

كوفيد 19

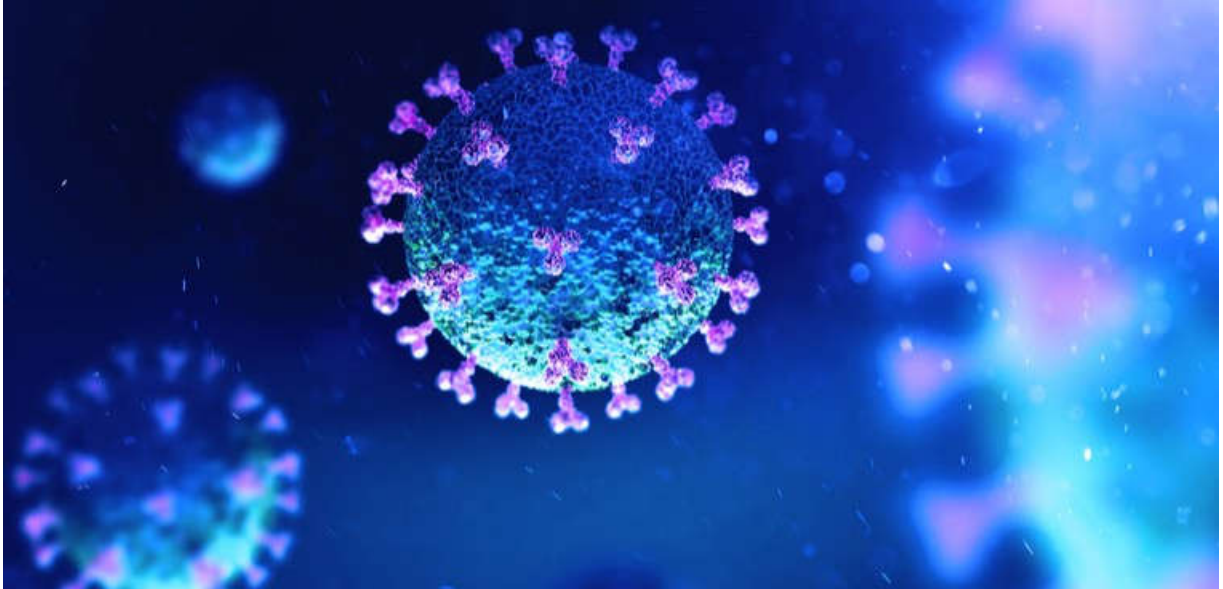
وزارة الصحة
إدارة الطب المدرسي والجامعي



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، أُغلقت 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 الإطعام (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.

