rangez le masque dans un sac en plastique propre et refermable s'il n'est pas sale ou humide et si vous prévoyez de le réutiliser.

Pour sortir le masque du sac, prenez-le par les élastiques.

Lavez le masque avec du savon ou de la lessive, de préférence à l'eau chaude, au moins une fois par jour.

Lavez-vous les mains après avoir retiré le masque.

À NE PAS FAIRE →

N'utilisez pas un masque qui vous semble abîmé.

Ne portez pas un masque lâche.

Ne portez pas le masque au-dessous du nez.

Ne retirez pas votre masque dans un lieu où d'autres personnes se trouvent à moins d'un mètre.

Ne portez pas un masque qui vous empêche de respirer correctement.

Ne portez pas un masque sale ou humide.

Ne prêtez pas votre masque à d'autres personnes.

Un masque en tissu permet de protéger les personnes autour de vous. Pour votre propre protection et afin d'éviter de propager la COVID-19, gardez au moins un mètre de distance avec les autres personnes, lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement et évitez de vous toucher le visage ou de toucher le masque.

Organisation mondiale de la Santé

COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

À FAIRE →



Ajustez le masque sur votre visage de façon à ne pas laisser d'espace sur les côtés.



Couvrez la bouche, le nez et le menton.



Évitez de toucher le masque.



Lavez-vous les mains avant de retirer le masque.



Retirez le masque par les élastiques derrière les oreilles ou la tête.



Retirez le masque de votre visage en le soulevant par devant.



Rangez le masque dans un sac en plastique propre et refermable s'il n'est pas sale ou humide et si vous prévoyez de le réutiliser.



Pour sortir le masque du sac, prenez-le par les élastiques.



Lavez le masque avec du savon ou de la lessive, de préférence à l'eau chaude, au moins une fois par jour.



Lavez-vous les mains après avoir retiré le masque.

Un masque en tissu permet de protéger les personnes autour de vous. Pour votre propre protection et afin d'éviter de propager la COVID-19, gardez au moins un mètre de distance avec les autres personnes, lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement et évitez de vous toucher le visage ou de toucher le masque.

COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

À NE PAS FAIRE



N'utilisez pas un masque qui vous semble abîmé.



Ne portez pas un masque lâche.



Ne portez pas le masque au-dessous du nez.



Ne retirez pas votre masque dans un lieu où d'autres personnes se trouvent à moins d'un mètre.



Ne portez pas un masque qui vous empêche de respirer correctement.



Ne portez pas un masque sale ou humide.



Ne prêtez pas votre masque à d'autres personnes.

Un masque en tissu permet de protéger les personnes autour de vous. Pour votre propre protection et afin d'éviter de propager la COVID-19, gardez au moins un mètre de distance avec les autres personnes, lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement et évitez de vous toucher le visage ou de toucher le masque.

who.int/epi-win



Organisation mondiale de la Santé

UTILISER UN MASQUE MÉDICAL EN TOUTE SÉCURITÉ

who.int/ept-win

À faire →



Localisez la partie supérieure, reconnaissable à sa banderole en métal ou à ses angles rigides.



Vérifiez à ce que la face couleur soit à l'extérieur.



Placez la banderole en métal ou les angles rigides sur votre nez.



Couvrez-vous le nez, la bouche et le menton.



Ajustez le masque à votre visage sans laisser d'espace sur les côtés.



Évitez de toucher le masque.



Retirez le masque en passant par derrière les oreilles ou la tête.



Quand vous retirez le masque, tenez-le à distance de vous et des surfaces environnantes.



Jetez le masque immédiatement après usage, de préférence dans une poubelle munie d'un couvercle.



Lavez-vous les mains après avoir jeté le masque.

À ne pas faire →



N'utilisez pas de masque déchiré ou humide.



Ne couvrez pas seulement le nez ou la bouche.



Portez un masque suffisamment serré.



Ne touchez pas l'avant du masque.



Ne retirez pas le masque pour parler et ne faites rien qui puisse vous obliger à le toucher.



Ne laissez pas votre masque à la portée des autres.



