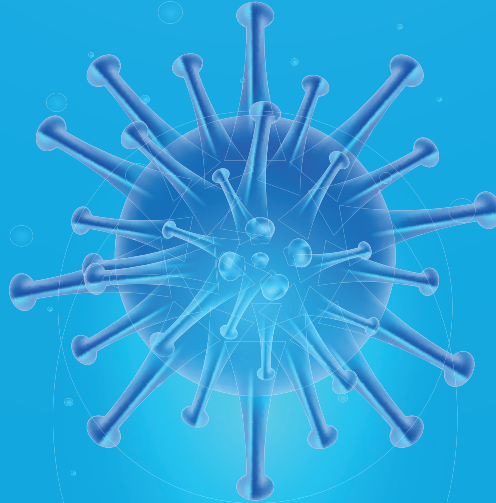


الإستجابة لجائحة COVID-19



موريتانيا: نصيحة لحماية النفس وحماية الآخرين خلال فترة فيروس كورونا



الركن المتعلق بالتواصل بشأن
المخاطر وإشراك المجتمع

جداول المحتويات

P2	الحكومة الموريتانية الإجراءات
P3	معلومات عامة عن جائحة COVID-19
P6	وسائل الوقاية والحماية ضد COVID-19
P15	الاستشارة في مكان العمل
P16	الاحتياطات والرعاية إذا كنت شخصاً مريضاً
P19	البرنامج التعليمي للحرف اليدوية تصنيع أقنعة واقية

الغرض من هذا الدليل هو مساعدتك على اتخاذ أفضل القرارات الممكنة لصحتك وصحة أحبائك أثناء جائحة فيروس كورونا (COVID-19). لا بد أن تتغير الأمور. إذا تم في الوقت الحالي معالجة كل حالة في المستشفى، يمكننا أن نتخيل أن هذا سيتغير في مواجهة زيادة كبيرة في عدد الحالات ويمكن عزل الحالات الخفيفة ومراقبتها في المنزل. كن على اطلاع مع الحفاظ على الحس النقدي، وتحقق من مصادر المعلومات الخاصة بك ولا تنقل معلومات خاطئة (عبر الشبكات الاجتماعية على وجه الخصوص). انتبه للتعليمات التي تكشف عنها وزارة الصحة في وسائل الإعلام (التلفزيون). والصحف والإذاعة والإنترنت الالتزام بالنصائح والتعليمات التي تفصح عنها الحكومة في جميع الأحوال. قد تتغير هذه الإشعارات والتعليمات مع تغير الوضع.

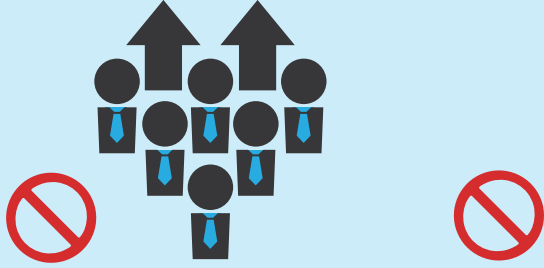
الإجراءات الحكومية الموريتانية



إغلاق المدارس ودور الحضانة
والجامعات ومراكز التعليم



إغلاق الحدود



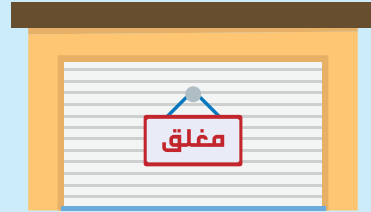
حظر التجمعات



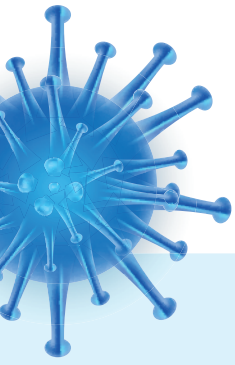
عدم القدرة على السفر
من ولاية إلى أخرى



إغلاق المحلات باستثناء
المخصصة لبيع المنتجات الغذائية



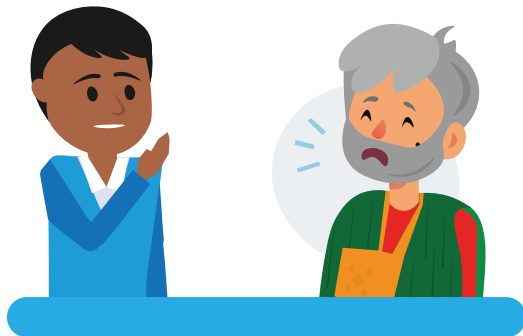
حظر التجول 11:00 مساءً حتى 06:00 صباحًا خلال شهر رمضان



الجزء 1: معلومات عامة حول جائحة COVID-19 [مرض كورونا فيروس 2019]

عبارة عن عدوى ناتجة عن فيروس تاجي، وهو فيروس شديد العدوى يؤثر على COVID-19 الجهاز التنفسي. وينتقل من شخص لآخر. يحدث الوباء عندما ينتشر فيروس جديد حول العالم. لأن الناس ليسوا محصنين ضد هذا الفيروس الجديد، هناك المزيد والمزيد من المرضى بين السكان.

أعلنت منظمة الصحة العالمية عن جائحة في 11 مارس 2020، والذي لم يحدث منذ أكثر من قرن، لذلك لم يكن أحد مستعدًا لذلك. طالما أننا لا نمتلك لقاحًا، أي قبل 12 إلى 18 شهرًا، سيكون لكل شخص دور رئيسي في عدم كونه ناقلًا للفيروس. هذا ممكن من خلال معرفة طريقة انتقال وتعليم الجميع للقيام بـ "مبادرات الحاجز". سيؤدي ذلك إلى إبطاء مسار الفيروس والحد من عدد الوفيات.



