

كوفيد 19

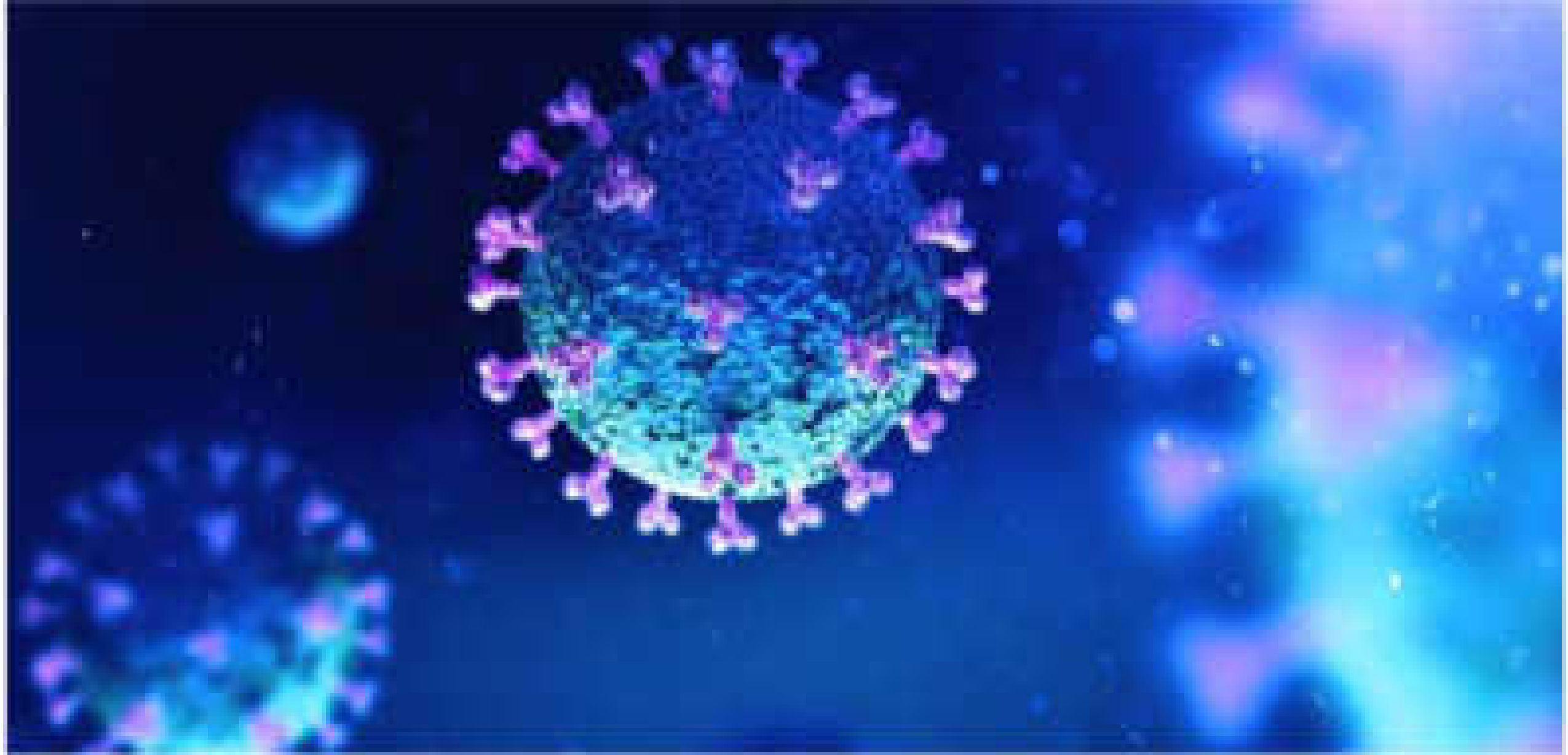
وزارة الصحة
إدارة الطب المدرسي والجامعي



البروتوكول الصحي العام

الخاص بالعودة المدرسية والجامعية 2021-2020

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



هذا الدليل قابل للتعديل والتحديث وفق التطور الوضع الوبائي لعدالة كوفيد 19

نسخة أوت 2020



فريق الإعداد :

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

المصادقة :

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



المساق

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

وعلا بإجراءات رفع الحجر الصحي وفي إطار الإعداد لإجراء الامتحانات الوطنية تقرر إعادة فتح :

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

محتوى الدليل

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

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



الاتفاقية المشتركة بين الوزارات المعنية :