Ne réutilisez pas le masque.

Souvenez-vous que les masques ne vous protégeront pas à eux seuls de la COVID-19. Gardez au moins 1 mètre de distance avec les autres et lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains, même quand vous portez un masque.




Organisation mondiale de la Santé

UTILISER UN MASQUE MÉDICAL EN TOUTE SÉCURITÉ

À faire →



Localisez la partie supérieure, reconnaissable à sa barrette en métal ou à ses angles rigides.



Veillez à ce que la face couleur soit à l'extérieur.



Placez la barrette en métal ou les angles rigides sur votre nez.



Lavez-vous les mains avant de toucher le masque.



Vérifiez que le masque n'est pas déchiré ni troué.



Couvrez-vous le nez, la bouche et le menton.



Ajustez le masque à votre visage sans laisser d'espace sur les côtés.



Évitez de toucher le masque.



Retirez le masque en passant par derrière les oreilles ou la tête.



Quand vous retirez le masque, tenez-le à distance de vous et des surfaces environnantes.



Jetez le masque immédiatement après usage, de préférence dans une poubelle munie d'un couvercle.



Lavez-vous les mains après avoir jeté le masque.

Souvenez-vous que les masques ne vous protégeront pas à eux seuls de la COVID-19. Gardez au moins 1 mètre de distance avec les autres et lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains, même quand vous portez un masque.

UTILISER UN MASQUE MÉDICAL EN TOUTE SÉCURITÉ

À ne pas
faire →



N'utilisez pas de
masque déchiré ou
humide.



Ne couvrez pas
seulement le nez ou la
bouche.



Portez un masque
suffisamment serré.



Ne touchez
pas l'avant du
masque.



Ne retirez pas le masque
pour parler et ne faites
rien qui puisse vous obliger
à le toucher.



Ne laissez pas
votre masque à
la portée des
autres.



Ne réutilisez pas le
masque.

**Souvenez-vous que les masques ne vous
protègeront pas à eux seuls de la COVID-19.
Gardez au moins 1 mètre de distance avec les
autres et lavez-vous régulièrement et
soigneusement les mains, même quand vous
portez un masque.**

MINISTÈRE DE LA SANTÉ

LES RÈGLES D'UTILISATION DES MASQUES BARRIÈRES

COVID-19

COMMENT METTRE UN MASQUE ?

- Laver le masque avant la première utilisation**
Se laver les mains à l'eau et au savon ou exercer une friction avec une solution hydro-alcoolique
- Repérer la face interne et le haut du masque et le placer sur le visage**
- Tenir le Masque de l'extérieur et passer les élastiques derrière les oreilles ou les liens en étoffe derrière la tête sans les croiser**
- Abaissier le bas du masque sur le menton et vérifier qu'il le couvre entièrement**
- Pincer le bord rigide du masque (s'il existe) pour l'ajuster sur le nez et ne plus le toucher avec les mains**

COMMENT RETIRER ET LAVER UN MASQUE ?

- Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques ou les liens en étoffe sans toucher le masque**
- Placer le masque à laver dans un sac en plastique propre. Les masques usés doivent être placés dans un sac en plastique avant de le jeter dans la poubelle**
- Se laver les mains à l'eau et au savon ou exercer une friction avec une solution hydro-alcoolique**
- Laver le masque :**
 - > à la main avec de l'eau chaude et du savon ou de la lessive (temps de contact 30 minutes)
 - > avec une machine à laver à 60°C pendant 30 minutes
 - > l'eau de javel et l'alcool abiment les masques
- Sécher le masque en moins de 2h, si besoin avec un sèche cheveux et le repasser à haute température**

A RESPECTER

- 4H** : La durée du port du masque est de 4 Heures
- Respecter le nombre de lavages indiqué sur l'étiquetage
- Respecter les règles de distanciation physique (minimum 1m)

A PROSCRIRE

- Ne pas mettre le masque en position d'attente
- Ne pas garder un masque souillé ou mouillé
- Ne pas jeter le masque dans l'environnement

DPM TUNISIE **ANCSEP** **LNCM**