وزيرة المرأة والأسرة
والطفولة وكبار السن
أسماء السحيري العبيدي

وزيرة المرأة والأسرة والطفولة
وكبار السن
أسماء السحيري العبيدي

الوزيرة المكلفة بتسيير
وزارة التعليم العالي والبحث
العلمي
لبنى الجريبي

وزيرة التعليم العالي والبحث العلمي
بالنيابة
لبنى الجريبي

وزير التربية
محمد الحامدي

وزير التربية
محمد الحامدي

وزير الشؤون الاجتماعية
محمد الحبيب الكشو

وزير الشؤون الاجتماعية
محمد الحبيب الكشو

وزير التكوين المهني
والتشغيل
فتحي بالحاج

الإمضاء: فتحي بالحاج

الوزير المكلف بتسيير
وزارة الصحة
محمد الحبيب الكشو

الوزير المكلف بتسيير أعمال وزارة الصحة
السير محمد الحبيب الكشو

وزير الشؤون الدينية
أحمد عطوم

رئيس الديوان
الحبيب الجريبي

عن وزير الشؤون الدينية وبمفوض منه
رئيس الديوان
الحبيب الجريبي

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

| التوصيات الصحية | الأشخاص / الفضاءات المعنية | الإجراء |
|---|---|---|
| كل ساعة وعند الاقتضاء ومختلف الوضعيات الموجبة لذلك* | - الأطفال - أعوان الطفولة | نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي |
| ارتداء الكمامة غير ضروري | - الأطفال | ارتداء الكمامة |
| ارتداء الكمامة واجب عند عدم إمكانية احترام التباعد بـ1 متر بين الأشخاص | - أعوان الطفولة وكل كهل وافد على المؤسسة | |
| - في فضاء الأنشطة : ضرورة احترام كراس الشروط في ما يتعلق بعدد الأطفال - أثناء القيلولة والنوم : اعتماد وضعية نوم معاكسة (رأس مقابل رجلين) | - الأطفال في ما بينهم | التباعد الجسدي |
| التباعد الجسدي غير وجوبي لكن دون التقبيل أو الضم | - بين الأطفال والمربين | |
| وجوب احترام تباعد جسدي بـ1 متر | - الكهول في ما بينهم | المراقبة والفرز عند مدخل 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 | - الأطفال - أعوان الطفولة - كل وافد على المؤسسة | |
| يمنع دخول الأولياء للمؤسسة ما عدى اليوم الأول للطفل بالمؤسسة | الأولياء | |
| عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحنجرة، فقدان حاسة التذوق أو الشم والإعياء الشديد، نقص كبير في شهاية الأكل، القي، الأم عضلية...) ، يتوجب: ° عزل الطفل في فضاء مخصص حتى قدوم وليه ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19 | الأطفال | التصرف عند ظهور علامات الكوفيد19 داخل المؤسسة |



| | |
|----------------------------|---|
| الأعوان | ◦ العودة للمنزل ◦ تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19. |
| تنظيف وتطهير الفضاءات | - 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 |
| | - التنظيف والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية ◦ المواد المستعملة :منظف ثم مطهر |
| الأطفال | - استعمال المعلمات - تنشيط حصص تحسيسية |
| أعوان الطفولة | - دعم التكوين في مجال التوقي من كوفيد19 |
| الأطفال | - برنامج الدعم النفسي عند العودة المدرسية |
| الأطفال 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

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

| التوصيات الصحية | الأشخاص / الفضاءات المعنية | الإجراء |
|--|---|--|
| كل ساعة وعند الاقتضاء ومختلف الوضعيات الموجبة لذلك* | <ul style="list-style-type: none"> - التلاميذ - المتكئون - الطلبة - المدرسون - الأعوان | نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي |
| <ul style="list-style-type: none"> - ارتداء الكمامة غير إجباري 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 واقي الوجه في حالة عدم تحمّل ارتداء الكمامة | <ul style="list-style-type: none"> - التلاميذ - المتكئون - الطلبة - المسجلون بمراكز التربية | ارتداء الكمامة |
| ارتداء الكمامة واجب عند عدم إمكانية احترام التباعد الجسدي بـ1 متر بين الأشخاص | <ul style="list-style-type: none"> - الأعوان وإطارات التدريس والتكوين | |
| <ul style="list-style-type: none"> - احترام مسافة 1 متر وإذا لم يكن ذلك ممكناً يتعين تطبيق الاحتياطات التالية : ◦ تنظيم الفضاء بطريقة تضمن احترام أكبر مسافة ممكنة بين التلاميذ، المتكئين، الطلبة... ◦ تفادي التجمعات قدر الإمكان ◦ تجنب الاكتظاظ داخل قاعات الدروس | <ul style="list-style-type: none"> - التلاميذ - المتكئون - الطلبة - المسجلون بمراكز التربية | التباعد الجسدي |

| | | |
|--|---|---|
| <p>وجوب احترام مسافة 1 متر على الأقل</p> | <p>- الأعاون وإطارات التدريس والتكوين</p> | |
| <p>- 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</p> | <p>- التلاميذ - المتكئون - الطلبة - كل وافد على المؤسسة - الأعاون وإطار التدريس</p> | <p>المراقبة والفرز عند مدخل المؤسسة</p> |
| <p>عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحنجرة، فقدان حاسة التذوق 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</p> | <p>- التلاميذ - المتكئون - الطلبة</p> | <p>التصرف عند ظهور علامات الكوفيد19 داخل المؤسسة التربوية</p> |
| <p>◦ العودة للمنزل ◦ تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد19</p> | <p>الأعاون وإطار التدريس</p> | |
| <p>- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر: مرة في اليوم على الأقل، وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية يوم العمل ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر</p> | <p>الفضاءات المشتركة (الأرضية، الأثاث، المسطحات، الأغراض المشتركة،...)</p> | |
| <p>- 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</p> | | <p>تنظيف وتطهير الفضاءات</p> |
| <p>- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر</p> | <p>المركبات الصحية</p> | |



