

عدوى الفيروس التاجي (كورونا) المستجد COVID - 19

دليل و إرشادات



سليمى شامات
باسكال سلامه
هنادي صليب
غسان طيون
نجوى باسيل
حسناى بو هارون

نيسان ٢٠٢٠

لجنة إعداد الدليل

- د. سليمى شامات، أستاذة في كلية العلوم الطبية وكلية الصحة العامة
د. باسكال سلامه، أستاذة في كلية الصيدلة وكلية الصحة العامة
د. هنادي صليبا، أستاذة مساعدة في كلية العلوم الطبية
م. غسان طيون، إستشاري تنمية مستدامة
نجوى باسيل، إستشارية شؤون بلدية
د. حسناء بوهارون، عميدة كلية الصحة العامة

بمشاركة

- د. هاله صقر
د. رنده عون
د. ريتا فرح
د. دانيال سعادة
د. غاده الخوري
ليلي س. يمين

توطئة

منذ انتشار وباء فيروس كورونا المستجد وخاصةً منذ إعلان أول إصابة في لبنان في 21 شباط 2020، غصت مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام الرسمي والخاص بالمعلومات والإرشادات المتعلقة بكيفية التعامل مع واقع عدوى COVID-19 وطرق الوقاية منه. انما، كما هي الحال في معظم الأحيان، اختلطت المعلومات الدقيقة المبنية على المعرفة العلمية مع وابلٍ من الأخبار الناتجة عن تصورات وشائعات لا تمت إلى العلم بصلة. نتيجة لهذا، وبالرغم من التقدم النوعي في مستوى المعرفة عن وباء COVID-19 لدى شريحة كبيرة من المجتمع المقيم في لبنان، يلقي بعضهم صعوبة في الوصول إلى المعلومات الصحيحة والدقيقة بالسرعة اللازمة .

يجمع هذا الدليل في مستند واحد أهم المعلومات والإرشادات التي يحتاج إليها أي شخص أو أي مقدم خدمات في إطار التعامل اليومي مع الوضع المستجد من جراء عدوى COVID-19. يتألف فريق العمل الذي بادر إلى إعداد هذا الدليل من اختصاصيين في مجالات عدة كعلم المناعة والصحة العامة والوبائيات والعلوم الصيدلانية والعمل الاجتماعي والتنمية المستدامة. لقد دأب أعضاء الفريق على جمع المعلومات والبيانات والإرشادات بعد التحقق من مصدرها والتأكد من مصداقيتها العلمية ومطابقتها لتوجيهات وزارة الصحة العامة اللبنانية ومنظمة الصحة العالمية .

الهدف المنشود هو أن يكون هذا الدليل متاحاً للجميع فيوزع إلكترونياً على البلديات والسلطات المحلية والجمعيات الأهلية التي تعمل على أرض الواقع بهدف مساعدة أفراد المجتمع على تخفيف تداعيات الوباء الصحية. ينطبق هذا الأمر على فترة التعبئة العامة أو في ما بعدها، عند تخفيف إجراءات الحجر المنزلي والعودة التدريجية إلى الاختلاط الاجتماعي.

يحتوي هذا الدليل على فصلين، الأول موجه إلى أفراد المجتمع والثاني إلى المؤسسات التي تعنى بتقديم الخدمات. يتناول كل فصل نواحٍ متعددة من الحياة اليومية التي تستوجب أخذ الحيطة للوقاية من الوباء أو التعامل معه. تم إخراج هذا الدليل بشكل يتيح الاستفادة منه كاملاً أو استخراج أجزاءٍ مستقلة منه بحسب ما تدعو الحاجة.

إن كلية الصحة العامة في الجامعة اللبنانية تشكر فريق العمل على مبادرته وحرصه على إعداد هذا العمل المشتمل على كافة المعلومات المتاحة حتى تاريخه عن كيفية التعامل مع انتشار وباء COVID-19، وتأمل أن يعود هذا الدليل بالفائدة على أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع المقيم في لبنان.

عميدة كلية الصحة العامة

حسنا بوهارون

المحتويات

1 الفصل الأول: إرشادات لأفراد المجتمع عمومًا 1

1. معلومات عامة 2

- 2 ■ ما هو فيروس كورونا المستجد وما هي عدوى COVID-19؟
- 2 ■ ما هي أعراض العدوى؟
- 2 ■ كيف تنتشر عدوى COVID-19؟

2. كيف يمكن الحماية من عدوى COVID-19؟ 3

- 3 ■ أهم التدابير الوقائية
- 4 ■ إرشادات عملية للسلامة
- 10 ■ نصائح غذائية أثناء تفشي عدوى COVID-19
- 12 ■ التدخين وخطر الإصابة بعدوى COVID-19
- 16 ■ الصحة النفسية
- 21 ■ العلاقات الحميمة والجنسية
- 23 ■ الحمل والرضاعة
- 26 ■ الحيوانات الأليفة

3. ما العمل عند الشك بالإصابة بعدوى COVID-19؟ 27

- 27 ■ دواعي الشك بعدوى COVID-19
- 27 ■ الإجراءات اللازمة لحماية المصاب ومحيطه
- 31 ■ مواجهة ممارسات الوصم
- 32 ■ فحص تشخيص عدوى COVID-19
- 33 ■ العلاج بالأدوية خلال فترة مواجهة عدوى COVID-19

4. إرشادات متعلقة بمراسم الدفن في ظل عدوى الـ COVID-19 36

- 36 ■ إجراءات عامة للصلاة على الميت ودفنه
- 37 ■ إجراءات خاصة بوفاة مريض مصاب بعدوى COVID-19 ودفنه

5. مواقع / ملاحق مفيدة 39

6. لائحة بالبيانات الإرشادية وروابطها والجداول 40

42 الفصل الثاني: إرشادات للمؤسسات ومقدمي الخدمات 42

1. مقدمة 43

2. إرشادات خاصة بمحال بيع المفرق والمواد الغذائية 44

3. إرشادات خاصة بخدمة توصيل المشتريات 46

- 46 ■ عموميات
- 46 ■ إرشادات تفصيلية لمطبخ التحضير والتوضيب
- 46 ■ إرشادات تفصيلية لعمال توصيل الوجبات الجاهزة والبقالة
- 47 ■ المنزل - عند استلام الطعام

4. تدابير الصحة والسلامة لعمال النظافة 48

- 48 ■ عموميات
- 48 ■ تدابير الوقاية
- 48 ■ في تنظيف وتعقيم الشوارع واستعمال المبيدات

5. تدابير وقائية للمالكين والعمال في القطاع الزراعي 50
6. إرشادات للشركات العاملة في مجال التعقيم..... 51
7. إرشادات للأفران والمخابز 52
8. تعليمات للصيادلة في فترة الاستجابة لوباء COVID-19 53
- ملحق: مراحل تخفيف التعبئة العامة وإعادة فتح القطاعات في لبنان 60

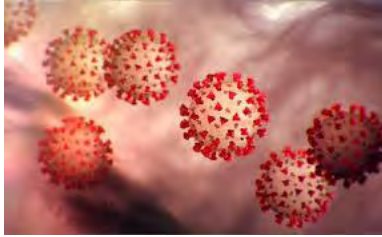
الفصل الأول:

إرشادات لأفراد المجتمع عمومًا

1. معلومات عامة

■ ما هو فيروس كورونا المستجد وما هي عدوى COVID-19؟

فيروسات كورونا أو الفيروسات التاجية هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تصيب الحيوانات والبشر. تحتوي على العديد من السلالات، بعضها يسبب عدوى خفيفة، وبعضها الآخر أكثر خطورة.



إن فيروس كورونا المستجد (SARS-CoV-2) هو سلالة جديدة تم اكتشافها في كانون الأول 2019 وهو يسبب عدوى لم يتم تحديدها سابقاً عند البشر، أطلق عليها اسم COVID-19. ظهرت أولى الإصابات البشرية في الصين حيث تم تسجيل 41 حالة مرتبطة بسوق للحيوانات الحية في مدينة ووهان، في مقاطعة هوبي.

تهدف المعلومات التي تجدها في هذا المستند إلى حمايتك وحماية محيطك من هذا الفيروس.

■ ما هي أعراض العدوى؟

في الكثير من الحالات لا تظهر أية أعراض على المصابين بالعدوى، علماً أنه يمكنهم نقلها إلى الآخرين. في الحالات الأخرى، تظهر علامات العدوى بعد يومين إلى 14 يوماً من التعرض، وتشمل الحمى والسعال الجاف وضيق التنفس (بيان إرشادي رقم 1). قد يعاني بعض الأشخاص أيضاً التهاب الحلق وسيلان الأنف والإرهاق وفقدان حاسي الذوق والشم. في حوالي 20% من الحالات السريرية، يمكن أن تسبب العدوى الالتهاب الرئوي الحاد وتستدعي دخول المستشفى. في أغلبية الحالات يتعافى المريض تلقائياً بدون مضاعفات مزمنة.



سعال جاف



ضيق تنفس



حرارة

بيان إرشادي رقم 1: أبرز أعراض عدوى COVID-19

■ كيف تنتشر عدوى COVID-19؟

ينتقل الفيروس من خلال الاتصال المباشر برذاذ الجهاز التنفسي لشخص مصاب (من خلال السعال والعطس)، أو لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ونقله عبر اليدين إلى الفم أو الأنف أو العينين. قد يعيش فيروس كورونا المستجد على الأسطح لعدة ساعات أو أيام، لكن المطهرات البسيطة يمكن أن تقضي عليه.

2. كيف يمكن الحماية من عدوى COVID-19؟

■ أهم التدابير الوقائية



■ إعتد الحجز المنزلي: التزم البقاء في المنزل قدر الإمكان، وتجنب الخروج إلا في الحالات الضرورية جداً، الى أن تقرر السلطات الصحية خلاف ذلك. إذا اضطررت للخروج، تجنب الازدحام وحافظ على مسافة أمان اجتماعية لا تقل عن مترين.



■ اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظفها بفركها بمطهر أو منظف كحولي يحتوي على 60% كحول كحد أدنى و70% كحد أقصى (راجع خطوات غسل اليدين في البيان الإرشادي رقم 2).



■ اغسل أو نظف يديك في كل مرة تلمس فيها أشياء يلمسها الآخرون كثيراً، مثل الأوراق النقدية.



■ تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك قدر المستطاع.
■ استعمل المحارم الورقية عند العطس أو السعال ثم ارمها على الفور في سلة المهملات واغسل يديك. في حال عدم توفر المحارم، استعن بتي كوعك لتغطية فمك وأنفك.



■ في المنزل أو في مكان العمل، قم بتنظيف جميع الأسطح والأرضيات بانتظام وطهرها بواسطة المطهرات المخففة، مثل سائل الكلور (جافيل) بنسبة نصف بالمئة (0.5%) أو الكحول 70%.



■ اغسل كل ما تشتريه وما تدخله إلى منزلك بالماء والصابون عند الإمكان، أو رشه أو امسحه بمحلول مطهر.

■ تجنب الأماكن العامة ووسائل النقل العام. تجنب لمس الأسطح المكشوفة عند أشخاص آخرين بشكل مباشر، مثل المصاعد والسلالم ومقابض الأبواب.

■ تجنب التدخين، خاصة تدخين النرجيلة. لا تشارك تدخين النرجيلة مع الآخرين.



■ إعتد نظاماً غذائياً صحياً ومارس النشاطات الرياضية لتعزيز جهاز المناعة لديك. خفف من تناول الكحول وحافظ على نسبة الرطوبة في جسمك عبر تناول الماء والمشروبات الساخنة بانتظام.

- إذا كنت عائداً من رحلة من أي بلد آخر، اعتمد العزل الذاتي الصارم لمدة 14 يوماً (راجع فقرة "كيفية العزل الذاتي") وبلغ فوراً إذا ظهرت عليك أيّاً من علامات العدوى
 - إذا كنت تشعر بتوعك أو كنت تعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس أو من أي أعراض تنفسية أخرى، إلزم المنزل واتصل لطلب الرعاية الطبية فوراً.
- (يمكن الاتصال بالرقم الساخن المحلي، أو بالرقم 01-594459)

■ إرشادات عملية للسلامة

كيف تغسل يديك بطريقة صحيحة؟



بيان إرشادي رقم 2: كيفية غسل اليدين

القناع والقفاذات

متى ترتدي قناعاً / كمامة طبيّة؟

يجب ارتداء كمامة طبية في كل من الحالات التالية:



- إذا كنت من العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية.
- إذا كنت تعاني من أعراض في الجهاز التنفسي، مثل الحمى أو السعال أو العطس.
- إذا كنت مصاباً بعدوى COVID-19 أو كان هناك احتمال بالإصابة
- إذا كنت على اتصال أو تعتني بشخص مصاب بعدوى COVID-19.
- إذا كنت في مكان عام.

تكون الكمّامات فعالة فقط عند استخدامها بشكل صحيح مع الامتناع عن ملامسة الوجه، والتنظيف المتكرر لليدين بالصابون والماء أو بمستحضر كحولي. يجب تغيير القناع كلما أصبح رطباً ورميه فوراً في سلة المهملات.