انتقال الفيروس

بسهولة كبيرة من SARS-CoV2 أو COVID-19 ينتشر فيروس كورونا القطرات القادمة من سعال وعطس الشخص المصاب. يتم قذف هذه القطرات في الهواء (6-9 أمتار عند العطس، 3-4 أمتار عند السعال). وتبقى أصغر القطرات (الهباء الجوي) في الهواء لمدة 3 ساعات.

- يمكن أن تستلهم القطرات مباشرة من الشخص الذي أمامه، إما أن تهبط على الأغشية المخاطية (العين والأنف والفم)؛
- ما أن تتراكم القطرات الصغيرة جداً على سطح، وبمجرد أن تلمس أيدينا سطحاً أو كائنًا ملوثًا ثم نضعها في وجهنا، فإننا نتلوث أيضًا. ويقدر، بناءً على معرفة فيروسات يمكن أن يعيش من يضع COVID-19 كورونا الأخرى، بأن السارس ساعات إلى 9 أيام حسب مساحة سطح فيروس كورونا.

قد لا يعرف الشخص المصاب أنه يحمل الفيروس لأن الأعراض ليست واضحة دائمًا ("حامل صحي"). 60 إلى 80% من الملوثات الملوثة هي عديمة

الأعراض !

لحسن الحظ، هناك مبادرة حاجز لكل طريقة انتقال سنهاها أدناه.

ينتشر فيروس كورونا أثناء الاتصال الوثيق بين الناس.

هناك عدة ظروف تفضل هذه الاتصالات: العيش تحت نفس السقف مع شخص مصاب. رعاية الشخص المصاب؛ الأماكن العامة والمغلقة المتكررة (الأسواق المحصورة والمطاعم ومحلات السوبر ماركت والمدارس ووسائل النقل العام، وما إلى ذلك) وأماكن التجمع (ملاعب كرة القدم وأماكن العبادة...). وتقاسم وجبة في نفس الطبق، وشرب الشاي في نفس

الكوب...

تظهر الأعراض في المتوسط بعد 5 إلى 7 أيام بعد الإصابة، ولكن يمكن أن تتراوح من 2 إلى 14 يومًا. كإجراء وقائي، يوصى بـ 14 يومًا للإطار الزمني للعزل. من المعروف، مع ذلك، أنه قد لا يكون كافياً إذا أبلغ شخص عديم الأعراض عن المرض ("حامل صحي"). خاصة أنه / أنها قد يستمر / تستمر في الاحتفاظ بالفيروس لعدة أسابيع. ومع ذلك، لا يزال هذا يساعد على إبطاء وتيرة الوباء.

من هو المعرض للخطر؟

يتعافى 80% من المصابين دون الحاجة لعلاج خاص. يحتاج الآخرون إلى الأكسجين أو الإنعاش. تشير التقديرات إلى أن معدل الوفيات يتراوح بين 1 و 3%؛ لا يزال الرقم غير معروف بدقة. يُعزى الموت بعد ذلك إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة: لم يعد بإمكان الشخص التنفس، ولا يمكنه إيجاد كمية كافية من الأكسجين. يمكن أن يحدث حتى للأشخاص الذين كانوا بخير قبل ساعات قليلة. تم استهداف هذا التدهور حوالي 7-9 أيام بعد الأعراض الأولى. الأشخاص المعرضون لخطر الموت إحصائيًا هم كبار السن أو الذين لديهم استعداد، ولكن يمكن أن يصيب المرض الشباب دون أن يتم العثور على سبب. المخاطر المحددة تتعلق بالأشخاص التاليين:

- الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة
- الأشخاص الذين يعانون من فشل تنفسي مزمن أو ربو أو تليف كيسي أو أي أمراض تنفسية والتي من المحتمل أن لا تعوّض خلال عدوى فيروسية؛
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم؛
- الذين يعانون من السمّة المفرطة مع مؤشر كتلة الجسم < 40؛
- الذين يعانون من مرض السكري؛
- الذين يعانون من أمراض مرتبطة بتثبيط المناعة مستخدمين الأدوية (العلاج الكيميائي للسرطان مثبطات المناعة، مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية والكورتيكوستيرويدات)؛ عدوى فيروس نقص المناعة المكتسبة غير المنضبط؛ زرع الأعضاء؛ السرطان المنتشر؛
- مرضى القصور الكلوي والكبد؛
- النساء الحوامل من الثلث الثالث من فترة الحمل فصاعداً

الأعراض

مظاهر العدوى من فيروس كورونا متنوعة

صداع

الحمى أو
الشعور
بالحمى

علامات
تنفسية أخرى
[شعور بضيق النفس
وآلم في الصدر]

سعال
جاف

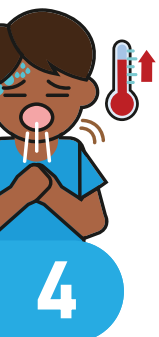
إسهال

[خاصة بين كبار السن]

الفقد المفاجئ لحاسة
الشم وحاسة التذوق
[خاصة بين الشباب]

الشعور بالتعب
شديد

التقرح



ماذا تفعل بوجود الأعراض؟

اتصل بخط فيروس كورونا **1155** الساخن عند ظهور الأعراض.

تجنب الذهاب إلى طبيبك أو عيادتك أو المستشفى أو الصيدلية لتجنب انتشار الفيروس.

ابق في المنزل، محصوراً في غرفة، اتبع تعليمات الوقاية مثل غسل اليدين المتكرر وتجنب الاتصال بالناس.

إذا كنت بالفعل تحت المراقبة في المنزل لأنك مريض فاتصل بطبيبك أو **1155** إذا تفاقمتم صعوبات التنفس.



1155 

الجزء 2: وسائل الوقاية والحماية ضد COVID-19



لا يوجد حاليا أي لقاح مثبت أو علاج مضاد للفيروسات. الوقاية هي السبيل الوحيد لحماية نفسك والآخرين.