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

3- التوصيات الصحية بفضاءات الإطعام

| التوصيات الصحية | الأشخاص / الفضاءات المعنية | الإجراء |
|--|--|--|
| وضع الكمامة أثناء الانتظار بالصف للأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة وجوب وضع الكمامة | الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان | إرتداء الكمامة |
| احترام تباعد بـ1 متر بين الأشخاص الذين تفوق أعمارهم 12 سنة احترام تباعد 1 متر | الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان | التباعد الجسدي |
| قبل وبعد الأكل وعند الاقتضاء | الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان | نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول المائي الكحولي |
| - بداية كل حصة تقديم للأكلة (service) - عند تغيير النشاط - عند الاقتضاء | الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة الأعوان | التحسيس والتوعية والتواصل |
| المعلقات 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 | الأطفال / التلاميذ المتكئون/ الطلبة قاعة الأكل | نظافة وتطهير الفضاءات |
| الأرضية و المسطحات : - النظافة والتطهير : ○ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ○ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ○ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر | المطبخ | |
| - النظافة والتطهير : ○ التواتر : مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ○ متى : بعد الفطور وبعد العشاء ○ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر | المركبات الصحية | |

4- التوصيات الصحية بفناءات الإقامة (المببات)

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



| | | |
|---|---|---|
| <p>- التنظيف والتعقيم : ◦ التواتر : مرة في اليوم ◦ متى : بداية اليوم ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر - التهوية : ◦ عند التنظيف والتطهير ◦ على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة في حال تواجد الأشخاص بالفضاء</p> | <p>غرف النوم، المراقد، قاعة المطالعة،... (الأرضية و المسطحات والأغراض المشتركة)</p> | <p>تنظيف الفضاءات وتطهير</p> |
| <p>- التنظيف والتطهير : ◦ التواتر : مرة في اليوم وعند الاقتضاء ◦ متى : بداية اليوم (الصباح) ◦ المواد المستعملة : منظف ثم مطهر</p> | <p>المركبات الصحية</p> | |
| <p>- دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر</p> | <p>- التلاميذ - الطلبة - المتكفونون</p> | <p>الأشخاص عوامل الاختطار ذوي</p> |



5- التوصيات الصحية الخاصة بالنقل المدرسي

- ارتداء الكمامة وفق ما سبق في النقطة 1 و 2
- تهوية 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