لا تستعمل القناع/الكمامة الا لمرة واحدة فقط

كيفية وضع قناع/ كمامة واستخدامه والتخلص منه

- قبل لمس القناع، نظف اليدين بالصابون والماء أو افركها بمستحضر كحولي.
- افحص القناع بحثاً عن الثقوب. اعتمد قناعاً من ثلاث طبقات لحماية كافية.
- اتبع توصيات الشركات المصنّعة لتحديد الجانب الخارجي (عادةً ما يكون ملوناً) والعلوي (عادةً عند الشريط المعدني).
- ضع القناع على وجهك. بالنسبة للقناع الجراحي ذو حلقات الأذن، ضع حلقة مطاطية حول كل أذن. بالنسبة للنوع المربوط، قم بتثبيت الروابط العلوية عند تاج الرأس ثم قم بتأمين الروابط السفلية عند أسفل الرأس.
- اضغط على الشريط المعدني أو الحافة المتينة للقناع بحيث يتشكل على شكل أنفك.
- مد القناع عن طريق سحب الحافة السفلية لتغطية فمك وأنفك وذقنك بالكامل.
- لا تلمس القناع بعد ارتدائه.
- لإزالة قناع حلقة الأذن، أمسك كل من حلقات الأذن واخلعها برفق من الوجه. بالنسبة للنوع المربوط، قم بفك الروابط عند أسفل الرأس أولاً ثم قم بفك الروابط عند تاج الرأس. تجنب لمس الجزء الخارجي من القناع أثناء إزالته لأنه قد يكون مغطى بالجراثيم.
- تخلص من القناع في حاوية مغلقة مباشرة بعد الاستخدام.
- بعد لمس القناع أو التخلص منه، اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم سائل فرك اليدين الذي يحتوي على الكحول.

متى ترتدي القفازات؟



يوصى باستخدام القفازات لتنظيف وتطهير المنازل، والتعامل مع غسيل الشخص المصاب، وإزالة القمامة أو ملامسة أسطح وأغراض يلامسها الآخرون بكثرة. لا يوجد دليل لدعم ارتداء القفازات خلاف ذلك.

تخلص من القفازات بسحبها من المعصم، دون وضع اليدين على الجانب الذي لامس الأسطح الملوثة. اغسل يديك فوراً بعد نزع القفازات.



**لا، المواظبة على غسل
اليدين توفر حماية من
الإصابة بمرض كوفيد - 19
أكثر من ارتداء قفازات
مطاطية.**

قد تتلوث القفازات
المطاطية بالفيروس
الجديد في حال ملامسة
أسطح ملوثة، وإذا لمست
وجهك بعدها، فسينتقل
الفيروس إلى وجهك
وستصاب بالعدوى.



**هل ارتداء قفازات
مطاطية في الأماكن
العامة فعال في
الوقاية من العدوى
بفيروس كورونا -
2019 (كوفيد - 19)**

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة

منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

بيان إرشادي رقم 3: الاحتياطات اللازمة عند لبس القفازات

تنظيف الأسطح

الأسطح الملوثة هي إحدى الوسائل الأساسية التي تنتشر من خلالها عدوى COVID-19، لذلك النظافة هي ناحية أساسية لتجنب العدوى. تأكد من أن منزلك أو مكان عملك نظيف وصحي عن طريق تنظيف الأسطح بالمنظفات والمطهرات. يمكن القيام بذلك إما عن طريق عملية تنظيف / تطهير من خطوتين أو باستخدام منتج يجمع بين الخطوتين.

استخدام منظف

المنظف هو المستحضر الذي يسهل إزالة الأوساخ والمواد العضوية. بعد تنظيف الأسطح يمكن تنظيف معظم الأسطح الصلبة بشكل كافٍ بالماء الدافئ والمنظفات، مثل الصابون الصلب أو السائل. ينصح بالتنظيف المتكرر للأرضيات بالمنظفات والمياه.

استخدام مطهر

المطهر هو المستحضر الذي يقتل أو يعطل بسرعة معظم العوامل المعدية. لا يجب استخدام المطهرات كعوامل تنظيف بل أن يتم التطهير بعد التنظيف، إلا عند استعمال مستحضر تنظيف وتطهير مختلط. استخدم عامل مطهر معتمد أو محلول جافيل مخفف بنسبة 0.5% (لطريقة التحضير راجع البيان الإرشادي رقم ٤). يمكن استخدام المحلول المخفف فور التحضير أو خلال يوم واحد.

ملاحظة: في أكثر الأحيان، تكون نسبة المستحضر التجاري 5%، عندها يجب تخفيفه بنسبة 1/10. فيما عدا ذلك، تأكد من نسبة التركيز على العبوة وعدّل كمية الماء المضافة بالشكل المناسب.

	=		+	
محلول تعقيم (0.5%)		900 mL ماء		100 mL جافيل (5%)
 تنبه ▪ خلط المحلول لعشرة ثوانٍ ثم إقفال العبوة. ▪ حفظ المحلول في الظل. ▪ استخدام المحلول خلال 24 ساعة من تحضيره. ▪ يستعمل لتعقيم جميع الأسطح وكافة المشتريات بما فيها عبوات ومغلفات المأكولات المعلبة والمغلقة جيداً.				

بيان إرشادي رقم 4: كيفية تحضير 0.5% محلول الجافيل لتطهير الأسطح

سلامة الغذاء

التسوق وشراء المأكولات

يمكن أن تنتشر عدوى COVID-19 عبر لمس الطعام الملوث برذاذ ناتج عن شخص مصاب عن طريق العطس أو السعال. كما أنه ثمة إمكانية بأن ينتقل الفيروس عن طريق تناول الطعام الملوث. من أجل سلامتك، من المهم الالتزام بنظافة جيدة لليدين أثناء التسوق للحصول على الطعام وعند إعداد الطعام أو تناوله. لذلك:

لا تذهب أبداً إلى المتجر إذا كنت تعاني من السعال أو العطس أو سيلان الأنف أو الحمى. إذا أمكن، اطلب توصيل البقالة إلى منزلك لتجنب مخالطة عدد كبير من الناس. أما إذا اضطررت للذهاب إلى المتجر، فاتخذ الاحتياطات التالية:

- إذهب منفرداً ولا تصطحب أطفالاً.
- اختر متجراً يحافظ على أصول النظافة ويمنع الاكتظاظ.
- ضع قائمة بما تحتاجه. سيسمح لك ذلك بشراء ما يلزمك بسرعة. إحرص على ان لا تتعدى زيارتك نصف الساعة.
- تجنب ساعات الذروة كي تخالط أقل عدد ممكن من الناس.
- إذا كان المتجر مزدحماً، إبقَ على بعد مترين على الأقل من الآخرين.
- أحضر معك مناديل مبللة Wet wipes تحتوي على 70% كحول لمسح مقبض عربة التسوق ومعقم اليدين لتعقيم يديك مباشرة قبل وبعد التسوق.
- ارتد قفازات وقناع أثناء التسوق. تذكر أن القفازات والأقنعة تخفف خطر العدوى لكنها لا تكفي. لذا، تأكد من عدم لمس أنفك أو فمك أو عينيك أثناء التسوق.

تنظيف المشتريات وتخزينها

- اغسل يديك على الفور عند العودة إلى المنزل، قبل تفريغ مشترياتك.
- امسح ورش العلب والمغلفات الخارجية إما بكحول بنسبة 60-70% أو بمحلول الجافيل المخفف.
- اغسل الفواكه والخضروات الطازجة وافركها في ماء الشرب البارد والصابون ثم اشطفها جيداً، أو انقعها بليتر ماء يضاف إليه كوب خل أبيض وملعقة ملح كبيرة.
- قم بطهي اللحم أو تجليده مباشرة أو ضعه في البراد لمدة أقصاها يومين فقط. تأكد من فصل الفواكه والخضروات عن الأطعمة النيئة.
- اغسل يديك بعد تفريغ مشترياتك مباشرة.

تحضير الطعام

- حافظ على أصول النظافة عند التعامل مع الأطعمة (بيان إرشادي رقم 5) وتأكد من غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل:
 - قبل وأثناء وبعد إعداد الأطعمة
 - بعد لمس أية أطعمة نيئة
 - قبل تناول الطعام
 - بعد استخدام الحمام
 - بعد لمس الحيوانات الأليفة
 - بعد تغيير الحفاضات
 - بعد مسح الأنف أو استعمال المناديل الورقية
- تجنب ملامسة الطعام باليد العارية، خاصة الأطعمة النيئة.
- إذا كنت مصاباً أو كان هناك احتمال بأنك تحمل فيروس كورونا المستجد، فلا تُعد الطعام للآخرين ولا تلمسه.

لا تأكل اللحوم النيئة أو البيض النيء. إن درجات الحرارة العادية المستخدمة لطهي الطعام تقتل بفعالية فيروس الكورونا المستجد والميكروبات الأخرى.



بيان إرشادي رقم 5: إجراءات خاصة بسلامة الغذاء للوقاية من عدوى COVID-19

■ نصائح غذائية أثناء تفشي عدوى COVID-19

التغذية السليمة والحفاظ على رطوبة الجسم

إن الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً متوازناً هم أكثر صحة من غيرهم وجهاز مناعتهم أقوى وهم أقل عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية. يجب تناول أطعمة طازجة وطبيعية ومتنوعة كل يوم للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتينات ومضادات الأكسدة التي يحتاج إليها الجسم وشرب كمية كافية من الماء. يجب أيضاً تجنب السكر والدهون والملح لتقليل خطر زيادة الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والسرطان (بيان إرشادي رقم 6).



بيان ارشادي رقم 6: الهرم الغذائي الصحي

تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنّعة كل يوم

تناول الفاكهة والخضار والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة غير المقشورة (مثل الذرة الطبيعية غير المعلبة والشوفان والقمح والأرز الأسمر أو الجذور الغنية بالنشويات مثل البطاطا أو القلقاس) والأطعمة الحيوانية شرط أن تكون مطهية جيداً (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب). ينصح بتناول اللحم الأحمر المطهي جيداً مرتين أسبوعياً، والدواجن 2-3 مرات في الأسبوع. بالنسبة للوجبات الخفيفة، اختر الخضار والفواكه الطازجة بدلاً من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون أو الملح.

ملاحظات هامة:

- لا تفرط في طهي الخضار والفواكه لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان الفيتامينات المهمة منها
- عند استخدام الخضار والفواكه المعلبة أو المجففة، اختر أصنافاً لا تحتوي على ملح أو سكر مضاف أو غلوكوز

شرب كمية كافية من الماء



يجب شرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم لأن الماء ضروري وينقل المغذيات والمركبات في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويتخلص من الفضلات، ويسهل حركة المفاصل. يمكن إضافة شريحة حامض أو بعض أوراق النعناع أو أي نكهة طبيعية أخرى لتحسين طعم الماء.

الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكن أيضاً تناول المشروبات والفواكه والخضار التي تحتوي على الماء، مثلاً عصير الليمون (المخفف في الماء وغير المحلى) والشاي والقهوة. احذر من استهلاك الكثير من الكافيين.

تجنب عصير الفاكهة المحلى أو المركز والمشروبات الغازية وغير الغازية التي تحتوي على السكر.

تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت



■ تناول الدهون غير المشبعة (الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات النيئة وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا ودوار الشمس وزيت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم).

■ تناول اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك، التي تكون منخفضة الدهون بشكل عام، بدلاً من اللحوم الحمراء. تجنب اللحوم المصنعة لأنها غنية بالدهون والملح.

■ عند الإمكان، اختر الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو بدون دسم.

■ تجنب الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والبيتزا المثلجة والفطائر والكعك والسمن.

■ التدخين وخطر الإصابة بعدوى COVID-19



التدخين والفيروس COVID-19 ؟

هناك رابط أكيد وعلمي بين التدخين وسرطان الرئة من خلال خطر الإنسداد الرئوي المزمن، مما يتسبب في تورم وتمزق الأكياس الهوائية في الرئتين الأمر الذي يقلل من عمل الرئة على إمتصاص الأوكسجين وطرده ثاني أوكسيد الكربون من الجسم، وبالتالي تراكم المخاط مما يؤدي الى السعال المؤلم والجاف مع صعوبة في التنفس (عوارض مشابهة للإصابة بفيروس كورونا COVID-19).



إن كنت مدخناً وأصبت بالفيروس التاجي كورونا، فقد تستمر العدوى لديك لفترة أطول من الأشخاص غير المدخنين، وتصبح عرضة للمضاعفات الصحية العديدة.



بيان إرشادي رقم 7: خطر الإصابة بعدوى COVID-19 عند المدخنين

هل التدخين السلبي ينقل فيروس

COVID-19 ؟



إن الأشخاص الذين يتعرضون للتدخين السلبي هم أكثر عرضة للإصابة بالفيروس، وذلك عبر قطر إنتشار البخار الصادر عن المدخن الذي يقلل من وظائف المناعة في الرئة.

أيها المدخن:

إعلم بأنك عامل نشيط في نقل الفيروس بسبب تدخينك. هذا الوقت مثالي للإقلاع عن التدخين، حفاظاً على صحتك وصحة من حولك وأفراد أسرتك.

تذكر:



المدخنين أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا ونظامهم المناعي ضعيف.
المدخن يواجه ضعفاً إضافياً مقارنة بالأشخاص الأصحاء الآخرين بسبب أمراض الجهاز التنفسي .
زيادة عدد الوفيات بفيروس كورونا نسبته أعلى لدى المدخنين، لأنهم أكثر عرضة لتلقي المرض.



بيان إرشادي رقم 8: التعرض للتدخين السلبي وخطر الإصابة بعدوى COVID-19

تدخين النرجيلة يزيد من خطر الإصابة بالفيروس COVID-19 ؟



النرجيلة ناقل قوي للوباء.

زيادة احتمال الإصابة بالفيروس 14 مرة أكثر من الأشخاص غير المدخنين.

الضرر: تأثير كبير على الجهاز التنفسي، تلف الأوعية الدموية، ضعف عضلات القلب، خطر انسداد الشرايين أهمه الشريان التاجي، السيل، الانسداد الرئوي، التهاب الكبد الوبائي C.

خطر استعمال خرطوم النرجيلة المشترك في الغالب بين الناس خلال جلسة التدخين، مما يتيح بيئة خصبة لتعزيز بقاء البكتيريا والفيروسات أبرزها **COVID-19**.

إحتمال انتقال الأمراض المعدية بين مستخدمي النرجيلة في أماكن التجمعات المغلقة مثل المنزل والغرف المقفلة مما يسبب انتشار الرذاذ المرافق للدخان والصادر عن المدخن المصاب.