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

وزيرة المرأة والأسرة
والطفولة وكبار السن
أسماء السحيري العبيدي

الوزيرة المكلفة بتسيير
وزارة التعليم العالي والبحث
العلمي
لبنى الجريبي

وزير التربية
محمد الحامدي

وزير الشؤون الاجتماعية
محمد الحبيب الكشو

وزير التكوين المهني
والتشغيل
فتحي بالحاج

وزير الشؤون الدينية
أحمد عظم

الوزير المكلف بتسيير
وزارة الصحة
محمد الحبيب الكشو



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

الإجراء	الأشخاص / الفضاءات المعنية	التوصيات الصحية
نظافة اليدين : الغسل بالماء والصابون أو الفرغ بالمطهر المعالي الكحول	- الأطفال - أعوان الطفولة	كل ساعة وعند الاقتضاء ومختلف الوضعيات الموجبة لذلك*
ارتداء الكمامة	- الأطفال - أعوان الطفولة وكل كهل واقف على المؤسسة	ارتداء الكمامة غير ضروري ارتداء الكمامة واجب عند عدم إمكانية احترام التباعد بـ 1 متر بين الأشخاص
التباعد الجسدي	- الأطفال في ما بينهم - بين الأطفال والمربين	- في فضاء الأنشطة : ضرورة احترام كراس الشروط في ما يتعلق بعدد الأطفال - أثناء القيلولة والنوم : اعتماد وضعية نوم معاكسة (رأس مقابل رجلين) التباعد الجسدي غير وجوبي لكن دون التقبيل أو الحزم
	- الكهول في ما بينهم	وجوب احترام تباعد جسدي بـ 1 متر
المراقبة والفرز عند مدخل المؤسسة	- الأطفال - أعوان الطفولة - كل واحد على المؤسسة	- قياس الحرارة - الاسترشاد على وضعيتهم وعائلاتهم - عدم قبول أي شخص حرارته 38° أو أكثر - عدم قبول أي شخص تظهر لديه أو لدى أفراد عائلته أعراض الكوفيد 19
	الأولياء	يمنع دخول الأولياء للمؤسسة ما عدى اليوم الأول للطفل بالمؤسسة
التصرف عند ظهور علامات الكوفيد 19 داخل المؤسسة	الأطفال	عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحنجرة، فقدان حاسة التذوق أو الشم والإعياء الشديد، نقص كبير في شاهية الأكل، القي، الأم عضلية...) ، يتوجب: ° عزل الطفل في فضاء مخصص حتى قدوم وليه ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد 19



- العودة للمنزل - تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد 19.	الأعوان	
- التنظيف والتطهير : - التواتر :مرة في اليوم على الأقل، وعند الاقتضاء - متى : في نهاية يوم العمل - المواد المستعملة :منظف ثم مطهر - التهوية : - على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة - في الصباح قبل وصول التلاميذ - أثناء كل استراحة - عند الفطور - في نهاية اليوم عند التنظيف والتطهير - التنظيف والتطهير : - التواتر :مرتين في اليوم وعند الاقتضاء - متى :في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية - المواد المستعملة :منظف ثم مطهر	الفضاءات المشتركة (الأرضية، الأثاث، المسطحات ، الأغراض المشتركة،...) المركبات الصحية	تنظيف وتطهير الفضاءات
- استعمال المعلقات - تنشيط حصص تحسيسية	الأطفال	التحسيس والتوعية والتواصل
دعم التكوين في مجال التوقي من كوفيد 19	أعوان الطقولة	
برنامج الدعم النفسي عند العودة المدرسية	الأطفال	الدعم والمرافقة
دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر	الأطفال حاملي أمراض مزمنة	الأشخاص ذوي عوامل الاختطار