هناك إيماءة عاجز لكل وضع من أوضاع الانتقال، فمن المنطقي والسهل! لكن احذوا يمكن التعرف على مبادرة العاجز بالتفصيل. يجب ان يتم ذلك بشكل جيد مع وجود خطر لأن تكون عديم الفائدة أو حتى خطيرة إذا كنا نعتقد أننا محميون بشكل زائف.

وكثيرا ما أغسل يدي

غالبًا ما يكون غسل يديك هو أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين من مرض فيروس كورونا (COVID-19) في الواقع، الصابون يبيد الفيروس.

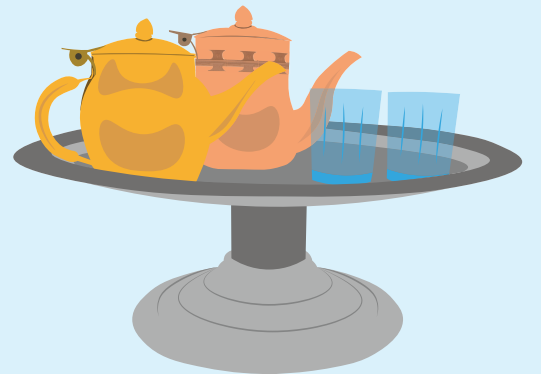
علم أطفالك وأحبائك كيفية غسل أيديهم (راجع الصفحة 8) بالصابون لمدة 30 ثانية.



أتجنب الاتصال

في جميع الأوقات، أحتفظ بمسافة عدة أمتار بيني وبين الناس الآخرين. لم أعد أعانق أي شخص وأتجنب المصافحة والقبلات، حتى لأقول التحية.

لم أعد أشارك الأطباق وأتأكد من غسلها بالماء والصابون بعد كل استخدام.



الخطوات



دلك
من 10 إلى 15 ثانية



صبّن



بلّ



نظّف
بين الأصابع والأظافر



جفف



أغلق



اشطف

متى تغسل اليدين؟



ماذا نستخدم لغسل اليدين؟

يوصى بغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون لمدة 30 ثانية على الأقل، وفرك جيداً بين الأصابع والمعصمين إذا لم تكن هناك مياه جارية، احتفظ دائماً بدلو مملوء بالماء وشيء لتساعد نفسك فيه، مثل الكأس الزجاجي والصابون.

إذا لم يتوفر الماء والصابون، يمكنك استخدام الجل المطهر الذي يحتوي على الكحول. يجب أن يكون تركيز الكحول 70-75% على الأقل (إذا كان مصنوعاً في المنزل، لتر واحد من الكحول عند 90 و كوب كبير من الماء).

خذ بعض المنتجات المطهرة (جل، رغوة، سائل). قم بفرك أطراف أصابعك، داخل وخارج يديك، وإبهاميك والمنطقة الواقعة بين أصابعك. استمر في الفرك حتى تجف يديك دون استخدام المناشف الورقية. يجب أن يكون هناك ما يكفي من المنتج ليظل 30 ثانية على اليدين قبل التبخر.

يرجى ملاحظة أنه يجب الاحتفاظ بالمنتجات المطهرة بعيداً عن متناول الأطفال. من الأفضل استخدام الصابون عند الأطفال بدلاً من المحاليل المائية الكحولية المتكررة.

- كلما كان ذلك ممكناً، ولكن قبل كل شيء: قبل لمس وجهك وبعد ذلك (العيون والفم والأنف)؛
- بعد السعال أو العطس أو إخراج ما في أنفك. إذا قممت بإخراج ما في أنفي، أرمي المنديل في القمامة وأغسل يدي بعد ذلك؛
- قبل وبعد رعاية شخص عزيز؛
- عندما تكون اليدين متسختين بشكل واضح أو بعد لمس شيء قذر؛
- قبل وبعد إعداد وجبات الطعام؛
- قبل وبعد الأكل؛
- بعد استخدام المراحيض؛
- بعد تغيير حفاضات الطفل
- قبل وبعد الذهاب إلى مكان عام؛
- بعد التعامل مع القمامة.



أرتدي قناع رذاذ

يعد ارتداء قناع الرذاذ أمرًا ضروريًا إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو العطس وبوجود أشخاص آخرين. القناع يمنع تلوث الآخرين.

حتى من دون ظهور أعراض، من الحكمة ارتداؤها بحضور أشخاص آخرين لأن المرء يمكن أن يكون حاملًا دون أن يعرف "حامل صحي" (عند التسوق، على سبيل المثال، في مكان معرض للخطر، أو مكان رعاية، أو غرفة انتظار، أو صيدلية، إلخ). قبل كل شيء، فإن هذا يحمي الآخرين، لكنه يحمي نفسك جزئيًا. بالإضافة إلى ذلك، فهو يمنعك من وضع يديك في فمك، وعض أظافرك، وخدش أنفك، إلخ.

عندما يكون القناع على وجهي، لا ألمس قناعي. وبخلاف ذلك، أغسل يدي.

هناك أنماط خياطة (را. البرنامج التعليمي) لأقنعة النسيج التي يمكن إعادة استخدامها حتى لمقدمي الرعاية. قم بخياطة أو اطلب من خياط خياكة أقنعة لك. ليست هناك حاجة لغسلها عند 90°، ولكن بالماء والصابون. لمزيد من الأمان، يمكن تجفيفها في الشمس أو كيها قبل إعادة استخدامها. خطط لتغييره بعد 3-4 ساعات.

إذا لم يكن لدي قناع، أسعل في كوعي. سيتم قذف قطراتي في كوعي في أعلى الذراع.