بيان إرشادي رقم 9: تدخين النرجيلة وخطر الإصابة بعدوى COVID-19

كيف يزيد تدخين الحشيش من خطر إصابتك بفيروس COVID-19 ؟

إن تدخين الحشيش والتبغ ليس بالأمر المختلف في حالة هذا الفيروس حيث يوجد في الحشيش مادة THC المخدرة (tetrahydrocannabinol) بدلاً من النيكوتين، وهي أكثر خطورة وفتكاً لكن التأثيرات المثبطة للمناعة لا تكون في المقام الأول بسبب هذه المادة.



كما أنه يضعف النظام المناعي للمتعاطي وتأثير الحشيش يقلل من عمل الوظائف المناعية للرئتين.

كل أنواع المخدرات تعرض المدمنين المتعاطين للإصابة بالفيروس على خلاف ما يشيع البعض.



بيان إرشادي رقم 10: تدخين الحشيش وخطر الإصابة بعدوى COVID-19

■ الصحة النفسية

- من الطبيعي الشعور بالضغط المعنوي والنفسي في مواجهة العدوى وما تسببه من خوف من الوضع الراهن والمستقبل، ولكن يمكن اتباع بعض الخطوات العملية البسيطة للحد من التأثير السلبي لها.
- قلّل من مشاهدة أو قراءة أو الاستماع إلى الأخبار حول COVID-19 ممّا يجعلك تشعر بالقلق أو الإحباط. إن التدفق المستمر للأخبار، وتداول الشائعات والمعلومات المضلّة، يولد الهلع والضغط النفسي.
 - إبحث فقط عن المعلومات الصادرة من مراجع موثوقة مثل وزارة الصحة العامة اللبنانية ومنظمة الصحة العالمية والمنصات الرسمية لتتمكن من التمييز بين الحقائق والشائعات واتخاذ خطوات عملية لحماية نفسك وذويك.
 - إطلع على المستجدات في أوقات محددة خلال اليوم، مرة أو مرتين على الأكثر.
 - إتبع بعض الخطوات العملية التي تساعدك وتساعد أفراد عائلتك في التغلب على الضغط النفسي وفق نصائح منظمة الصحة العالمية (بيانات إرشادية رقم 11-12-13)
 - إحم نفسك وادعم من حولك، فبذلك افادة لك وللآخرين على السواء. اطمئن مثلاً عبر الهاتف عن أقاربك وأصدقائك وجيرانك واسأل إذا كان بإمكانك تقديم أية مساعدة. إن التضامن الاجتماعي في هذه الأوقات يمتنّ علاقات الناس ويعزز قدرتهم على مواجهة أزمة COVID-19.
 - ركّز على الأخبار والمستجدات الإيجابية. شارك مثلاً قصص المصابين الذين تعافوا أو انشر تجربة من ساعدهم في تخطي محنتهم.
 - عبّر عن تقديرك وامتنانك لمقدمي الرعاية الصحية الذين يهتمون بالأشخاص المصابين بعدوى COVID-19 ونوّه بالدور الذي يلعبونه في إنقاذ الأرواح والحفاظ على صحة الناس.

إذا شعرت بالحاجة إلى المساعدة تذكر أنك لست وحيداً وهناك من يستطيع الاضغاء اليك وتقديم الدعم اللازم في أي وقت ومن دون مقابل. للتعرف إلى أهم المنظمات غير الهادفة للربح المتخصصة في تقديم الدعم النفسي في لبنان، راجع الجدول رقم 1.

ه نصائح لتهتموا بصحتكم النفسية انتوا وعم تشتغلوا من البيت

١. حاولوا أنه يكون عندكم جدول زمني يومي واضح لساعات العمل وما تشتغلوا ساعات إضافية.



٢. حددوا بهيذا الجدول استراحات قصيرة (كل ١-٢ ساعة) للراحة والحركة الجسدية.

٣. اختاروا اكل صحي.



٤. خصصوا مكان محدد بالبيت للعمل، مختلف عن المكان يلي بتقضوا وقت الراحة فيه.



٥. حددوا عدد قليل من الأهداف اليومية للعمل ووزعوهم بشكل مناسب على جدول نهاركم.



بيان إرشادي رقم 11: الحفاظ على الصحة النفسية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19

٥ نصائح للاهتمام بكبارنا وصحتنا النفسية خلال فترة الاستجابة لفيروس كورونا المستجد

١. قدموا لهم الدعم النفسي وساعدوهم بحاجاتنا اليومية (بما فيها الأدوية). فكروا كمان بكبار السن يلي بتعرفوا انن عايشين وحدن.



٢. اعطوون معلومات واضحة ومبسطة عن الوضع وعن كيف فيين يحموا حالن. المعلومات المكتوبة مع صور أو رسومات فيها تسهل.



٣. إذا كنتوا مبعدين عنن جسدياً فسرولن انه هيدا الشي لحمايتن وخليكن على تواصل معن عبر الهاتف.



٤. طمنوون انه مع تدابير الوقاية رح يبقوا بصحة جيدة. شجعوهم يطلبوا المساعدة إذا حسوا بأي عوارض.



٥. شجعوون بحافظوا على الروتين تبعن ونشاطاتنا اليومية ويخففوا من متابعة الأخبار بشكل مستمر.



بيان إرشادي رقم 12: الحفاظ على صحة المسنين النفسية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19

خطوات أساسية للحفاظ على صحة ولادكن النفسية خلال فترة الاستجابة لفيروس كورونا المستجد

١. اهتموا بصحتكن النفسية والجسدية. هيدا أفضل شي فيكن تعملوا للاهتمام بصحة ولادكن النفسية.



٢. استجيبوا بحنان لأطفالكن إذا لاحظتوا انه سلوكهين عم يكون أكثر تغلق، إنعزالي، عنيف، أو كثير الحركة أو يعانون من التبول اللاإرادي. هيدي فيا تكون ردود فعل مختلفة للضغط النفسي. ساعدوهن يعبروا عن يلي زاعجهن.



٣. اعتمدوا روتين يومي للولاد مع أوقات ثابتة للنوم والأكل. نظموا لنشاطات تربوية وترفيهية بشكل متوازن خلال النهار.



٤. خصصوا وقت للتعبوا معن تمارين رياضية فيكن تعملوها انتو وياهن بالبيت.



٥. شجعوا أطفالكن يساعدوكن بشغل البيت بطريقة آمنة.



٦. تجنبوا مشاهدة، أو استماع أو مناقشة أخبار مقلقة بوجود أطفالكن.



٧. اعطوهن معلومات حقيقية عن الوضع المتعلق بالفيروس وتدابير الوقاية من خلال صور، أغاني أو ألعاب. فسرولهن بطريقة ما يقلقوا على حالهن ولا على يلي يحبوهن خاصة جدهن وسنهن.



جدول رقم 1: منظمات غير هادفة للربح متخصصة في تقديم الدعم النفسي في لبنان

اسم المنظمة	نوع الدعم	رقم الطوارئ
	دعم نفسي بالتعاون مع وزارة الصحة العامة	1564
	دعم نفسي	76-10 05 76
	دعم نفسي (24/7)	03-73 04 75
	اعادة تأهيل المدمنين على المخدرات	03-10 43 45
	اعادة تأهيل المدمنين على المخدرات	09-23 92 82/3 09-23 72 83
	اعادة تأهيل المدمنين على المخدرات	01-84 55 03 01-84 55 12 70-12 58 68 08-37 08 80
	تأهيل ضحايا العنف والتعذيب	06-41 05 77 06-41 14 51 01-29 10 66 01-2 910 67 76-70 80 83
	مكافحة التنمر	http://nolabelme.org/contact-us/
	دعم اجتماعي ونفسي	03-40 68 88
	مكافحة العنف والاستغلال	03-018019

■ العلاقات الحميمة والجنسية

إذا كان الشريكان بصحة جيدة ويعيشان تحت سقف واحد ويمارسان التباعد الاجتماعي فالعلاقة الحميمة آمنة بينهما كما انه من الممكن لهما مشاركة السرير الواحد.

أما إذا كان أحد الشريكين مصاباً مؤكداً أو محتملاً بعدوى COVID-19، أو كان لديه أحد عوامل التعرض التي تتوجب العزل الذاتي الصارم، فيجب الامتناع عن أي تواصل مباشر معه والامتناع عن العلاقة الحميمة إلى حين رفع العزل عنه. من الضروري التنبيه إلى ان بعض الأشخاص قد يحملون فيروس كورونا المستجد ويمكنهم نقل العدوى من خلال التواصل الجسدي الحميم من دون أن تظهر عليهم أعراض العدوى. لاستشارة اختصاصي ومزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية راجع البيان الإرشادي رقم 14. للاستعلام عن وسائل منع الحمل خلال فترة انتشار COVID-19 راجع البيان رقم 15.

2 ينصح بالارتباط بطبيبك الخاص أو بالقابلة القانونية على هذا الرقم 70 037 739 لطلب المشورة عن بعد حول الاستخدام الأمثل لوسائل منع الحمل

الطبيب الخاص

القابلة القانونية

هل ينتقل فيروس كورونا المستجد جنسياً؟

من غير المعروف حالياً ما إذا كان الفيروس يمكن أن ينتشر عن طريق السائل المنوي أو خلال الجماع الجنسي

ولكن المسافة الجسدية القريبة غير موصى بها

بيان إرشادي رقم 14: الحياة الجنسية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19

استعمال وسائل منع الحمل خلال فترة انتشار فيروس كورونا المستجد COVID19

1 من أجل تجنب الحمل الغير مرغوب به في هذه الأوقات الصعبة، ينصح باستخدام وسائل منع الحمل الموثوقة المناسبة لك أو لشريكك

اللولب

حبوب منع الحمل

الواقي الذكري

ملصقات أو حقنة منع الحمل

الفرسة

تتطور المعلومات حول فيروس كورونا المستجد بسرعة، ونقدم أحدث المعلومات المتعلقة بالنساء الحوامل وسنقوم بتحديثها عند وجود أي مستجدات

STOP COVID19

بيان إرشادي رقم 15: استعمال وسائل منع الحمل خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19

■ الحمل والرضاعة

صحة الحامل والجنين

لا نعلم حالياً ما إذا كانت الحوامل يواجهن خطراً أكثر من سواهن في ما خص الإصابة بـ COVID-19 أو التعرض لمضاعفات نتيجة لذلك. استناداً إلى المعلومات المتاحة، يبدو أن الحمل لا يزيد من مخاطر هذه العدوى، إنما من المعروف أن الحوامل أكثر عرضة للمضاعفات عند العدوى بالفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي. لذا، يجب على النساء الحوامل حماية أنفسهن من COVID-19 وتجنب الأشخاص المرضى أو المعرضين للفيروس والحرص الشديد على النظافة. من غير المحتمل انتقال فيروس كورونا المستجد من الأم إلى الطفل أثناء الحمل. لقد سجلت حالات نادرة تبين فيها إصابة أطفال حديثي الولادة بالفيروس ولكن نجهل ما إذا كانوا قد أصيبوا بالعدوى قبل أو بعد الولادة.

الرضاعة الطبيعية

يوفر حليب الثدي الحماية من العديد من الأمراض وهو أفضل مصدر تغذية لمعظم الرضع. لذا، إذا كانت الأم بصحة جيدة وليس لديها عوامل تعرض للعدوى، يوصي الأطباء بالرضاعة الطبيعية (بيان إرشادي رقم 16).

أما إذا كان لديها إصابة محتملة أو مؤكدة، من الضروري مراجعة مقدمي الرعاية الصحية قبل أخذ القرار ببدء الرضاعة الطبيعية أو الاستمرار بها (بيان إرشادي رقم 17). لم يتم حتى الآن العثور على الفيروس في حليب الثدي، لكننا لا نعرف على وجه اليقين ما إذا كان يمكن للأمهات المصابات بـ COVID-19 نقل العدوى للرضيع عن طريق الرضاعة.

إذا كانت الأم مصابة بالمرض واختارت الرضاعة الطبيعية، يتوجب عليها ارتداء قناع وجه وغسل اليدين قبل وضع الرضيع على الثدي. إذا كانت الأم مصابة بالمرض واختارت اللجوء إلى ضخ حليب الثدي واعطائه للرضيع عبر الزجاج، يجب:

- توفير مضخة ثدي مخصصة لها.
- غسل اليدين قبل لمس المضخة أو أي من أجزاء الزجاج وقيل سحب حليب الثدي.
- تنظيف المضخة والزجاجة بعد كل استعمال.
- إذا كان ذلك ممكناً، يستحسن أن يقوم شخص آخر بإعطاء حليب الثدي للرضيع.