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



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

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



الأعوان وإطارات التدريس والتكوين	وجوب احترام مسافة 1 متر على الأقل
المراقبة والفرز عند مدخل المؤسسة	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة - كل وافد على المؤسسة - الأعوان وإطار التدريس - قياس الحرارة - الاسترشاد على وضعيتهم وعائلاتهم - عدم قبول أي شخص حرارته 38° أو أكثر - عدم قبول أي شخص تظهر لديه أو لدى أفراد عائلته أعراض الكوفيد 19
التصرف عند ظهور علامات الكوفيد 19 داخل المؤسسة التربوية	- التلاميذ - المتكئون - الطلبة - عند ظهور الحمى أو أحد الأعراض (السعال، صعوبة التنفس، ألم بالحجرة، فقدان حاسة التذوق أو الشم والإعياء الشديد، نقص كبير في شهية الأكل، القي، الأم عضلية...) يتوجب: ° العزل في قضاء مخصص حتى قدوم الولي إذا كان قاصرا ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد 19
الأعوان وإطار التدريس	° العودة للمنزل ° تطبيق توصيات اللجنة الوطنية الواردة والمحينة بموقع كوفيد 19
تنظيف وتطهير الفضاءات	- الفضاءات المشتركة (الأرضية، الأثاث، المسطحات، الأغراض المشتركة،...) - التنظيف والتطهير: ° التواتر: مرة في اليوم على الأقل، وعند الاقتضاء ° متى: في نهاية يوم العمل ° المواد المستعملة: منظف ثم مطهر - التهوية: ° على الأقل كل 3 ساعات لمدة 15 دقيقة ° في الصباح قبل وصول التلاميذ ° أثناء كل استراحة ° عند الفطور ° في نهاية اليوم عند التنظيف والتطهير
المركبات الصحية	- التنظيف والتطهير: ° التواتر: مرتين في اليوم وعند الاقتضاء ° متى: في نهاية الحصة الصباحية ونهاية الحصة المسائية ° المواد المستعملة: منظف ثم مطهر



التحسيس والتوعية والتواصل	- التلاميذ - المتكوثون - الطلبة	- استعمال المعلقات - تنشيط حصص تحصينية
الدعم والمرافقة	أعوان - التلاميذ	- دعم التكوين في مجال التوقي من كوفيد 19 - برنامج الدعم النفسي عند العودة المدرسية
الأشخاص ذوي عوامل الاختطار	التلاميذ / المتكوثون / الطلبة حاملين أمراض مزمنة	- دعم الإجراءات الوقائية وفق التوصيات الصادرة عن الطبيب المباشر

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



3- التوصيات الصحية بفضاءات الإطعام

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



4- التوصيات الصحية بفضاءات الإقامة (المباني)

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



4- التوصيات الصحية بفضاءات الإقامة (المباني)

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



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



5- التوصيات الصحية الخاصة بالنقل المدرسي

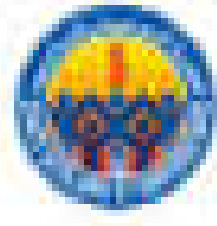
- ارتداء الكمامة وفق ما سبق في النقطة 1 و 2
- تهوية وسيلة النقل لمدة 5 دقائق على الأقل عبر فتح النوافذ بين نقل مجموعة و أخرى
- تنظيف وتطهير وسيلة النقل بعد آخر رحلة

6- الاجراءات العامة الخاصة بالتعامل مع حالات كوفيد19

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

7- التوصيات الخاصة باستعمال مواد التنظيف والتطهير

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



الملاحق



كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

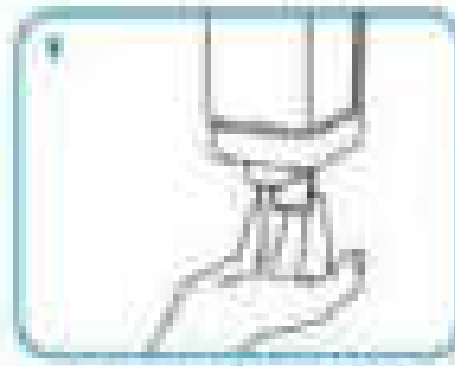
أغسل يديك في حالة الإتساخ الظاهري وذلكها من أجل نظافة الأيدي



الزمن التقري للجزء من 10-15 ثانية



1. رطب يديك بالماء



2. صب كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



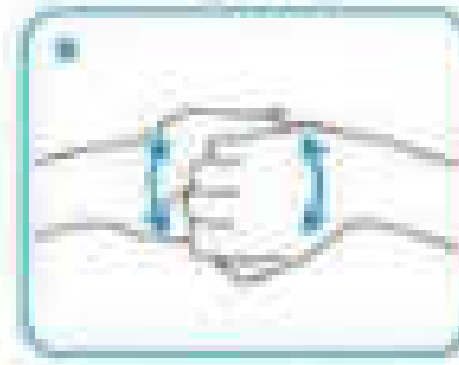
3. امسح اليد باليد الأخرى



4. امسح اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداعيل الأصابع والعكس