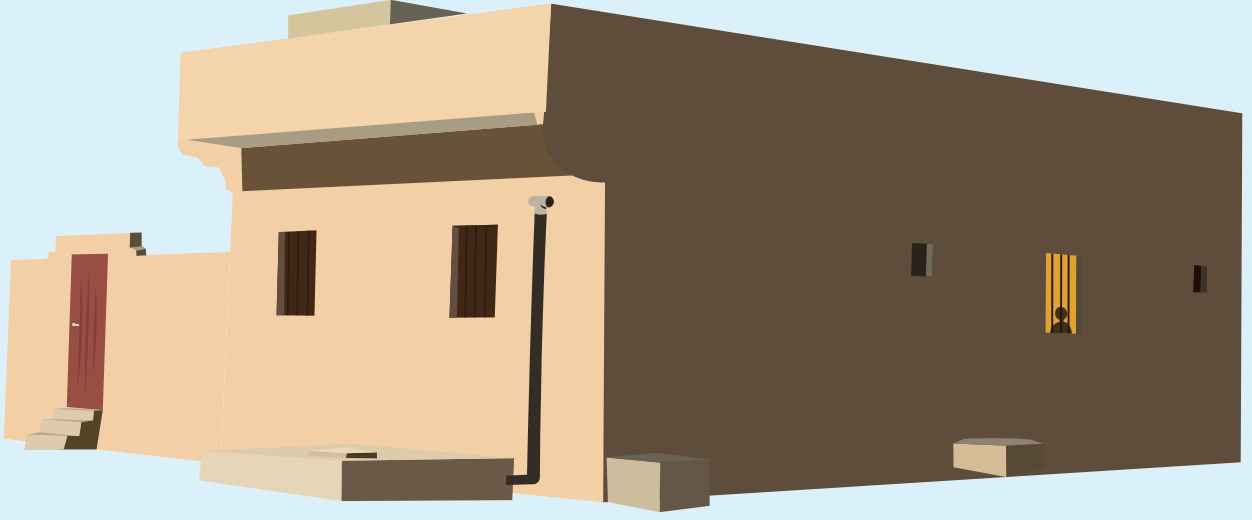
أرتديها بشكل جيد على الأنف والفم وليس تحت الأنف.

إذا كان قناعًا يمكن التخلص منه، فاترك القناع المستخدم في كيس القمامة في سلة المهملات المعلقة أو بعيدًا عن متناول الأطفال. إذا كان قناعًا من القماش قابل للغسل، فضعه في الكتان المتسخ، وجاهزًا لغسله بالماء والصابون، لا ينبغي تركه مستلقيًا حيث من المحتمل أن يكون ملوثًا (من الخارج من قبل الآخرين أو من الداخل بنفسك).

لا تلمس وجهك واغسل يديك بعد إزالة القناع.

وشاح من القماش (مثل القطن). يمكن أيضًا استخدام الوشاح افتراضيًا. ومع ذلك، فهي تحمي أقل من القناع. يجب عليك بعد ذلك غسل هذا الوشاح كل يوم وعدم تركه مستلقيًا أو خلع وارتداؤه مرة تلو الأخرى.

نوع الحماية	بدون صمام	صمام	فابريك	حولي	شركة ملح
يحميك	نعم	نعم	جزئيًا	جزئيًا	جزئيًا
احم الآخرين	نعم	لا	جزئيًا	جزئيًا	جزئيًا
للاستخدام في المستشفى	نعم	لا	لا	لا	لا



أنا أعزل نفسي إذا / عندما أكون في منطقة خطر أو إذا التقيت شخصياً بشخص مريض.

في أوقات الإصابة ووفقاً لتعليمات الحكومة، أقوم بعزل نفسي في المنزل لمدة لا تقل عن 14 يوماً إذا كنت في منطقة خطر.

قررت معظم الدول حالياً الاحتواء للمساعدة في الحد من انتشار الفيروس. يجب مراعاة هذا الحجر بدقة.

لا يوجد زوار في المنزل.

خلال فترة الحبس، يجب أن يتم تقليل عدد مرات الدخول والخروج إلى الحد الأدنى. دعونا نفكر أيضاً في موظفي المنزل الذين يمكن أن يؤدي تنقلهم من وإلى العمل إلى زيادة خطر انتشار الفيروس (تأكد من تقديم الإرشادات الصحيحة عند دخولهم، قدم تعليمات واضحة، وارتي قناعاً في وسائل النقل العامة، للطهي، مجالسة الأطفال، إلخ وأخيراً وليس آخراً، اغسل يديك جيداً عند دخولك للبيت).

أحافظ على بيئتي نظيفة



أنظف بيئتي بتطهير الأسطح.
لتطهير الأسطح أو الأشياء، استخدم محلول مبيض (جرعة 1 من المبيض ل 9 جرعات من الماء) أو المطهرات. 10 مل من المبيض في 90 مل من الماء.

- من الضروري تطهير الأسطح بانتظام، ومفاتيح السيارة، ومفاتيح المنزل، والهواتف، والبطاقات المصرفية، ومقابض الأبواب، ومقابض الترولي عند التسوق؛

- شروط الشراء: يجب تنظيف الفواكه والخضروات بالماء والصابون قبل تخزينها في المطبخ، والعلب، وعصائر العصائر، والحليب، وأعناق الزجاج، وما إلى ذلك قبل أن يتم تطهيرها أيضًا. وينطبق الشيء نفسه على كيس السكر الصغير الذي تشتريه في المتجر قبل صنع الشاي. لا يقتل الفريزر الفيروس، لذا نظفه قبل تخزين أي طعام.

- نحن نحاول شراء المؤونة بوتيرة أقل، مرة واحدة فقط أو مرتين أسبوعيًا لتجنب الكثير من الاتصالات المتكررة.

أحصل بانتظام على تهوية الأماكن الضيقة.

احذروا التكيف في الأماكن الضيقة التي تنشر الفيروس الذي لم يترسب بعد.

إذا كنت أعيش تحت الخيمة (مبار)، فلدي دلو ضخم من الماء ووعاء صغير لسحب الماء والصابون، ونحد من عدد الأشخاص تحت الخيمة (مبار)، دائمًا ما يكون نفس الأشخاص وتباعدهم مسافة مترين عن بعضهم البعض على سبيل المثال، نحاول الحفاظ على تهوية الخيمة (مبار).