ما هي التوصيات الوطنية للرضاعة الطبيعية في حالة انتشار فيروس كورونا المستجد COVID19؟

1 لا يجب فصل النساء المرضعات عن أطفالهن حديثي الولادة، حيث لا يوجد دليل يثبت أن فيروسات الجهاز التنفسي يمكن أن تنتقل عن طريق حليب الثدي، بحسب منظمة اليونيسف. لذلك يمكن للأم أن تستمر في الرضاعة الطبيعية طالما يتم أخذ الاحتياطات اللازمة

يجب دائماً

- تنظيف و تعقيم الأسطح الملوثة
- غسل اليدين قبل و بعد الرضاعة
- إرتداء القناع بالقرب من الطفل

تتطور المعلومات حول فيروس كورونا المستجد بسرعة، ونقدم أحدث المعلومات المتعلقة بالنساء الحوامل وسنقوم بتحديثها عند وجود أي مستجدات

بيان إرشادي رقم 16: الرضاعة الطبيعية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19

UNFPA
مكتب الأمم المتحدة لشؤون
السكان
مفوضية الشؤون الإنسانية
في لبنان
اللجنة التقنية
للكورونا والحمل
لبنان
الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
WHO

2 يجب على الأمهات اللواتي لديهن عوارض والقادرات على الرضاعة الطبيعية ارتداء قناع عندما يكن بالقرب من الطفل (بما في ذلك أثناء الرضاعة)، وغسل اليدين قبل وبعد الاتصال بالطفل (بما في ذلك الرضاعة)، وتنظيف / تعقيم الأسطح الملوثة

يجب دائماً

ارتداء القناع
بالقرب من الطفل
غسل اليدين
قبل و بعد الرضاعة
تنظيف و تعقيم
الأسطح الملوثة

3 إذا كانت الأم مريضة جدًا بحيث لا يمكنها الرضاعة الطبيعية، فينبغي تشجيعها على ضخ الحليب الذي يمكن إعطاؤه للطفل ووضعه في كوب نظيف و / أو ملعقة

يجب ارتداء القناع
غسل اليدين قبل وبعد الاتصال بالطفل
تنظيف / تعقيم الأسطح الملوثة
لذي استفسار التواصل على الرقم
70 037 739

تشجيع استعمال
المضخة

بيان إرشادي رقم 17: الرضاعة الطبيعية لدى الأم المصابة المؤكدة أو المحتملة بعدوى COVID-19

■ الحيوانات الأليفة

إن المعطيات العلمية حول إمكانية التقاط القطط والكلاب والحيوانات الأليفة الأخرى والماشية فيروس كورونا المستجد وحول كيفية تأثرها بعدوى COVID-19 تتطور بسرعة. ولكن بحيث يقف العلم اليوم، ليس هناك ما يدعو للقلق فيما يخص تأثيرها على البشر. قد تصاب الحيوانات الأليفة بالفيروس في حالات نادرة جداً، لكن احتمال إصابتها بالعدوى أو نقلها للإنسان أو لحيوان آخر منخفضة للغاية. لذلك لا يوجد أي مبرر اطلاقاً للتخلي عنها، ولكن، حرصاً على السلامة العامة، توصي المراجع الصحية بالتالي:

- غسل اليدين قبل وبعد التعامل مع الحيوانات أو لمس طعامها أو مستلزماتها
- تجنب تقبيل الحيوانات الأليفة
- عند عودة الحيوانات الأليفة من الخارج، غسل قوائمها بالماء والصابون قبل دخولها الى المنزل
- عزل الحيوان الأليف عن الشخص المصاب بالعدوى



3. ما العمل عند الشك بالإصابة بعدوى COVID-19؟

■ دواعي الشك بعدوى COVID-19

يجدر الشك بالعدوى عند:

- ظهور أي من العوارض المرضية التالية: حرارة ٣٨ درجة مئوية وما فوق، سعال أو صعوبة في التنفس أو فقدان مفاجئ لحاسة الشم أو التذوق.
- توافر عوامل التعرّض، بوجود أو غياب عوارض صحية، وتتضمن:
 - العودة من السفر من الخارج منذ أقل من 14 يوماً.
 - الاحتكاك مع مصاب مؤكد أو محتمل بفيروس كورونا المستجد منذ أقل من 14 يوماً.
 - العمل في مؤسسة صحية تعنى بمرضى الـ COVID-19 أو سجّلت فيها حالات التهاب تنفسي شديد مجهولة العوامل المسبّبة.

■ الإجراءات اللازمة لحماية المصاب ومحيطه

تختلف الإجراءات اللازمة في حال الشك بالإصابة بحسب العوارض المرضية ومدى احتمال التعرض للعدوى.

لتقييم احتمال إصابتك بفيروس كورونا المستجد، يمكنك إجراء اختبار ذاتي على الموقع الإلكتروني التالي:

<http://covid19lebanon.xyz/questionsAr.html>

إن هذا الاختبار صمّم من قبل مجموعة من الأطباء من اختصاصات طبيّة وجامعات طبيّة مختلفة، بالتعاون والتنسيق مع الجمعية اللبنانية للإنعاش الطبي، والجمعية اللبنانية للأمراض الصدرية، والجمعية اللبنانية لأطباء التخدير. بناء على نتائج هذا الاختبار، ولاتخاذ القرار السليم راجع الجدول رقم 2 أدناه.

جدول رقم 2: خطوات اتخاذ القرار في ما يتعلق بعدوى COVID-19

ليس لديك أي أعراض، ولا يوجد لديك أي عامل تعرّض محتمل ابق في المنزل مع ذورك	
- اعتمد الحجر المنزلي بحسب إرشادات وزارة الصحة العامة - طبّق تدابير النظافة - تجنّب الأماكن المزدحمة وحافظ على مسافة التباعد الاجتماعي	
يوجد لديك عامل تعرّض محتمل أو مؤكّد	
ولديك أعراض متعددة أو بالغة دخول المستشفى	وليس لديك أعراض أو لديك أعراض خفيفة عزل ذاتي صارم لمدة 14 يوماً على الأقل
- إتصل فوراً بالطبيب أو بالرقم الساخن المحلي، أو بوزارة الصحة العامة على الرقم 1214 أو على الرقم 01-594459 وبلغ أنك قد تكون مصاباً بعدوى COVID-19 - إذا لزم الأمر، اتصل بالصليب الأحمر على الرقم 140 واطلب نقلك إلى أقرب غرفة طوارئ في المستشفى. ضع كمامة طبيّة للوجه	- إبقَ في المنزل، في غرفة منفردة - أعزل نفسك كلياً عن الآخرين وخاصة كبار السن أو الأشخاص الأكثر عرضة للمضاعفات الطبية لمنع انتشار العدوى في منزلك ومجتمعك - إتخذ تدابير النظافة - إستشر اختصاصي رعاية صحيّة عبر الهاتف للتأكد من ضرورة إجراء فحص كشف العدوى - راقب نفسك لمدة 14 يوماً. إذا لاحظت ظهور أعراض مرضيّة أو ازدادت حدتها، اتصل بالطبيب أو بالرقم الساخن المحلي، أو بوزارة الصحة العامة على الرقم 1214 أو على الرقم 01-594459 في أقرب وقت ممكن.

بناءً على تعميم وزارة الصحة العامة اللبنانية

ما الفرق بين الحجر المنزلي والعزل الذاتي؟



في هذا الدليل، يقصد بالحجر المنزلي البقاء في المنزل وتجنبّ المواقع التي يمكن أن تخالط فيها الآخرين. وهذا يعني جميع المواقع التي قد تكون فيها على اتصال بالآخرين، مثل التجمعات الاجتماعية والعمل والمدرسة/الجامعة ورعاية الأطفال والأحداث الرياضية والتجمعات الدينية ومرافق الرعاية الصحية ومحلات البقالة والمطاعم ومراكز التسوق وأي تجمعات عامة أخرى. بينما يقصد بالعزل الذاتي، الإجراء الذي يطبق عند وجود إصابة محتملة أو مؤكدة، وهو انفراد الشخص بعيداً عن باقي أفراد المنزل لحين التأكد من عدم احتمال نقل العدوى.

كيفية العزل الذاتي

- الانعزال في غرفة جيدة التهوية، منفصلة عن سائر غرف المنزل. يجب إبقاء الباب المتصل بباقي المنزل مغلقاً في جميع الاوقات الا عند الحاجة الملحة.
- البقاء في الغرفة لمدة 14 يوماً، وعدم الذهاب الى العمل او المدرسة او الأماكن العامة الأخرى او المناسبات الاجتماعية والامتناع عن استقبال الزوار .
- على أفراد المنزل تجنب الاحتكاك بالمرضى وإفرازاته التنفسية وبمحيطه قدر الإمكان ولدى القيام بذلك، يجب ارتداء القناع/الكمامة والقفازات .
- لا يدخل سوى شخص واحد من الأسرة الى غرفة المريض، وذلك فقط عند الضرورة. يجب أن يكون هذا الشخص بصحة جيدة ولا يعاني من أية مشاكل صحية تؤثر في مناعته .
- يجب أن يكون للشخص المعزول مرحاضه الخاص.
- يتم الاعتماد على أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء لشراء الطعام أو الدواء.
- على المعزول عدم التشارك مع أحد في أدوات الأكل والشرب (تُفضّل تلك القابلة للرمي) والمناشف وأغطية السرير.
- غسل اليدين تكررّاً باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، وخاصة بعد استعمال المرحاض وقبل إعداد الطعام أو تناوله وبعده. من الأفضل تجفيف اليدين بورق مجفّف قابل للرمي .
- تنظيف وتطهير غرفة المعزول باستخدام الصابون والماء والمعقمات. من المستحسن أن يقوم المعزول بتنظيف غرفته شخصياً. إذا اضطر شخص آخر أن يقوم بالتنظيف عليه ارتداء قناع/كمامة وقفازات .
- تخصيص مستوعب منفرد مغطى، بداخله كيس متين في غرفة المريض لكافة النفايات الناتجة عنه، بما فيها الأقنعة والقفازات. عند الامتلاء، يقفل الكيس بإحكام ويوضع في كيس آخر نظيف ويربط، ثم يحفظ لمدة 72 ساعة على الأقل قبل رميه مع النفايات المنزلية (بيان إرشادي رقم 18)
- توضع ثياب المعزول على حدة في كيس منفصل الى حين غسلها بالماء ومسحوق الغسيل العادي .

في حال وجود مريض بفيروس كورونا معزول في المنزل كيف يمكن التخلص من النفايات المنزلية التي تحمل خطر العدوى؟

تخصيص مستوعب منفرد
لكافة للنفايات الناتجة عن المريض
وعند امتلاء كيس النفايات يمكن:

1

رش النفايات بمادة معقمة وتركها
لبعض الوقت حسب متطلبات المادة المعقمة
وبعدها يرمى مع النفايات المنزلية.

أو 2

حفظ النفايات في المستوعب المخصص
لمدة 72 ساعة على الأقل
قبل رميها مع النفايات المنزلية.

ملاحظة

يحذر الائتلاف من وضع مستوعبات مخصصة للنفايات
الطبية على الطرقات العامة لما لهذا الإجراء من مخاطر
لانتشار العدوى في حال بعثرة هذه النفايات ونشرها
من قبل الحيوانات الشاردة والبرية.



بيان إرشادي رقم 18: معالجة النفايات الناتجة عن المزمع بالعزل الذاتي المنزلي في حال إصابة محتملة
أو مؤكدة ب COVID-19

■ مواجهة ممارسات الوصم

لقد انتشرت عدوى COVID-19 في أغلب البلدان حول العالم ويمكن أن تصيب أي شخص دون تمييز بحسب العرق أو الجنسية أو الوضع الاجتماعي أو المادي أو ما شابه. لذلك، فالجميع معرض للإصابة ويحتاج للتكاتف والتعاون لمواجهة الخطر. كن متعاطفًا مع جميع المصابين أيا كانوا ولا تنعتهم بالموبوئين أو الضحايا. هم أشخاص مصابون بعدوى COVID-19 وقيد العلاج وفي طور الشفاء. لا تسبب عدوى COVID-19 حالة مرضية مزمنة، بل ان المصابين، فور شفائهم، سيتابعون نمط حياتهم الطبيعي ويعودون لعملهم وأهلهم وأحبائهم. لا ينتشر فيروس كورونا المستجد في الهواء على مسافات بعيدة، بل فقط عبر الرذاذ التنفسي وملامسة الأسطح الملوثة.

لا يشكل وجود مصاب في بلدة أو شارع أو مبنى أي خطر على السكان إذا كان معزولاً واتخذ أقرباؤه ومن يعتني به إجراءات الحماية اللازمة.

لذلك فمن غير المجدي وصمه ونبذه من المجتمع، بل يجدر تقديم الدعم المادي والمعنوي والمساعدة، ليس فقط لأسباب أخلاقية واضحة، بل أيضاً لحث المصابين على التصريح بحالتهم وتقليل خطر العدوى.



■ فحص تشخيص عدوى COVID-19

توصيات لفحص COVID-19 المناسب

- إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت للعدوى أو إذا كانت لديك أعراض سريرية توجي بإصابتك بعدوى COVID-19، لا تخضع للفحص إلا بعد استشارة اختصاصي رعاية صحية، وذلك عبر الهاتف إذا أمكن.
- إذا أوصى اختصاصي الرعاية الصحية بذلك، يجب إجراء الفحص في مختبر معتمد من قبل وزارة الصحة العامة ليكون دقيقاً وموثوقاً.

تحقق دائماً لدى وزارة الصحة العامة من لائحة المختبرات المعتمدة للفحص. يمكن مراجعة لائحة هذه المختبرات على الرابط التالي: <https://corona.ministryinfo.gov.lb/>

- ارتد قناعاً في طريقك إلى المختبر، وفي الغرفة أثناء انتظارك للفحص، وحتى خروجك كلياً من مكان الفحص اذ قد تخالط أشخاصاً يحملون الفيروس وتتعرض للعدوى.
- إذا أتت نتيجة فحصك إيجابية، فبلغ عنها على الفور اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على إرشادات حول الخطوات التي يجب عليك اتباعها.
- إذا أتت نتيجة فحصك سلبية، فاستشر اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يتوجب عليك إعادة الفحص بعد حين للتأكد من سلامتك من العدوى. حتى إذا كانت نتيجة فحصك سلبية، يجب عليك الاستمرار في اتباع التوصيات لمنع عدوى COVID-19.



مخاطر الفحص السلبي الزائف (False negative)

الفحص السلبي الزائف يعني أن الفحص يظهر نتائج مخبرية سلبية فلا يكشف وجود الفيروس لدى شخص مصاب بعدوى، إما جراء خطأ في الفحص (لذا يجدر اعتماد المختبرات المؤهلة لدى وزارة الصحة حصراً)، اما لأن توقيت الفحص غير ملائم. يشكل الفحص السلبي الزائف خطراً على الصحة العامة إذ يساهم في زيادة نسبة انتشار COVID-19 داخل المجتمع. استشر طبيبك للتأكد من أن فحصك ليس سلبياً زائفاً.