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



الملاحق

كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

أغسل يديك في حالة الإتساخ الظاهري ودلكها من أجل نظافة الأيدي



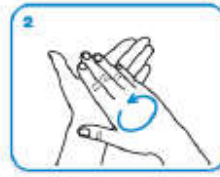
الزمن الكلي للإجراء من ٤٠-٦٠ ثانية



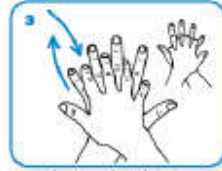
بلل يدك بالماء



ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



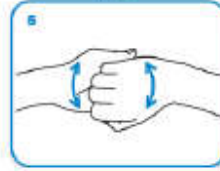
باطن اليد بباطن اليد الأخرى



باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس



باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى و الأصابع مضمومة



الدعك الدائري للأصابع الأيسر ثم الأيمن



الدعك الدائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس



تحلف اليدين بماء جاري



تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



أغلق المياه باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



يدك آمنة الآن

كيف تدلك يديك بالكحول؟

تلك يديك من أجل نظافة الأيدي والمسلخ في حالة الإتساح الظاهري



لزم من تكفي للإجراء من ٣٠-٤٠ ثانية



لأ قبضة يدك من المطهر مغطيا كافة السطح

باملن اليد باملن اليد الأخرى



باملن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تدلخل الأصابع والعكس

باملن اليد باملن اليد الأخرى مع تدلخل الأصابع

مظاهر الأصابع باملن اليد الأخرى و الأصابع مضمومة



تلك الدائري للإمام الأيسر ثم الأيمن

تلك الدائري للإمام والخلف بأصابع اليد اليمنى باملن اليد اليسرى والعكس

يدك أمامة عند حلقها

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

ارتع الكمامة من أربطتها خلف الأذنين أو الرأس

نظف يديك قبل ارتع الكمامة

تجنب لمس الكمامة

غط بشكل جيد فمك وأنفك وذقنك

ثبت الكمامة على وجهك بإحكام دون ترك فراغات على الحاسين

نظف يديك بعد ارتع الكمامة

اغسل الكمامة بالصابون أو بمسائل التنظيف وماء، أفضل أن يكون ساخناً، مرة واحدة في اليوم على الأقل

اسحب الكمامة من أسطرتها 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 مفضاضة

لا تستخدم كمامة معطوبة

لا تلمس كمامتك لغيرك

لا تلبس كمامة متسخة أو رطبة

لا تلمس الجهة الأمامية من الكمامة

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

لا تنزل 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 وبياءة، 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، تذكّر أن تبعد 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 معطوية



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 تبعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتتجنب لمس وجهك والكمامة.

الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

who.int/epi-win

افعل ←

اغسل يديك قبل لمس الكمامة

اغسل يديك بعد ارتداء الكمامة من أي ثوب أو خنجر

أثبت الكمامة بإحكام على وجهك دون ترك أي فراغات على الجانبين

تأكد من تغطية فمك وأنفك وأنفك

ثبت الحزبة للعدى أو الطرف الصلب على أنفك

تأكد من توجيه الطرف الملون للخارج

حده الطرف العلوي حيث يوجد الدرهم للعدى أو الطرف الصلب

اغسل يديك بعد التخلص من الكمامة

اغسل يديك فوراً بعد استخدامها وتخلص منها في صندوق هياطة مناسب

أبعد الكمامة عنك وعن الشخص أثناء ارتداها

ارتع الكمامة من خلف الأذن أو الرأس

تجنب لمس الكمامة

← لا تفعل

لا تكتف بتغطية فمك أو أنفك فقط بالكمامة

لا ترتد كمامة ممرضة أو ممتدة

لا تستخدم الكمامة مرة أخرى

لا تترك الكمامة في متناول الآخرين

لا ترتع الكمامة لتتحدث مع أحد ولا تفعل أي شيء يستدعي لمس الكمامة

لا تلمس الجهة الأمامية من الكمامة

لا ترتد كمامة مدمجة

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.

EPI-WIN

الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية



لا تكتف بتغطية فمك أو أنفك فقط بالكمامة



لا تترك كمامة ممزقة أو مبتلة

لا تفعل ←



لا تستخدم الكمامة مرة أخرى



لا تترك الكمامة في متناول الآخرين



لا تنزع الكمامة لتتحدث مع أحد ولا تفعل أي شيء يستدعي لمس الكمامة



لا تلمس الجبهة الأمامية من الكمامة



لا تترك 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 ثقوب أو شقوق



اغسل يديك قبل لبس 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



حده الطرف العلوي حيث يوجد الشريط المعدني أو الطرف الصلب



اغسل يديك بعد التخلص من الكمامة



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



ابتعد الكمامة عنك وعن الأسطح أثناء نزعها



النزع الكمامة من خلف الأذنين أو الراس



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.