حفل الشاي: نقوم بتنظيف كل كوب وحافته بالماء والصابون قبل أن ينتقل من شخص لآخر. الماء المغلي ليس كافيًا.

بالنسبة للوجبة، في هذه الأوقات لا ينصح بتناول الطعام باليد في نفس الطبق لأنك تجلب يدك إلى فمك. فأنت تخاطر بتلويث نفسك وجارك. يجب أن يكون لكل فرد جزء مخصص له.





منظمة الصحة العالمية



استمع إلى الراديو للتحول على أكثر المعلومات تحديثاً
أو شاهد التلفزيون أو اقرأ الصحف أو تحقق بانتظام
من موقع منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

وزارة الصحة و الخدمات الاجتماعية ستعطي
التوجيهات التي يتبعها السكان لأسباب صحية
والحصول على الرعاية

<http://www.sante.gov.mr/>

أعلم أطفالك حول النصيحة الأساسية

أظهر لهم ما يلي:

الطريقة الصحيحة لغسل يديك بالصابون والماء (راجع
الصفحة 8)

انفث أنفك أو عطست بمنديل يمكن التخلص منه

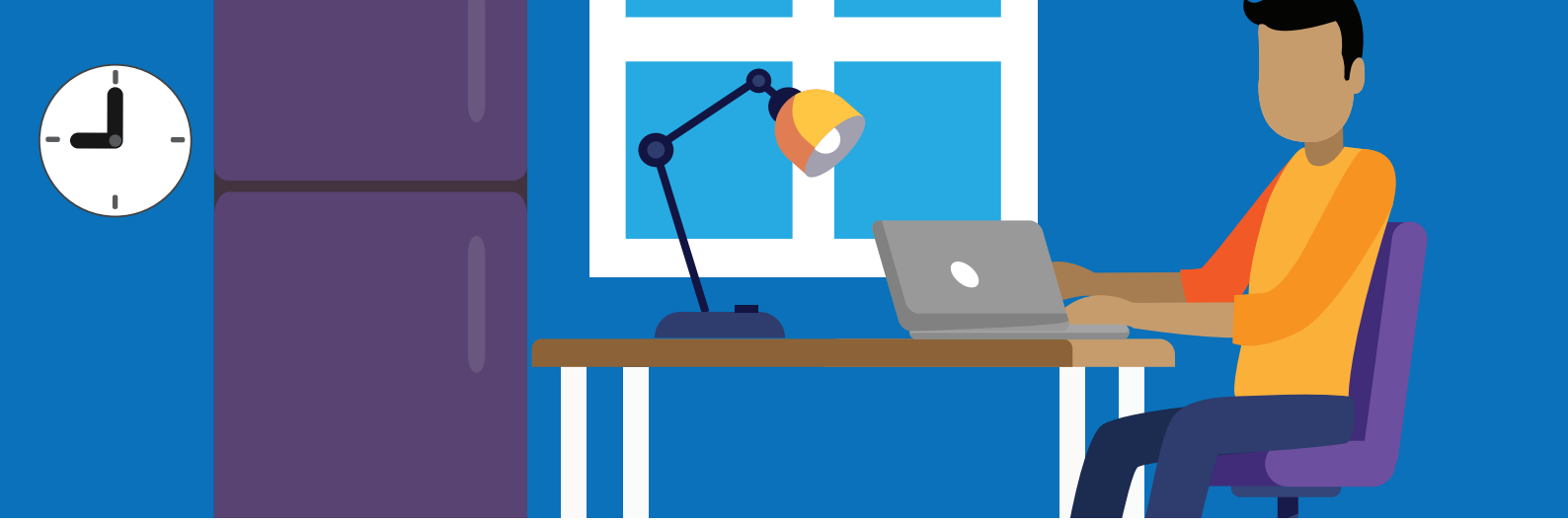
السعال أو العطس في ثنية الكوع أو أعلى الذراع

ذكرهم بشكل متكرر بالابتعاد عن الآخرين (2 متر كحد أدنى). لا تنس أن تتحدث معهم
عن الموقف وتشرح لهم ذلك وتطمئنهم.



الجزء 3: نصائح للعمل المكتبي

اعمل من المنزل إذا كان لديك وظيفة مكتبية.



إذا ما كنت مضطراً للذهاب إلى العمل:

- لا تصافح باليد أو تعانق أو تقبل لتلقي التحية؛
- اختر دائماً طريقة للذهاب إلى العمل دون الاتصال أكثر من اللازم مع الناس إذا كان لديك إمكانية؛
- ارتدي أكبر قدر ممكن من شارلوت فوق بلوزة وحذاء؛
- اغسل يديك عند الوصول وبشكل منتظم بالماء والصابون. في حالة عدم وجود الماء، استخدم منتجاً يعتمد على الكحول (جل كحولي مائي مع اتصال لمدة 30 ثانية أو رغوة أو سائل)؛
- تنظيف الأسطح الصلبة والأشياء من حولك التي يمكن أن يتلاعب بها من حولك؛
- ارتداء قناع (تجديد كل 4-3 ساعات) إذا كان في وجود أشخاص آخرين، لا تخلع وتضع القناع، عندما يكون على وجهك، لا تلمسه مرة أخرى؛
- تجنب التجول والتواصل مع الآخرين إذا لم يكن ذلك ضرورياً؛
- احتفظ دائماً بمسافة أمانة بينك وبين الزملاء وبينك وبين العملاء؛
- إن أمكن، قلل من القوى العاملة في مكان العمل، احتفظ فقط بالعدد الأدنى اللازم لتشغيل العمل؛
- إذا أمكن، قم بتشكيل أزواج ثابتة؛
- لا تدع الكثير من العملاء يدخلون في نفس الوقت. العميل ينتظر في الخارج، بعيداً عن العميل الآخر الذي يليه، قم بتحذيره عند وصوله وسوف تأخذه، يجب ألا يلمس أي شيء، ويجب ألا يضع أشياءه على مكتبك. إذا كان نشاطاً تجارياً من نوع المتجر، فقم بتثبيت شريط للذيل وافرض بعض المسافة بين الأشخاص (2-3 أمتار كحد أدنى)، وحظر التجاوز. يجب على الحارس مراقبة الأداء المناسب والامثال للقواعد، وضع شاشة (لوحة زجاجية على سبيل المثال) بين الصراف والشخص الذي يدفع أو شريط للحفاظ على المسافة؛
- اغسل يديك بمحلول كحولي مائي بعد ملامسة الأوراق النقدية والعملات المعدنية؛
- عند العودة إلى المنزل، استحم بماء وصابون لمدة 30 ثانية على الأقل؛
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً أو كان لديك أعراض
- زيادة تدابير النظافة (التنظيف المتكرر للسيارة بمطهر، أخذ عدد أقل من الركاب لكل رحلة، إلخ).