ما هي المهلة الزمنية للحصول على نتيجة الفحص المخبري؟

تختلف المهلة الزمنية للحصول على نتيجة الفحص المخبري بحسب المختبر ونوع الفحص، وقد تستغرق 24 إلى 72 ساعة. في جميع الحالات، ومهما كانت نتيجته، عاود الاتصال باختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك لإعلامه بها.

■ العلاج بالأدوية خلال فترة مواجهة عدوى COVID-19



الإستعمال الرشيد للأدوية: توصيات هامة

- لا تتوقف عن تناول أي دواء حالي مثل الأسبرين أو الأدوية المعالجة لمرض السكري أو الأدوية الخافضة للضغط فهذه الأدوية لا تزيد من خطر الإصابة بـ COVID-19 وهي ضرورية للحفاظ على مستويات ضغط الدم وتقليل خطر حدوث مضاعفات مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية وتفاقم أمراض القلب والسكري.
- إذا كنت تتناول الكورتيزون ومشتقاته لحالة مزمنة، فلا توقفها فجأة لأن ذلك قد يتسبب في مضاعفات بالإضافة إلى زيادة خطر COVID-19. استشر طبيبك أو الصيدلي لمناقشة الأمر.
- لا تشتري أدوية يُزعم أنها مفيدة للوقاية أو لعلاج COVID-19. عطفاً عن أنه يجب تركها لمن هم بحاجة فعلية إليها لعلاج أمراض أخرى، لا يوجد حتى الآن أدلة قاطعة على فعاليتها. يجب أخذ هذه الأدوية فقط تحت إشراف طبي دقيق وذلك بسبب آثارها الجانبية المحتملة.
- لا تذهب إلى الصيدلية إذا كنت مسنّاً أو مريضاً. إذا احتجت لأدوية، اطلب من أحد أفراد الأسرة أو صديق أو جار الذهاب إلى الصيدلية نيابة عنك.

رعاية الإصابات الخفيفة بعدوى COVID-19

إذا ظهرت عليك أعراض تنفسية أو حرارة ، لا تغادر منزلك واستشر طبيبك أو الصيدلي عبر الهاتف. حَصِّر قائمة كاملة بالأدوية التي تتناولها بشكل دائم لإعلامه بها. في حال عدم وجود مضاعفات، لا يتطلب علاج مرض COVID-19 أدوية خاصة. أحياناً، يمكن اللجوء لأدوية متاحة دون وصفة طبية لتخفيف أعراض المرض. قبل الاستخدام، تأكد من استشارة الصيدلي واقرأ التعليمات بعناية واحترم الجرعات الموصى بها.

الحالات الخاصة بالأطفال

التدابير الوقائية والاحتياطات ورعاية الأطفال هي ذاتها التي تعتمد عند البالغين. في حال ارتفاع خفيف في الحرارة، يمكن استخدام الأدوية الخافضة للحرارة.

اتصل بالطبيب على الفور:

- إذا كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر ولديه حرارة تزيد عن 38 درجة مئوية من باب البدن.
- إذهب إلى الطوارئ الأقرب إليك:
- إذا كان طفلك يعاني من مرض مزمن أو من ضعف في المناعة وحرارته أعلى من 38 درجة مئوية من باب البدن؛
- إذا كان طفلك يبدو مريضاً جداً، بدون نشاط ولديك صعوبة في إيقاظه.
- اعط الدواء المناسب
- إذا كان عمر طفلك أكثر من 3 أشهر وكانت حرارته تزيد عن 38 درجة مئوية عن طريق باب البدن، فيمكنك إعطاؤه عقار اسيتامينوفين/باراسيتامول (acetaminophen/paracetamol)، وفقاً لتوجيهات المنتج ووزن الطفل.

تأكد أن طفلك:

- يرتدي ملابس خفيفة
- يستريح كثيراً
- يشرب بما يكفي من السوائل ولا تظهر عليه أي علامات جفاف، خاصة إذا كان يشكو من التقيؤ أو الإسهال.

تحذيرات:

- قم دائماً بقياس درجة حرارة طفلك باستخدام مقياس حرارة، ويفضل أن يكون عن طريق باب البدن.
- انتظر 30 دقيقة قبل قياس درجة الحرارة عن طريق الفم إذا كان طفلك يشرب أو يأكل أي شيء بارد أو ساخن.
- لا تفرك طفلك بالكحول لخفض الحرارة. يمكن لجلد طفلك أو رئتيه أن يمتصا الكحول ويكون ساماً له.
- لا تعط حمض أسيتيل الساليسيليك (acetyl salicylic acid/aspirin) لطفل أو لمن دون سن 18 سنة.

الحالات الخاصة بكبار السن

المسنون أكثر عرضة لعدوى COVID-19 والمضاعفات الناتجة عنها بسبب عامل الشيخوخة الطبيعي. يمكن أن تظهر عدوى COVID-19 بشكل مختلف عند المسنين. قد لا يعاني المسن من الحرارة أو السعال ولكن تظهر عليه إحدى الأعراض التالية:

- انخفاض سريع في الاستقلال الذاتي (يشارك
- أقل في الرعاية الذاتية، ولا يعدّ وجبات الطعام ...)
- فقدان الشهية
- ارتباك
- نعاس
- السقوط أرضاً
- ظهور عدم تحكم بالبول
- قلق مفرط أو بطء بالحركة
- اضطراب في النوم
- سرعة انفعال.

تدابير الوقاية والحماية والرعاية الواردة في هذا الدليل هي نفسها لكبار السن. على وجه الخصوص، قد يكون المسنون أكثر عرضة للمخاطر التالية:

خطر الجفاف

المسنون أكثر عرضة للإصابة بالجفاف لأن الشعور بالعطش يخف مع التقدم في السن، لذلك يجب تشجيعهم على الشرب مرات عدّة في اليوم وعلى تناول السوائل الزائدة مع الوجبات والأدوية ويجب عليهم تجنب تناول الكحول والكافيين.

خطر سوء التغذية

في حال الإصابة، يحتاج المسنون إلى زيادة تناول البروتينات. إن البروتينات موجودة في اللحوم والأسماك والبقوليات والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات. من المهم تناول وجبات خفيفة تحتوي على البروتينات بين الوجبات الأساسية وقبل النوم.

خطر فقدان الاستقلال الذاتي

الجمود التام في السرير أو في الكرسي له عواقب مهمة لناحية فقدان الاستقلال الذاتي وظهور المضاعفات. مدّة 24 ساعة تكفي لحالة الجمود. يجب اجلاس المسنّ حينما تسمح حالته، لجعله يتحرك قدر الإمكان والسماح له بالإهتمام بنفسه (النظافة البدنية، اللبس، إلخ) وأنشطته اليومية وفقاً لقدراته. هذا يقلل بشكل كبير من خطر حدوث مضاعفات.

4. إرشادات متعلقة بمراسم الدفن في ظل عدوى الـ COVID-19

إن ضرورة أخذ التدابير الوقائية الصارمة لمنع تفشي عدوى COVID-19 استوجبت إلغاء معظم المناسبات الاجتماعية والدينية، مثل الصلاة في دور العبادة والأعراس والاحتفالات الأخرى إلى حين انحسار الوباء. إلا أن الموت لا يستمهل أي ظرف، ودفن الميت واجب لا يتحمل التأجيل. لذلك عمّمت السلطات الرسمية إجراءات خاصة بمراسم الدفن خلال فترة انتشار الوباء.

■ إجراءات عامة للصلاة على الميت ودفنه

من ناحية إدارة التجمعات

- يجب اقتصار الحضور على العائلة المقربة حصراً، وبعدها محدود جداً لتفادي التجمع أو الاكتظاظ في منزل الفقيد وفي أماكن الصلاة وحتى في الباحات الخارجية.
- يحدد عدد الأفراد الأقصى المسموح به في أماكن الصلاة بحسب حجمها حيث يجب أن يكون هناك شخص واحد في كل 10-12 متراً مربعاً. لمعرفة هذا العدد، تقسم المساحة بالمتر المربع على رقم 10 أو 12 .
- لا يجوز تنظيم العزاء أو استقبال المعزين في المنازل. يجب الاكتفاء بوسائل التواصل المتاحة في الفترة الراهنة وتأجيل تقبل التعازي إلى وقت آخر. هذا كله يجب ذكره، بطريقة أو بأخرى، في ورقة النعي منعاً للالتباس.
- الحفاظ على تهوية جيدة في الأماكن المغلقة.
- تسهر السلطات المحلية على تطبيق هذه الإرشادات. يفضل أن يقوم أحد أفراد السلطات المحلية بمؤازرة أهل الميت بشكل دائم لإعطائهم الإرشادات خلال جميع المراحل.

من الناحية الفردية

- ارتداء الكمامة الجراحية طيلة فترة التواجد مع الآخرين.
- عدم لمس جثمان الميت.
- الامتناع عن المصافحة والتقبيل.
- المحافظة على المسافة الآمنة (1.5-2 متر) في جميع الأوقات.
- التأكد من عدم لمس الانف أو الفم أو العينين أو الكمامة، لأن الأقنعة تخفف من خطر انتقال العدوى لكنها لا تكفي الا عند الاستعمال الصحيح.
- تجنب لمس الأسطح، خاصة تلك التي يتم لمسها بشكل متكرر.
- غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون أو بمعقم لليدين يحتوي على 70% كحول

إذا كنت مصاباً أو كان هناك احتمال بأن تحمل فيروس كورونا المستجد أو إذا كنت تعاني من السعال أو العطس أو سيلان الأنف أو الحمى، فلا تذهب أبداً للصلاة على الميت أو للعزاء، حتى لو كنت من العائلة المقربة جداً

تعقيم اماكن الصلاة

- تعقيم أماكن الصلاة قبل وبعد المراسم وتطهير جميع أسطح التلامس في الغرف والقاعات، مثل مقابض الابواب والمقاعد والارضيات والطاولات والايقونات.
- استعمال المنتجات المطهرة المعتمدة لفيروس كورونا المستجد، كالكحول بنسبة 70%، أو الكلور بنسبة 0.5%

نقل الجثمان إلى أماكن الصلاة ومن ثم إلى المدفن

يُعيّن سلفاً بعض الاشخاص ليقوموا بنقل الجثمان، حصراً دون سواهم، في سيارة خاصة بدفن الموتى أو عبر مرافقة راجلة. ويحافظ أولئك على كافة إجراءات الوقاية الفردية المطلوبة في جميع تحركاتهم، بالإضافة الى إجراءات الوقاية المطلوبة في التجمّعات العامة.

■ إجراءات خاصة بوفاة مريض مصاب بعدوى COVID-19 ودفنه

- أصدرت وزارة الصحة العامة مذكرة بتاريخ ٣١ آذار 2020 تتضمن الإرشادات الخاصة بتغليف ونقل الجثث البشرية المشتبه بإصابتها أو المؤكدة إصابتها بفيروس كورونا المستجد ، أتى فيها:
- إن فيروس كورونا المستجد 2019 يعتمد على الخلايا الحية لكي يعيش، وبعد موت الإنسان ينتقل بالتعرض لسوائل الجسم المعدية من خلال تناثر الرذاذ أثناء تجهيز وغسيل الجثمان، ويبقى الفيروس حياً لفترة قد تمتد لساعات (المدة لا تتجاوز 48 ساعة حسب منظمة الصحة العالمية).
- وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد أي حاجة لإجراءات دفن استثنائية من ناحية عمق القبر إلا أنه يجب اتباع الخطوات التالية أثناء عملية تكفين وتجهيز ونقل الجثث المؤكدة إصابتها أو المشتبه بتعرضها لفيروس كورونا المستجد 2019، كما خلال مراسم الدفن والعزاء:
- **في مرحلة التكفين،** نبّهت المذكرة إلى وجوب عدم التعرض لسوائل المتوفي وحسن استعمال الواقيات أثناء تجهيز وتكفين الجثمان، في حال كانت عملية التكفين لا تتطلب تغسيلاً. أما إذا كان التكفين يتطلب تغسيلاً، فيجب وضع رداء عازل يغطي كامل الجسم مع الذراعين ونظارات واقية أو قناع وكمامة وقفازات.
 - **في مرحلة نقل الجثمان إلى المدفن،** دعت المذكرة إلى تغليف الجثمان بكيس بلاستيكي عازل محكم الإغلاق؛ يلي ذلك تنظيف الأسطح والمعدات بالماء والصابون لإزالة التلوث من بقايا الدم أو سوائل الجسم، ثم تعقيمها وتطهير المعدات المستخدمة بما فيها سيارة النقل في حال التماس المباشر مع الجثة، على أن ينقل الجثمان من المغسل إلى المقبرة مباشرة.
 - **أما في مرحلة الدفن والعزاء** فيجب عدم لمس الجثمان.

عملية التكفين

إذا كانت العملية لا تتطلب تغسيلاً:

- التنبه لعدم التعرض لسوائل المتوفي وحسن استعمال الواقيات أثناء تجهيز وتكفين الجثمان.
- استخدام الكمامة والقفازات مرة واحدة فقط والتخلص منها بشكل صحيح.