منظمة الصحة العالمية

who.int/epi-win



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 ضح الكمامة التي ستغسل في كيس نظيف من البلاستيك، إذا كانت الكمامة غير صالحة للإستعمال، توضع 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 الجفاف 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
- 02 غسل اليدين بالماء والصابون أو فركهما بالمطهر الكحولي
- 03 التثبيت من الجهة الداخلية والعليا للكمامة ثم وضعها على الوجه
- 04 مسك الكمامة من الخارج وتبرير الأربطة المطاطية خلف الأذنين أو الروابط النسيجية خلف الرأس دون التقاطع بينها
- 05 حفظ الجزء السفلي من الكمامة والتحقق من تغطية كامل الذقن
- 06 الضغط على الحافة الصلبة (إن وجدت) لضغطها على الأنف وتجنب لمس الكمامة باليد أثناء إستعمالها

ما يجب تجنبه

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

ما يجب إحتراؤه

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



وزارة الصحة
ادارة حفظ صحة الوسط
وحماية المحيط

تنظيف الأسطح والمساحات

1- تحضير كافة مستلزمات التنظيف
2- تهوية المحلات لمدة 20 دق على الأقل قبل البدء بعمليات التنظيف
3- غسل الأيدي جيدا بالماء و الصابون قبل البدء بعمليات التنظيف

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

استعمال خرقة قابلة للغسل و التطهير لتنظيف الأسطح

مقابس 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

ازالة رواسب مواد التنظيف باستعمال الماء فقط

استعمال خيشة ، سطل و مدلكة لتنظيف الأرضيات

غسل الأيدي جيدا بالماء و الصابون 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 (تضيف) بواسطة مرش |
| الخطوة الخامسة | يترك الأسطح يتطهر لمدة 10 دقائق |
| الخطوة السادسة | يتم تهوية المكان |
| تنظيف الأسطح بمادة منظفة قبل عملية التطهير في حال تواجد أوساخ على الأسطح | |



ادارة حفظ صحة الوسط
و حماية المحيط



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

التطهير



نتركة يتفاعل مدة 10 دقائق ثم
يقع ازالته بالماء فقط

خلط 1 وحدة جافال + 5 وحدات ماء

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



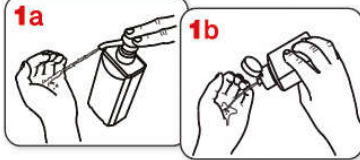


ANNUAIRE DIRECTIONS REGIONALES DE LA SANTE

| 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 |

Friction hydro-alcoolique – Comment ?

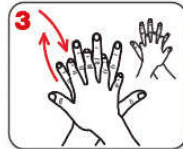
AVEC UN PRODUIT HYDRO-ALCOOLIQUE



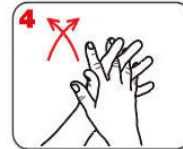
Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



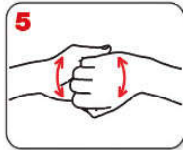
Paume contre paume par mouvement de rotation,



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,



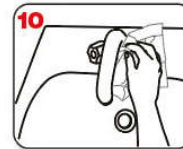
la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



Rincer les mains à l'eau,



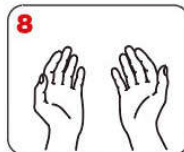
sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



fermer le robinet à l'aide de la serviette.



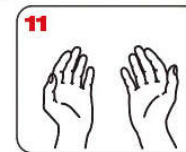
20-30 secondes



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 →

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.

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.

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 →



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.



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.

UTILISER UN MASQUE MÉDICAL EN TOUTE SÉCURITÉ

who.int/ept-win

À faire →



À ne pas faire →



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 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 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.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ

LES RÈGLES D'UTILISATION DES MASQUES BARRIÈRES

COVID-19

COMMENT METTRE UN MASQUE ?

- 01 **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.
- 02 **Repérer la face interne et le haut du masque et le placer sur le visage.**
- 03 **Tenir le Masque de l'extérieur et passer les élastiques derrière les oreilles ou les liens en étoffe derrière la tête sans les croiser.**
- 04 **Abaisser le bas du masque sur le menton et vérifier qu'il le couvre entièrement.**
- 05 **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 ?

- 01 **Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques ou les liens en étoffe sans toucher le masque.**
- 02 **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.**
- 03 **Se laver les mains à l'eau et au savon ou exercer une friction avec une solution hydro-alcoolique.**
- 04 **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.
- 05 **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

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