الجزء 4: الاحتياطات والرعاية إذا كنت مريضاً

اتصل بخط فيروس كورونا 1155 الساخن عند ظهور الأعراض؛

تجنب الذهاب إلى طبيبك أو عيادتك أو المستشفى أو الصيدلية لتجنب انتشار الفيروس؛

ابق في المنزل، محجوراً في غرفة، وقم بتطبيق تدابير وقائية مثل غسل اليدين المتكرر وتجنب الاتصال بالأشخاص؛

إذا كنت بالفعل تحت المراقبة في المنزل لأنك مريض، فاتصل بطبيبك أو 1155 إذا تفاقم لديك صعوبات التنفس

ابق في المنزل بمجرد أن تبدأ الأعراض؛

قم بالحد من جميع جهات الاتصال الخاصة بك تماماً حتى تختفي الأعراض لحماية من حولك

لا ترحب بالزوار أو الأصدقاء أو العائلة في المنزل؛

اعزل نفسك في غرفة، خيمة (امبار)

نم وتناول الطعام وحدك. ضع صينية أمام الغرفة أو الخيمة. يجب على الشخص الذي يخدمك أن ينظف / تنظف يديه/يديها جيداً إذا لمس / لمست المقبض وممتلكاتك ويجب أن يقترب / تقترب منك فقط مرتدياً قناع؛

يجب على الجميع ارتداء قناع (أنت ومن حولك)؛

حتى لو كنت بمفردك، إذا لم يكن لديك قناع، فقم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس، بشكل مثالي بمنديل. هذا يحد من تلوث الأسطح المحيطة. اغسل يديك بعد ذلك، إذا لم يكن لديك منديل، أعطس أو اسعل بثنية كوعك أو أعلى الذراع

إبصق في منديل؛

اترك المناديل المستخدمة في كيس النفايات في سلة مهملات مغلقة. ابق المناديل المستخدمة بعيداً عن تناول الأطفال؛

نظف محيطك بانتظام؛

يمكن غسل الفراش والمناشف والملابس والأطباق بالمنظفات المعتادة؛

استرح لاستعادة قوتك وزيادة مناعتك؛

اشرب في كثير من الأحيان 1.5 لتر على الأقل من الماء يومياً حتى لا تصاب بالجفاف؛

استمد من الأدوية ولا تتناول الأدوية المضادة للالتهابات...؛

ينبغي وقف الكورتيكوستيرويدات طويلة المدى بشكل مفاجئ

في حالة عدم وجود مضاعفات، لمعالجة مرض فيروس كورونا (COVID-19) لا يلزم دواء خاص.



ممارسات رمضان الآمنة في أوقات COVID-19

السياق

يتميز شهر رمضان المبارك بالتجمعات الاجتماعية والدينية حيث تجتمع العائلات والأصدقاء لبدء و/ أو الإفطار معًا، بعد غروب الشمس أو قبل الفجر. كثير من الناس يزدون من حضورهم للمساجد خلال هذا الشهر ويتجمعون لصلاة أطول. هذا العام، بدأ رمضان في 24 أبريل، بينما تستمر جائحة COVID-19

إذا تم السماح للتجمعات الرمضانية بالاستمرار حتى الساعة 09:00 مساءً، فيجب تنفيذ تدابير للحد من خطر انتقال COVID-19

نصيحة للفئات المعرضة لخطر الإصابة بشكل كبير

★ حث الأشخاص الذين لا يشعرون جيدًا أو الذين على تجنب حضور COVID-19 يعانون من أعراض الأحداث

★ حث المسنين وأي شخص لديه حالة سابقة على عدم حضور التجمعات

نصيحة بشأن المسافة الجسدية

★ تدرب على المسافة الجسدية من خلال الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر 1 بين الناس

★ استخدم التحيات المقبولة ثقافياً التي تتجنب الاتصال الجسدي، مثل التلويح أو الإيماء أو وضع يدك على قلبك

★ امنع أعداد كبيرة من الناس من التجمع في أماكن مرتبطة بالأنشطة الرمضانية

شجع النظافة الصحية

يقوم المسلمون بالوضوء قبل الصلاة مما يساعد على الحفاظ على النظافة الجيدة

★ تأكد من أن مرافق غسل اليدين مجهزة بشكل كافٍ بالماء والصابون وتوفر مطهرًا كحوليًا لليدين (بنسبة 70% على الأقل من الكحول) عند المدخل وداخل المساجد

★ التأكد من توفر المناديل وسلات النفايات

★ شجع استخدام سجادات الصلاة الشخصية لوضعها على الحصير

★ قم بتوفير عروض مرئية مع رسائل عامة حول الوقاية من COVID-19.