إذا كانت العملية تتطلب تغسيلاً:

قبل الاحتكاك بجسم المتوفي، يجب ارتداء معدات الوقاية الشخصية التي تتكون من:

- رداء عازل يغطي كامل الجسم مع الذراعين
- نظارات واقية (Eye Goggle) أو قناع للوجه (Face Shield)
- كمامة (Mask N95)
- قفازات مطاطية

تجهيز ونقل الجثمان

- تغليف الجثمان فوراً في كيس بلاستيكي عازل محكم الإغلاق.
- تنظيف الأسطح والمعدات بالماء والصابون لإزالة التلوث من بقايا الدم أو سوائل الجسم باستعمال فوط ذات الاستعمال الأحادي.
- تعقيم الأسطح، الأدوات المستعملة، الأسطح الخارجية للأكياس التي توضع فيها الجثة بواسطة المواد المعقمة (الكلور مثلاً).
- تطهير المعدات المستخدمة بما فيها سيارة النقل في حال التماس المباشر مع الجثمان.
- التخلص من النفايات بطريقة آمنة.
- نزع معدات الوقاية الشخصية:
- ينبغي نزع معدات الوقاية الشخصية فور الانتهاء من العملية بحذر (حسب الترتيب الصحيح) والتخلص منها حسب الأصول المرعية.
- يجب غسل اليدين فوراً ولمدة لا تقل عن 20 ثانية بالماء والصابون بعد نزع معدات الوقاية الشخصية.
- تنظيف وتطهير الأيدي جيداً في الحالات التالية:
- بعد مسح أي سطح أو مادة ملوثة.
- بعد نزع القفازات.
- بعد عملية نقل الجثة والدفن.
- نقل الجثمان من المغسل إلى المقبرة مباشرة.

5. مواقع / ملاحق مفيدة

- Ministry of Public Health (وزارة الصحة العامة اللبنانية).
<https://www.moph.gov.lb/en/Pages/2/24870/novel-coronavirus-2019>
- Ministry of Information & Ministry of Public Health. Joint Page.
<https://corona.ministryinfo.gov.lb/>
- INSPECT-LB. Institut National de Santé Publique, d'Épidémiologie Clinique et de Toxicologie – Liban. <https://inspect-lb.org/covid-19-information/>
- World Health Organization (منظمة الصحة العالمية).
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/index.html>
- Academy of Nutrition & Dietetics. Eat Right. <https://www.eatright.org/coronavirus>
- Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux au Canada. Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-autosoins_francais.pdf?1584985897
- Sue Hughes. COVID-19: AHA Guidance on Hypertension, Latest on Angiotensin Link. Medscape Pharmacists, April 1st, 2020. <https://www.medscape.com/viewarticle/927952>
- Harrison Pam. Patients on Steroids with COVID-19 Might Need Rescue Steroids. Medscape Pharmacists, April 3rd, 2020. <https://www.medscape.com/viewarticle/928072>
- Ministry of Public Health. مذكرة مدير عام رقم 61 تاريخ ٣١-٣-٢٠٢٠ حول الإرشادات الخاصة بتغليف ونقل الجثث البشرية المشتبهة أو المؤكدة إصابتها بفيروس كورونا المستجد 2019
<https://moph.gov.lb/ar/Pages/127/28760/guidelines-for-the-management-of-the-bodies-of-the-deceased-persons->

6. لائحة بالبيانات الإرشادية وروابطها والجداول

البيانات الإرشادية

1. أبرز أعراض عدوى COVID-19
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms.pdf>
2. كيفية غسل اليدين
<https://jerichosplace.com/health-safety/8-proper-ways-of-hand-washing-a-project-of-progressive-mind-campaign/>
<http://hadrnews.ps/post/60745/%D8%BA%D8%B3%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%AF%D9%8A%D9%86-%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%88%D9%85%D8%AA%D9%89>
3. الاحتياطات اللازمة عند لبس القفازات
<https://twitter.com/mophleb/status/1240540529521315841>
4. كيفية تحضير 0.5% محلول الجافيل لتطهير الأسطح
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/images/Prevention/nCoV-%202019/chlor.jpeg>
5. إجراءات خاصة بسلامة الغذاء للوقاية من عدوى
<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
6. الهرم الغذائي الصحي
https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fclipart-library.com%2Fimg%2F1531735.png&imgrefurl=http%3A%2F%2Fclipart-library.com%2Ffood-pyramid-cliparts.html&tbnid=EJZz8k0B_17QOM&vet=12ahUKEwi9g5WfyoPpAhWH0YUKHXJnCLMQMvgAegUIARCWAg..i&docid=06Fu2jgwzQ1JRM&w=687&h=592&q=food%20pyramid%20clipart&ved=2ahUKEwi9g5WfyoPpAhWH0YUKHXJnCLMQMygAegUIARCWAg
7. خطر الإصابة بعدوى COVID-19 عند المدخنين
<https://www.facebook.com/1921703211447518/posts/2620748108209688/>
8. التعرض للتدخين السلبي وخطر الإصابة بعدوى COVID-19
<https://www.facebook.com/1921703211447518/posts/2620748108209688/>
9. تدخين النرجيلة وخطر الإصابة بعدوى COVID-19
<https://www.facebook.com/1921703211447518/posts/2620748108209688/>
10. تدخين الحشيش وخطر الإصابة بعدوى COVID-19
<https://www.facebook.com/1921703211447518/posts/2620748108209688/>
11. الحفاظ على الصحة النفسية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/images/Post%204.png>

12. الحفاظ على صحة المسنين النفسية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/images/Post%206.png>

13. الحفاظ على صحة الأطفال النفسية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/images/Post%206.png>

14. الحياة الجنسية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/images/Prevention/nCoV-%202019/pregnancy%20during%20covid-19/is%20coronavirus%20sexually%20transmitted.jpg>

15. استعمال وسائل منع الحمل خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/images/Prevention/nCoV-%202019/pregnancy%20during%20covid-19/Using%20contraception%20methods%20during%20COVID-19%20outbreak.jpg>

16. الرضاعة الطبيعية خلال فترة الاستجابة لعدوى COVID-19
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/files/Prevention/nCoV-%202019/What%20are%20the%20national%20recommendations%20for%20breastfeeding%20during%20the%20outbreak%20of%20COVID-19.pdf>

17. الرضاعة الطبيعية لدى الأم المصابة المؤكدة أو المحتملة بعدوى COVID-19
<https://www.moph.gov.lb/userfiles/files/Prevention/nCoV-%202019/What%20are%20the%20national%20recommendations%20for%20breastfeeding%20during%20the%20outbreak%20of%20COVID-19.pdf>

18. معالجة النفايات الناتجة عن الملزم بالعزل الذاتي المنزلي في حال إصابة محتملة أو مؤكدة بـ COVID-19
<https://www.facebook.com/WasteManagementCoalition/photos/a.131216067690109/67258666886377/?type=3&theater>

الجداول

1. منظمات غير هادفة للربح متخصصة في تقديم الدعم النفسي في لبنان 20
2. خطوات اتخاذ القرار في ما يتعلق بعدوى COVID-19 28

الفصل الثاني:

إرشادات للمؤسسات ومقدمي الخدمات

1. مقدمة

يتضمن هذا القسم الإرشادات العامة والتعليمات التفصيلية التي يجب اعتمادها في فترة الاستجابة لعدوى COVID-19 من قبل المؤسسات ومقدمي الخدمات في قطاعات مختلفة على الصعيد المحلي، وهي مبسطة قدر الإمكان لتسهيل التوعية وتدريب المولجين بمراقبة حسن تطبيقها. للبلديات أو المخاتير تعديل هذه التعليمات عند الحاجة وتعميمها على مقدمي الخدمات في نطاقها الجغرافي، ومراقبة حسن تطبيقها من قبل عناصر من الشرطة أو المكلفين، بعد تدريبهم على مضمونها. سوف تقوم لجنة صياغة هذا الدليل بنشر نسخ معدلة عن هذه الإرشادات كلما دعت الحاجة، خاصة لمواكبة تطور التدابير المترتبة على درجات التعبئة العامة التي تقرها الجهات ذات الصلاحية.

تأتي الإرشادات تحت العناوين التالية:

- إرشادات خاصة بمحال بيع المفرق والمواد الغذائية
- إرشادات خاصة بخدمة توصيل المشتريات
- تدابير الصحة والسلامة لعمال النظافة
- تدابير وقائية للمالكين والعمال في القطاع الزراعي
- إرشادات خاصة بالصحة والسلامة المهنية لدى الشركات العاملة في مجال التعقيم
- إرشادات خاصة بالصحة والسلامة المهنية في الأفران والمخابز.
- تعليمات للصيدلة

2. إرشادات خاصة بمحال بيع المفرق والمواد الغذائية

يشكل التخالط البشري داخل المحال التجارية المكتظة خطراً لانتشار عدوى COVID-19، كما انه يمكن لفيروس كورونا أن ينتشر عبر ملامسة أسطح ومواد ملوثة بالرذاذ المنبثق من شخص مصاب عن طريق العطس أو السعال ونقله إلى الفم أو الأنف أو حتى العينين. لذلك يترتب على أصحاب المحال اتباع الإرشادات التالية والتأكد من تطبيقها من قبل العمال ورواد المحال والزبائن.

- تأمين معقمات ومستلزمات حماية شخصية مثل الكمامات والقفازات للعاملين في المحل
- فرض التدابير التالية المتعلقة بكيفية التصرف داخل المحل
 - تعقيم اليدين عند الدخول والخروج من المحل
 - عدم السماح بالاكتمال داخل المحل
 - منع دخول أي شخص تظهر عليه عوارض تنفسية
- نشر هذه الإرشادات على واجهة المحل باعتماد النموذج التالي مع إمكانية التعديل:

يرجى من الزبائن الكرام:

- تعقيم اليدين قبل الدخول الى المحل أو لبس قفازات
- لبس قناع /كمامة
- الحفاظ على مسافة 1.5-2 متر بين الأشخاص
- عدم الدخول إذا كنت تعاني من حرارة أو سعال أو ضيق في التنفس



اما بالنسبة لإدارة المحلات، فيجب تطبيق الخطوات التالية:

- تنظيف جميع المواد يوميًا
- تعقيم مسكات الأبواب، مقبض عربات أو سلال التسوق وكافة الاسطح بمحلول الكلور المخفف إلى نسبة 0.5% أو الكحول بنسبة 70%.
- تجنب وضع الخضار على الأرض أو أمام المحل بل استعمال المنضدة أو الطاولات القابلة للتعقيم لعرضها
- الطلب من الزبائن عدم مسّ المواد التي لا ينوون شرائها ومراقبتهم للتأكد من عدم تلويثها
- تحضير طلبية الخضار من قبل البائع
- اعتماد اشخاص مختلفين لخدمة الزبائن وقبض الأموال إذا أمكن، وإلا تعقيم اليدين بعد كل ملامسة للأوراق النقدية
- توفير فاصل بين البائع والمشتري

تبّليغ البلدية في حال ملاحظة عدم التزام هذه التعليمات



3. إرشادات خاصة بخدمة توصيل المشتريات

■ عموميات

على البلديات أن تلتزم المؤسسات المعنية بخدمة توصيل الطعام إلى المنازل بالتدابير العامة والإرشادات التفصيلية التالية:

- تأمين مستلزمات التعقيم والحماية الفردية في المطبخ ولعمال التوصيل
- تغيير كمادات الوجه مرة كل ثلاث ساعات
- في حال الشعور بأي عوارض أو مرض، على العاملين تبليغ رب العمل والامتناع عن الدوام
- عند ملاحظة عدم التزام أي عامل بالإرشادات الوقائية المذكورة ضرورة تبليغ البلدية

■ إرشادات تفصيلية لمطبخ التحضير والتوضيب

- التشدد بالالتزام بمعايير سلامة الغذاء المعتمدة
- غسل وتعقيم اليدين جيداً وباستمرار
- الحفاظ على النظافة
- الفصل بين الطعام النيء والمطبوخ
- طبخ الطعام جيداً، وخصوصاً اللحوم والبيض
- إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة
- استعمال المياه والمواد المأمونة
- تغليف الطلبات بغلاف لا يلامس الطعام، يتم رميه من قبل الزبائن فور استلامها
- مراقبة عمال التوصيل

■ إرشادات تفصيلية لعمال توصيل الوجبات الجاهزة والبقالة

- غسل اليدين جيداً أو فركها بمطهر كحولي قبل استلام الطلبية وعند تسليمها والإنهاء من عملية دفع الأموال
- تعقيم السيارة / الدراجة النارية وحقيبة النقل بمحلول الكلور المخفف إلى نسبة ٠,٥ ٪ أو الكحول بنسبة ٧٠ ٪ قبل إستلام الطلبية وبعد تسليمها
- إبقاء حقيبة النقل نظيفة ومغلقة بشكل صحيح
- فصل المنتجات عند وضعها في الحقيبة وذلك حسب نوعها (طعام جاهز للتقديم، معلبات، طعام نيء...) ومصدرها (متجر، مطعم، فرن...)
- عدم دخول مكان التسليم سواء كان منزلاً أو مبنى وإتمام عملية التسليم حصراً عند المدخل الخارجي

■ المنزل - عند استلام الطعام

- غسل اليدين وتعقيمها عند الانتهاء من عملية دفع الأموال،
- نزع الأغلفة ورميها في سلة المهملات فوراً،
- غسل اليدين قبل لمس الطعام.

تبليغ البلدية في حال ملاحظة عدم التزام المطبخ أو عامل التوصيل بالتعليمات



4. تدابير الصحة والسلامة لعمال النظافة



■ عموميات

- يجب أن يتم جمع النفايات بشكل مستمر دون أي انقطاع أو تمييز .
- يجب حماية عمال جمع وكنس ومعالجة النفايات لأنهم ينتمون إلى الحلقة الأكثر ضعفاً في السلسلة الاجتماعية ويتعرضون للعديد من المخاطر ولأنهم يشكلون الدرع البشري الأكثر أهمية ضد فيروس كورونا بعد العاملين الصحيين.