عمل خيري

★ عندما يعطي المصلين هدية لمن هم أكثر حاجة، يجب أن تؤخذ في الاعتبار تدابير التباعد الجسدي

★ تجنب الازدحام في اللوائح، استخدم الصناديق الفردية المعبأة مسبقًا أو أجزاء من الطعام، مع الحفاظ على التباعد الجسدي

الملاعب

(للصلاة والحج والوجبات الجماعية أو اللوائح)

★ ضع في اعتبارك عقد الحدث في الهواء الطلق إن أمكن؛ إذا لم يكن الأمر كذلك، فتأكد من تهوية المكان الداخلي بشكل مناسب ودوران الهواء

★ قلل مدة الحدث للحد من التعرض المحتمل

★ تفضل الخدمات الصغيرة مع عدد أقل من المشاركين في كثير من الأحيان، بدلاً من التجمعات الكبيرة

★ راع المسافة الجسدية بين المشاركين من خلال إنشاء أماكن ثابتة وتخصيصها، بما في ذلك الأماكن المخصصة للصلاة، والوضوء، ومناطق تخزين الأحذية

★ نظم عدد وتدفق من يدخلون ويحضررون ويغادرون أماكن العبادة وأماكن الحج وأماكن أخرى

★ ضع في اعتبارك استخدام الأطباق وأدوات المائدة الفردية

نظف أماكن العبادة والمواقع والمباني بشكل متكرر

★ تكثيف تنظيف الأماكن التي يتجمع فيها الناس قبل وبعد كل حدث، باستخدام المنظفات والمطهرات

★ في المساجد، حافظ على المباني والمرافق الصحية نظيفة

★ نظف الأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مقابض الأبواب والمفاتيح والدراجين بالمنظفات والمطهرات

ملاحظات ختامية حول الأعمال الخيرية



الغذاء والتغذية الصحية

التغذية الجيدة والترطيب الجيد أمران أساسيان خلال شهر رمضان. يجب على الناس تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المعالجة وشرب الكثير من الماء.



النشاط البدني

خلال جائحة COVID-19، بدلاً من ممارسة الأنشطة الخارجية، يتم تشجيع الحركة البدنية داخل صفوف للنشاط البدني عبر الإنترنت.



الصوم

يجب أن يكون الأشخاص الأصحاء قادرين على الصيام خلال شهر رمضان كما في السنوات السابقة، بينما يمكن لمرضى COVID-19 التفكير في التراخيص الدينية لكسر الصيام بالتشاور مع أطبائهم، كما يفعلون في أي مرض آخر.



الاستجابة لحالات العنف المنزلي

في البيانات التي تكون فيها القيود على الحركة سارية، من المرجح أن تزداد حوادث العنف المنزلي، وخاصة ضد النساء والأطفال والمهمشين. يمكن للقادة الدينيين التحرك بنشاط ضد العنف وتقديم الدعم أو تشجيع الضحايا على التماس المساعدة. إذا لزم الأمر، اطلب الرقم المجاني للإبلاغ عن

حالات العنف 10 10 8000



تعزيز الصحة النفسي والنفسية الاجتماعية

على الرغم من الاختلافات في الممارسة هذا العام، من المهم طمأنة المصلين أنه لا يزال



استهلاك التبغ

قد يعاني المدخنون بكثرة بالفعل من أمراض الرئة، أو انخفاض سعة الرئة، مما يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض COVID-19 بشكله الشديد. عندما يدخن المرء، تلمس الأصابع شفاه المدخن، مما يزيد من احتمال دخول الفيروس إلى الجهاز التنفسي. عند استخدام أنابيب المياه، من المحتمل أن يتم مشاركة الرؤوس والأنابيب، مما يسهل أيضًا انتقال الفيروس.

دعونا نفكر أكثر في الآخرين ونبقى متحدين في رمضان

هناك مبادرات تضامن يمكنك القيام بها، مثل التسامح مع إيجار رمضان للمستأجرين إذا COVID-19 فقد البعض مصادر دخلهم بسبب كانوا في محنة؛ التبرع بمنتجات النظافة للمحضرات الفقيرة، إلخ.

ملاحظات وموارد إضافية

منظمة الصحة العالمية التوجيه المؤقت حول الاعتبارات والتوصيات العملية للقادة الدينيين للطوائف الدينية في سياق COVID-19 من 7 أبريل، تتناول الدور الخاص للقادة الدينيين والمنظمات والطوائف الدينية. تقدم الوثيقة إرشادات حول دمج متطلبات الصحة العامة في ممارسة الأنشطة الدينية وتتضمن قسماً عن ممارسة الراهبات لعملهن عن بعد / الافتراضي

العالمية متعددة الأديان في العمل تم COVID-19 مبادرة إطلاقها في 7 أبريل 2020 من قبل اليونسف والأديان من أجل السلام. تهدف هذه المبادرة إلى تعزيز العمل والمجتمع متعدد الأديان التعبئة لمحاربة جائحة COVID-19 من بين أمور أخرى، تقترح هذه المبادرة تكييف التجمعات والطقوس والخدمات الدينية لامتثال للمبادئ التوجيهية الدولية والوطنية للحد من انتقال الفيروس COVID-19 خاصة فيما يتعلق بالتجمعات والتباعد الجسدي، لصحة وسلامة الجميع أثناء تطوير البدائل

لحمايتنا من فيروس كورونا المستجد

”وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ“

النظافة من الإيمان



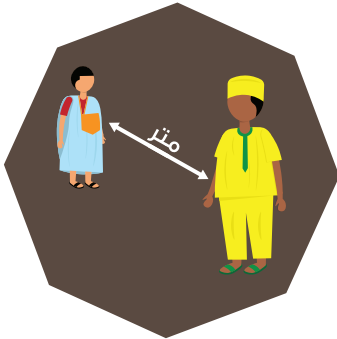
إذا أصبت بسعال أو عطا س أو نزلة فابق في المنزل ولا تذهب إلى المسجد



حافظ على نظافة السجاد الشخصي واصطحبه معك إلى المسجد



غسل الأيدي بالماء والصابون بصفة منتظمة وعند ملامسة أي جسم وقبل دخول المسجد وعند الرجوع منه



حافظ علي مسافة متر علي الأقل من كل شخص مهما كانت قرابته منك و استعمل الكمامة لحماية نفسك و حماية الآخرين



اخلع نعليك قبل الدخول في المسجد واجعلهما في حافظة ولا تجعلهما مصدر عدوي للمصلين

حافظ علي نظافة البدن والثياب قبل دخول المسجد

قال تعالى: { وتعاونوا على البر والتقوى }

ملحق: برنامج تعليمي للحرف اليدوية تصنيع أقنعة واقية

لا يحل هذا النوع من القناع بأي شكل من الأشكال مكان الاحتياطات التي وضعتها وزارة الصحة (غسل يديك بانتظام، والعطس في مرفقك، والحفاظ على مسافة متر واحد، وما إلى ذلك) وعدم الاستغناء عن قواعد الحجر. لا يمكن التأكد من فعالية هذا النوع من القناع حتى الآن دون دراسة

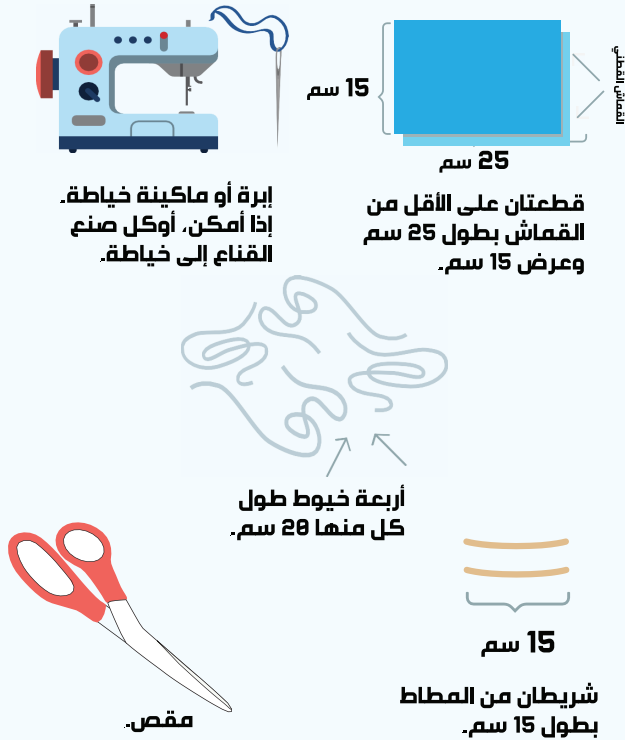
لا تستخدم هذا القناع إذا كان عليك رؤية أو رعاية شخص مصاب، ولكن لتجنب إصابة الآخرين إذا كنت أنت مريضاً !
لا تنس أن تغسل أقنعة عند 90° أو بالصابون مرة واحدة على الأقل في اليوم

اختيار الأقمشة

مناشف المطبخ أو الأقمشة القطنية المستخدمة في القمصان أو أكياس الوسائد مثالية لصنع أقنعة الفم.

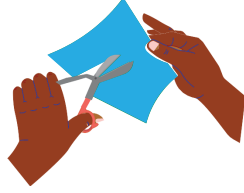
المادة

- قماش [مثل مناشف المطبخ]
- سم من الشريط 200
- خيط حياكة
- مقص حياكة
- مكنة خياطة
- مواد الترشيح [مثل الورق منديل، مكنسة كهربائية حقيبة]



الإجراءات

02



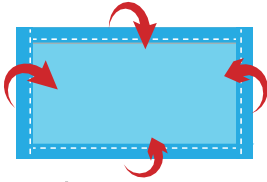
قم بعمل حواشي من حواف قطعتي القماش
بقص أي قماش زائد بما في ذلك الأجزاء غير
المتساوية الناتجة عن القص اليدوي على
لفة كبيرة من القماش

01

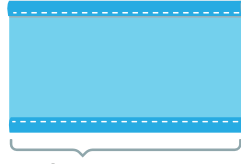


قص قطعتين من القماش القطني
(بطول 25 سم وعرض 15 سم لكل منهما)

04



اثن وقم بعمل حاشية



اثن وقم بعمل حاشية

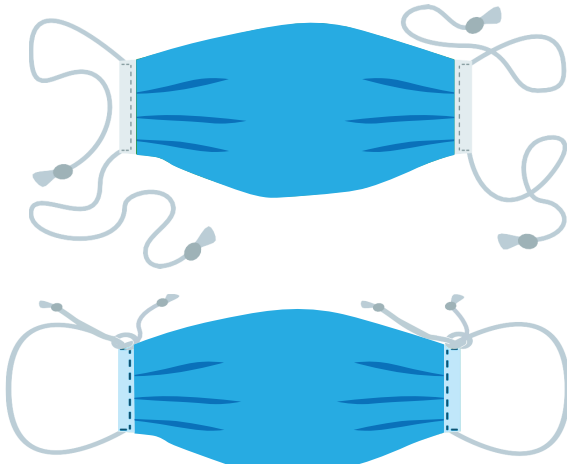
اثن حافة قطعة القماش الخارجية (القطعة التي تتلامس
مع المنضدة) قليلاً على القطعة.
خيط القطعتين معاً.
نفذ هذا على الأجزاء العلوية والداخلية للقناع.

03

ضع قطعتي القماش واحدة
فوق الأخرى على منضدة



06



اربط أطراف الخيوط أو المطاط غير المخبطة لتشكيل
عقدة قوية.
تأكد من أن العقدة مُحكمة الإغلاق.

05



ضع الخيوط القطنية الأربعة أو الشريطتين
المطاطيتين على كل جانب من القناع.
اثن القطع الخارجية والداخلية معاً
على الأسلاك أو على المطاط.

أرقام هواتف مهمة في موريتانيا

الرقم المجاني لفيروس كورونا

1155

الشرطة

117

الحماية المدنية

118

الحرس الوطني

102

حماية المستهلك

43 08 24 21

أمن المرور

119

الدرك الوطني

116

8000 10 10

رقم الهاتف المجاني
العنف



الركن المتعلق بالتواصل بشأن
المخاطر وإشراك المجتمع