■ تدابير الوقاية

- استخدام معدات الصحة والسلامة ذات الصلة (القفايزات والأقنعة والنظارات والقفازات والقبعات واللبسة وغيرها) بشكل صحيح ومستمر
- تغيير الزي الرسمي وغسله يومياً على درجة حرارة عالية بالمنظفات والمطهرات
- غسل اليدين المتكرر
- تغيير القفايزات يومياً
- تجنب وحظر الاتصال المباشر مع المستوعبات وأكياس القمامة دون قفايزات
- التأكد من توافر المطهرات في كل مركبة وشاحنة
- تطبيق ممارسات المسافة الاجتماعية بين العمال خلال الجولات وفي المقرات الرئيسية وقاعات الاجتماعات، وخاصة في غرف تبديل الملابس
- على السائقين تجنب الاحتكاك بالعمال والمواطنين
- بعد كل نوبة عمل، يجب تنظيف وتعقيم سيارات نقل النفايات مع إيلاء اهتمام خاص للأقمشة حيث يعيش فيروس كورونا لفترة أطول
- إن التنظيف المكثف لمنشآت العمال وتعقيمها أمر بالغ الأهمية

■ في تنظيف وتعقيم الشوارع واستعمال المبيدات

إثر انتشار عدوى COVID-19 تكاثرت ظاهرة التعقيم ورش المبيدات في الشوارع والاماكن العامة من قبل البلديات، ما حدا بنقابة الأطباء لإصدار البيان التالي:

"يؤكد الاطباء الاختصاصيون في الامراض الجرثومية في نقابة الاطباء أن لا علاقة لفيروس كورونا بالقوارض ولا بالبعوض ولا بالذباب. كذلك حسمت تقارير منظمة الصحة العالمية الجدول القائم بأن فيروس كورونا لا ينتقل في الهواء. ونشرت مصلحة الابحاث العلمية الزراعية بياناً أكدت فيه أن المبيدات

لا تقتل هذا الفيروس، وليس لها أي تأثير عليه، بل تأثير المبيدات أكثر ما يكون سلبياً على البشر، إذ إن الرش يمكن أن يقع على الخضار والمواد الاستهلاكية في المحلات، وينتقل منها إلى المواطن. من هنا تعتبر نقابة الأطباء أن رش المبيدات في الشوارع مسيء للبيئة والإنسان معاً، وتوصي البلديات بالتوقف عن هذه الظاهرة التي لا فائدة منها، والأماكن العامة الوحيدة التي تحتاج للتعقيم هي تلك التي يلتقي فيها الناس في مجموعات كبيرة، ويجب أن تعقم قبل حصول هذه التجمعات وبعده. وفي الوقت الراهن، ومع إعلان التعبئة العامة التي تمنع تجمع الناس في مكان واحد وعلى مسافات قريبة من بعضهم، لا حاجة لرش المبيدات في الطرقات.

وبعد التشاور مع الاختصاصيين في الأمراض الجرثومية والإطلاع على تقارير منظمة الصحة العالمية، ومع تقديرها للنية السليمة للبلديات من ناحية، وإدراكاً منها للاستغلال التجاري لهذه الظاهرة من ناحية ثانية، تكرر توصيتها بالتوقف عن رش المبيدات في الأماكن العامة، واستعاضة البلديات عن هدر الأموال عليها بتخصيص هذه الأموال للقيام بالآتي:

التنظيف العادي والدوري للشوارع

- جمع النفايات بشكل منتظم، وتزويد عمال البلديات والتنظيفات بملابس واقية تحميهم من التقاط الفيروس، خصوصاً خلال التخلص من النفايات المنزلية.
- التأكد من أن المستشفيات تتخلص من نفاياتها بشكل سليم وبطريقة صحيحة.
- مساعدة وزارة الصحة في التأكد من التزام المواطنين المطلوب منهم العزل داخل المنازل.
- دعم المواطنين وتأمين متطلباتهم واحتياجاتهم الاجتماعية خلال فترة بقائهم في المنزل.
- التأكد من أن المواطنين يتقيدون بتوجيهات الحكومة وإرشاداتها.



5. تدابير وقائية للمالكين والعمال في القطاع الزراعي

فيما يلي التوصيات العامة حول وقاية المزارعين من فيروس كورونا المستجد أثناء ممارسة الأعمال الحقلية، بالاستناد إلى تعليمات وزارة الزراعة، والواجب تعميمها ومراقبة حسن تطبيقها من قبل البلديات.

- استخدام أقل عدد ممكن من العمال لتخفيف الاحتكاك المباشر بينهم مع الاعتماد على أشخاص معروفين من المستخدمين وتجنب تبديلهم. عدم استخدام الأطفال ما دون السن القانوني للعمل.
- حفظ لوائح بأسماء العمال وتواريخ عملهم وأماكن سكنهم وأرقام هواتفهم وإيداعها في البلديات المعنية في كل بلدة للرصد الصحي في حال الإصابة وعند الضرورة.
- التشديد على احترام النظافة الفردية (توفير الصابون والمعقمات للعمال).
- لبس كمادات وتغييرها كل 3 ساعات ولبس بدلات واقية وغسلها يومياً أو تعقيمها.
- عدم رمي القفاصات والكمادات عشوائياً ووضعها في حاويات النفايات لضمان عدم استخدامها مجدداً.
- احترام المسافات الملزمة بين العمال (1.5-2 متر) ومراعاة عدم الاكتظاظ في جميع مراحل العمل الزراعي.
- عدم التجمع لتناول الطعام في الحقل والإعتماد على الطعام النافش "سندويش" المسبق التحضير.
- الإبلاغ عن أي حالة يشتبه بها لاجراء اللازم، بالتعاون مع البلدية المعنية.
- حصر شراء المستلزمات بشخص واحد منتدب لدى الورشة يتمتع بالمعرفة في التدابير الصحية.
- خلع الاحذية خارج المنزل وعدم بعثرة الملابس داخل المنزل.
- تعقيم الاقفاص الفارغة دورياً بمحلول الكلور المخفف لنسبة 0.5%.
- تعقيم الأدوات الزراعية بشكل يومي بالوسائل المعتادة.
- التأكد من صلاحية مصادر المياه المخصصة للاستعمال الزراعي.



6. إرشادات للشركات العاملة في مجال التعقيم



إرشادات خاصة بالصحة والسلامة المهنية لدى الشركات العاملة في مجال التعقيم



سنداً للمرسوم رقم 2020/6198 المتضمن إعلان التعبئة العامة لمواجهة فيروس كورونا، والقرارات المتممة له، على العاملين في مجال التعقيم الالتزام بما يلي:

الثاني عند تغيير المحلول، واستبدالها قبل تنظيف الغرفة الثانية، بعد غسل اليدين وتعقيمها. ويجب تغيير المحلول بين الغرفة والأخرى. - تنظيف وتطهير الأسطح وأماكن تخزين الأكياس (كالعربات والأرضيات)، وذلك بعد توصيل الأكياس المغلقة إلى وجهتها النهائية. - غلي وتشفيف الأقمشة أو المواد الأخرى التي يمكن غسلها في دورة خاصة. - يوصى أن يقوم شاغل الغرفة بتنظيفها بعد تزويده بمستلزمات التنظيف الشخصية والمطهرات إلا إذا احتاج إلى مساعدة خاصة، فيشرف عندها العاملون في المجال الطبي على عملية التنظيف كجزء من تقييمهم لطاقتهم العمال. د- تنظيف غرف الحجر بعد إخلائها: - يمنع دخول الغرف قبل مرور 24 ساعة على إخلائها، على أن تجري عملية التنظيف بعد ذلك. - تدوّن صلاحية محلول التعقيم على العبوة، ويغير المحلول في الوقت المحدد. - يجب تنظيف وتطهير الأسطح مرتين يومياً، (من الداخل للخارج، ومن الأعلى للأسفل) خاصة التي تلمس تكراراً. ويزال التلوث المرئي عن الأسطح المماسية كالأرضيات والسجاد والستائر. - عند انتهاء التنظيف، تجمع المواد المتسخة ومعدات الحماية الشخصية في كيس مقاوم للتسرب يربط بإحكام. - في حال وجود تسربات دم أو إفرازات بشرية، يجب استخدام المواد الماصة (كالمناشف الورقية) لإزالة المادة. ومن ثم تنظيف المنطقة وتطهيرها باستخدام السوائل المطهرة، كما توضع المخلفات في كيسين مزدوجين.	أ- إرشادات عامة لأصحاب العمل: - تعريف العمال على أعراض كورونا وتأمين معدات الوقاية والمعدات والمطهرات ومواد التنظيف، وتدريبهم على استخدامها والمحافظة على النظافة الشخصية. - توعية العمال على مخاطر المواد المستخدمة في مكان العمل وفقاً لمعيار الوقاية والسلامة. ب - إرشادات عامة للعمال: - الإبلاغ عند ظهور أي أعراض من عوارض كورونا على العامل. - استخدام معدات الوقاية الشخصية والإبلاغ عند تضرر أي منها (تمزق القفازات مثلاً). - الإبلاغ عن أي تعرض محتمل (كالإتصال بغرد في الحجر الصحي دون وقاية). - الابتعاد الإجراءات الوقائية أثناء العمل كغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال والعطس (واستعمال الكوع عند الضرورة) وتجنب لمس الوجه بأيدي غير مغسولة. - غسل اليدين بالماء والصابون ل 20 ثانية على الأقل فور خلع معدات الوقاية أو استعمال مطهر يحتوي على 60% كحول أدنى من الكحول. ج- أثناء الحجر الصحي: - على الخاضع للحجر الصحي وضع أكياس الغسيل والقمامة محكمة الإغلاق خارج الغرفة، وإذا اضطر العامل للدخول، يجب إخلاء الغرفة أو ابتعاد شاغلها لمتريين، قبل انجاز عمله. - على عامل التنظيف والغسيل، ارتداء قفازات ومريول مانع للسوائل والتخلص منها، بعد انتهاء مهمته. - استعمال قفازات مزدوجة (Double Gloves) على أن يتخلص العامل من الزوج الأول عند انتهائه من تنظيف الغرفة، ومن الزوج
---	--



7. إرشادات للأفران والمخابز



إرشادات خاصة بالصحة والسلامة المهنية في الأفران والمخابز



سنداً للمرسوم رقم 2020/6198 المتضمن إعلان التعبئة العامة لمواجهة فيروس كورونا، والقرارات المتممة له، على العاملين في الأفران والمخابز الالتزام بما يلي:

- عدم مغادرة العمال لنطاق البلدة التي يعملون بها وعدم استقبال الزوا إلى حين انتهاء هذه المرحلة. - تعليق منشورات ظاهرة على مدخل الصالة، في حال وجودها، يشير إلى ضرورة تعقيم اليدين، ووضع معقم في مكان يسهل الوصول إليه. - تلبية طلبات الزبائن دون الدخول إلى الصالة، عبر شباك أو حاجز مع ترك مسافة آمنة. - يطلب إلى أصحاب الأفران تخزين ما أمكن من المواد الأولية لصناعة الخبز، تحسباً لأي طارئ. - يعمل صاحب الفرن على التواصل مع الجهات المختصة (بلدية، مراقب صحي...) لضمان عملية التخزين (مواد كافية، شروط التخزين) وللقيام بزيارات دورية لمنازل العمال من قبل شرطة البلدية للتحقق من التزامهم شروط الوقاية والنظافة. كما يطلب من نقابة أصحاب الأفران التحقق من الالتزام بالشروط الواردة أعلاه. - توجيه الزبائن لتعقيم الأكياس الخارجية للخبز ونقلها من الكيس الخاص إلى الأكياس المعقمة أو إلى العلب الحافظة الخاصة بها.	• المحافظة على النظافة الشخصية. • قياس الحرارة بشكل يومي قبل بدء دوام العمل. • غسل اليدين بالماء والصابون قبل البدء بالعمل، على أن يتم تعقيم اليدين دورياً بالمعقم (وليس بالسبيريتو) وارتداء القفازات والكمادات وغطاء الرأس عند الدخول إلى المعمل أو صالة العرض. مع الإشارة إلى ضرورة إلزام الملتحدين منهم، تغطية اللحية بالكمامة أو حلقها. وينطبق هذا الأمر على كامل عملية الإنتاج. • التخلص من القفازات والكمادات وأغطية الرأس بالطريقة المعتمدة، ووضعها في أكياس خاصة وإغلاقها جيداً. • الحفاظ على نظافة المراحيض ودورات المياه، وتأمين المياه والصابون وورق التشفيف. • تأمين الكمية الكافية من أدوات التعقيم، وتدريب العمال على استخدامها. • تنظيف دوري للمرافق التالية: - كامل خطوط إنتاج الخبز والمعدات وغيرها. - مراقبة صارمة لعملية توصيب الخبز داخل الأكياس. • إرشادات عامة: - رش النقود بالسبيريتو في حال عدم وجود أمين صندوق.
--	--



8. تعليمات للصيادلة في فترة الاستجابة لوباء COVID-19

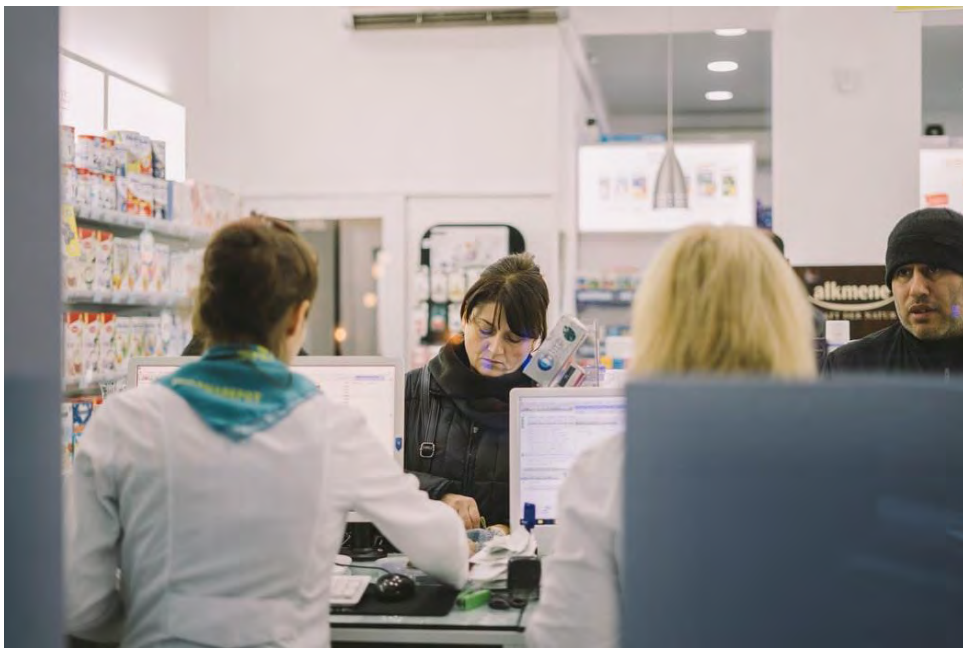
ADVICE TO COMMUNITY PHARMACISTS IN RESPONSE TO THE COVID-19 PANDEMICS

1. INTRODUCTION

Community pharmacists play a pivotal role in society in the context of the COVID-19 pandemics, as they are the primary health consultants to most inhabitants. It is therefore important that they offer guidance, advice and reassurance to the public, so that people can protect themselves and others, based on sound scientific evidence and rational behaviors.

This document provides pharmacists with the most important guidelines regarding the management of COVID-19 in their practice, and details precautions and hygiene measures that should be implemented to prevent and control the spread of COVID-19 infections in community pharmacy settings, in order to protect patients and workers.

The accompanying guide is intended for the general population, while this document is dedicated to community pharmacists. Please distribute both documents widely to make them available to target audiences.



2. IMPORTANT NOTICE FOR PATIENTS TO DISPLAY IN THE PHARMACY

Place a notice at the entrance of the pharmacy with the main recommendations that patients/customers must adopt before entering, such as:

DEAR PATIENTS/CUSTOMERS

1. Disinfect your hands when entering the pharmacy
2. Keep a safety distance of 1.5-2 meters between you and other patients/customers and pharmacy staff members
3. Do not step beyond the floor markings, if any
4. Avoid shaking hands or close contact with others while in the pharmacy
5. Prepare in advance the prescriptions you need to be filled
6. Practice respiratory etiquette if you sneeze or cough:
 - Cover your nose and mouth with a disposable tissue (and discard it in a suitable container after use) or with a flexed elbow
 - Use hand hygiene after having contact with respiratory secretions.

إلى المرضى / الزبائن الكرام،

يرجى:

1. تعقيم اليدين لدى الدخول إلى الصيدلية
2. الحفاظ على مسافة أمان تتراوح بين 1.5 و 2 متر بينك وبين المرضى / الزبائن الآخرين وأي من موظفي الصيدلية
3. عدم المشي خارج العلامات الأرضية إن وجدت
4. عدم المصافحة وتجنب أي احتكاك مع أي كان أثناء تواجدك في الصيدلية
5. تحضير الوصفة الطبية التي يجب شراؤها مسبقاً
6. إحترام وتطبيق آداب السعال: تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي (Kleenex) ورميه في حاوية المهملات بعد الاستخدام أو استخدام الكوع المثني.
7. تنظيف اليدين بعد لمس إفرازات الجهاز التنفسي.

3. INFECTION PREVENTION AND CONTROL IN COMMUNITY PHARMACIES

3.1. Proofing the Workspace

- Display a signage on the pharmacy door, as recommended by the Lebanese Order of Pharmacists, to request patients with symptoms to remain outside of the pharmacy. Ask them to call you for help.
 - Display posters promoting hand washing, respiratory hygiene, social distancing and other preventive measures. More details and graphics are available in the guide and on the joint website of the MOPH and the Ministry of Information: <https://corona.ministryinfo.gov.lb/news/list/5>
 - Display a poster clearly showing the motto **“Stay at home”** or **“خليك بالبيت”**.
 - Open a window through the pharmacy door, when possible, and deliver medications through that window to decrease contact with potentially sick patients.
 - Put a shield (plexiglas/glass), when possible, between you and potentially sick patients.
 - Put alcohol-based hand rub dispensers in prominent places around the pharmacy, especially at counters where surfaces are touched.
 - Designate and prepare a suitable space in case you need to isolate a suspected patient with severe symptoms, awaiting the ambulance arrival. If there is no suitable isolation room, identify an isolated area within the pharmacy that can be used by the patient, which maintains a 2-meter distance from other patients and staff.
 - Tidy up and remove non-essential furnishings and items; this will assist if decontamination is required post-patient transfer.
 - Brief all staff on the potential use of that room/area and actions required in the event that it is necessary to empty it at short notice.
 - **Keep the environment clean and spray surfaces regularly** with an appropriate disinfectant. Contaminated surfaces are one of the primary means through which COVID-19 spreads. Make sure the pharmacy is clean and hygienic by cleaning surfaces with detergent **and** disinfectant. This can be done either by a 2-step cleaning/disinfecting process or by using a product that combines both steps.
- Using a detergent**
- A detergent is a surfactant that facilitates the removal of dirt and organic matter.

- Most hard surfaces, including counters can be adequately cleaned with warm water and a neutral detergent as per the manufacturer's instructions.
- Allowing the cleaned surfaces to dry is an important aspect of cleaning.
- Routine cleaning of floors with detergent and water is recommended.

Using a disinfectant

- A disinfectant rapidly kills or inactivates most infectious agents.
- Disinfectants are not to be used as general cleaning agents, unless combined with a detergent as a combination cleaning agent.
- Disinfection should always be undertaken following, and in addition to, detergent cleaning.
- Use a certified disinfectant agent or a 0.5% bleach solution (stable for 1 day).

Waste management

- There are no specific control measures required for disposing of waste. Follow routine processes for disposal. Ensure closed bins are provided for safe disposal of tissues by staff/patients. However, all waste from suspected contaminated areas should be removed and double packed before disposal.

Supply of medications

- The supply of medications should be done without anyone external to the pharmacy staff entering the pharmacy (or at least the non-public areas).
- The cases and bags used by wholesale distributors for the delivery of medications should be cleaned and disinfected before they are taken inside the pharmacy facilities.

3.2. Organizing the Workflow

- Try to shorten shifts and organize the staff work in a way they do not overlap.
- In case you cannot have regular opening hours due to the unavailability of staff because of COVID-19, display the new opening hours in a visible place outside the pharmacy. The new opening hours must secure minimal service to the community in terms of medications supply.
- Let patients enter the pharmacy only one by one, respecting a safe distance of 1.5-2 meters.

3.3. Personal Protection of Pharmacy Staff and Patients

- Promote regular and thorough hand-hygiene by staff and patients. Hand hygiene can be done using soap and water or a waterless alcohol-based hand rub/foam for at least 20 seconds:
 - Before entering an area used by other people
 - After using the bathroom
 - After coughing or sneezing
 - Before preparing food or eating
 - Regularly throughout the work day
 - After handling cash money
- Promote good cough etiquette and respiratory hygiene to prevent the spread of COVID-19.
- Make sure to have surgical masks and/or disposable paper tissues available for staff, alongside closed bins for hygienic disposal of the material.
- Use appropriate personal protective equipment (mask and gloves, particularly in case of a close contact with a patient).
- Wear face masks as a precautionary measure. However, unless used correctly and changed appropriately after every use, they are unlikely to protect against the spread of airborne pathogens. The use of a mask alone is insufficient to provide an adequate level of protection, and other equally relevant measures should be adopted, particularly hand hygiene and respiratory etiquette.
- Change lab coats more often.
- Avoid wearing accessories such as bracelets, watches, and rings.
- Apply universal precautions when dealing with any customer or patient entering the pharmacy since infection can occur from asymptomatic or pre-symptomatic individuals.
- Practice social distancing and keep a safety distance of 1.5-2 meters between staff and patients. Speak to patients from a safe distance, from the other side of a counter or desk when possible, to avoid contact with respiratory droplets.
- Tell your patients not to visit the pharmacy if they are elderly or have co-morbidities. If possible, these patients should ask a family member, friend, or neighbor to go to the pharmacy for them.

4. CARING FOR PATIENTS

4.1. General Measures

- Encourage patients not to stop any chronic medication they are taking before calling their physician (NSAIDs, aspirin, ACEIs, ARBs, etc.)
- Do not dispense medications allegedly useful for the prophylaxis or treatment of COVID-19. Given the limited evidence of their efficacy, the limited available quantities, and potential side effects, these medications should only be administered under close medical supervision. In the event that efficacy is confirmed by appropriate clinical trials, their delivery would be organized by the competent authorities to reach patients at the highest risk.
- For worried patients calling the pharmacy, a stepwise interactive self-test for the general public is available in English, French and Arabic at the following link to help you decide on how to manage their situation and direct them.
<http://covid19lebanon.xyz>

Brief your staff and patients that if COVID-19 starts spreading in your community, anyone with even a mild cough or fever (37.3°C measured or subjective fever) should stay home and contact the **MOPH Hotline on 1214 or 01-594459**

4.2. Measures for Patients with Respiratory Symptoms

In case a symptomatic patient enters the pharmacy:

- Give them a surgical/procedural mask (if available) to wear.
- Refer them to their physician or the MOPH Hotline on 1214 or 01-594459 to discuss testing.
- Do not deliver NSAIDs for patients suspected to be infected with COVID-19, as the use of these medications is still controversial in such cases, and might be deleterious.
- Call the **Lebanese Red Cross (140)** if the patient has severe symptoms, such as difficulty breathing, and needs to be taken to hospital. In the meantime, isolate them in a room/space dedicated for this purpose.
- Once the suspected case has been transferred from the pharmacy premises, do not use the room where the patient was isolated, keep the door and windows open and turn off the air conditioning until the room is cleaned with a

detergent and disinfectant. If no separate room was available, close the pharmacy until it is disinfected.

- Pharmacy staff in contact with a confirmed patient should self-isolate for 14 days and monitor the eventual appearance of symptoms.

5. SECURING ACCESS TO KEY MEDICATIONS, EQUIPMENT AND FACILITIES

- Pharmacists should secure the procurement, storage, and distribution of key medications in addition to products used for disease prevention and diagnosis and adjust the inventory as needed. The list includes antiviral medications, antimicrobial agents, antipyretics, analgesics, corticosteroids and several other categories of medications.
- Pharmacists should ensure equitable dispensation of medications by preventing patients from storing unnecessary quantities, thus depriving those who need them.

REFERENCES AND MORE INFORMATION

- FIP, 2020. CORONAVIRUS SARS-CoV-2/ COVID-19 PANDEMIC: Information and interim guidelines for pharmacists and the pharmacy workforce.
<https://www.fip.org/files/content/priority-areas/coronavirus/Coronavirus-guidance-update-ENGLISH.pdf>
- NSW Health, Australia, 2020.
[Community pharmacy pandemic preparedness for COVID-19](#)
- NSW, Australia, 2020. [Health Protection NSW](#)
- Clinical Excellence Commission.
[NSW Infection Prevention and Control Practice Handbook](#)
- Clinical Excellence Commission.
[Primary and Community Care Infection Prevention and Control](#)
- WHO, 2020. [Guide to Getting your workplace ready for COVID 19](#)
- Center for Health Protection, Department of Health. Hong Kong Special Administrative Region. https://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf
- Ministry of Information and Ministry of Public Health. COVID-19 Awareness Campaign.
<https://corona.ministryinfo.gov.lb/news/list/5>

ملحق: مراحل تخفيف التعبئة العامة وإعادة فتح القطاعات في لبنان

بعد تقييم المخاطر لناحية إعادة النشاط بشكل تدريجي في شتى القطاعات، وبعد أخذ الأثر المالي والاجتماعي بالاعتبار، أصدرت وزارة الداخلية بتاريخ 24 نيسان 2020 قراراً يقضي بتخفيف التعبئة العامة وإعادة فتح القطاعات في لبنان على خمس مراحل، ملخصة أدناه:

المرحلة الأولى: 27 نيسان 2020	
مقدمو الخدمات	مؤسسة كهرباء لبنان
محلات الحلويات	شركة كهرباء قاديشا
المحلات الصغيرة	مؤسسة المياه
سيارات الأجرة	الفنادق
المرحلة الثانية: 4 أيار 2020	
ميكانيك السيارات	المطاعم والمقاهي (بنسبة 30% من قدرتها الاستيعابية)
صناعة المنتجات البلاستيكية	صالونات تزيين الشعر
صناعة المولدات	ملاعب الأطفال
	ملاعب الرياضة الخارجية
المرحلة الثالثة: 11 أيار 2020	
كازينو لبنان وألعاب الميسر (70% من القدرة الاستيعابية)	حضانة الأطفال (لنصف 3 سنوات)
وكالات السيارات	مؤسسات ذوي الاحتياجات الإضافية
المرحلة الرابعة: 25 أيار 2020	
مدارس (تلاميذ صفوف الشهادات الرسمية)	
طلاب الجامعة اللبنانية ومؤسسات التعليم العالي	
مراكز التسوق	
المرحلة الخامسة: 8 حزيران 2020	
مراكز التسلية (50% من قدرتها الاستيعابية)	روضات الأطفال من 3 إلى 6 سنوات
الحانات والنوادي الليلية	مدارس التعليم الأساسي
الصالات الرياضية	الثانويات
المتاحف والمسارح	مؤسسات التعليم المهني
المساح والشواطئ	الطائرات والحافلات
أعمال البناء	أماكن العبادة

لمراجعة تفاصيل قرار وزارة الداخلية:

<http://www.interior.gov.lb/AdsDetails.aspx?id=344>

نظراً لارتفاع خطر عدوى COVID-19 عند تخفيف التعبئة العامة وازدياد الاحتكاك الاجتماعي، يبقى تطبيق الإرشادات الصحية المفصلة في هذا الدليل الدرع الأقوى ضد الإصابة وإعادة تفشي الوباء.