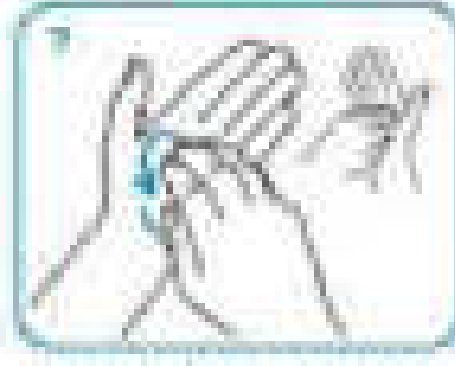
5. امسح اليد باليد الأخرى مع تداعيل الأصابع



6. امسح الأصابع باليد الأخرى و الأصابع مضغوطة



7. امسح الإبهام باليد الأخرى مع تداعيل الأصابع



8. امسح اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداعيل الأصابع والعكس



9. امسح الإبهام باليد الأخرى مع تداعيل الأصابع



10. امسح الإبهام باليد الأخرى مع تداعيل الأصابع



11. امسح اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداعيل الأصابع والعكس



12. امسح الإبهام باليد الأخرى مع تداعيل الأصابع



كيف **تدلك** يديك بالكحول؟

تدلك يديك من أجل نقطة الأمان وأصلها في حلة الإصباح الظاهري



الزمن التقني للأجراء من ٢٠-٣٠ ثانية



1. تدلك يديك من الظهر مع كلتا كففي سطح



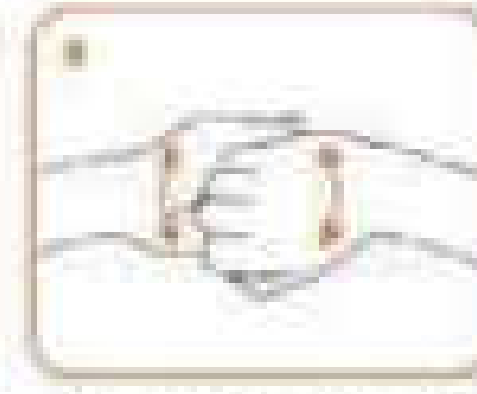
2. يمسح اليد يمسح اليد الأخرى



3. يمسح اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تدليك الأصابع والعكس



4. يمسح اليد يمسح اليد الأخرى مع تدليك الأصابع



5. ظاهر الأصابع يمسح اليد الأخرى و الأصابع مضمومة



6. تدلك دائري للأمام الأيسر ثم الأيمن



7. تدلك دائري للأمام والخلف بـ ٥ أصابع اليد اليمنى ليد اليسرى والعكس



8. تدلك لمدة ٢٠ ثانية



طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

mha.mt.gov.wl

افعل ←

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

ارتداء الكمامة بطريقة صحيحة

← لا تفعل

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

لا تغطي الكمامة الفم والأنف

بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من ذواتك، لحماية نفسك
 ومنع تفشي عدوى COVID-19، تذكر أن تضع مسافة متر واحد على
 الأقل من الآخرين، وأن تغطي يديك باستمرار وبشكل جيد، وتجنب
 لمس وجهك والكمامة.

منظمة الصحة العالمية



طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

mha.mt.gov.wl

افعل ←

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

ارتداء الكمامة بشكل صحيح

← لا تفعل

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

لا تغطي الكمامة الفم

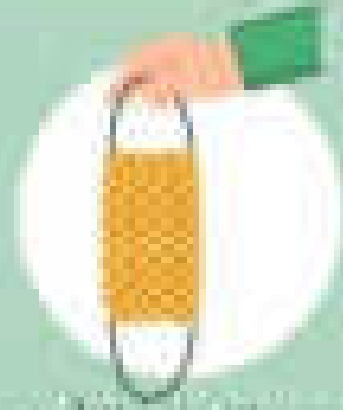
بإمكان الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من ذواتك، لحماية نفسك
 ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تضع مسافة متر واحد على
 الأقل من الآخرين، وأن تغطي نفسك باستمرار وبشكل جيد، وتجنب
 لمس وجهك والكمامة.

منظمة
الصحة العالمية



طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

افعل ←



نظف يديك قبل ارتداء الكمامة للتأكد من أنها سليمة من الغبار والسمك المتسببة أو رطبة



نظف يديك قبل ارتداء الكمامة



ارتد الكمامة من أربطتها خلف الأذنين أو الرأس



نظف يديك قبل ارتداء الكمامة



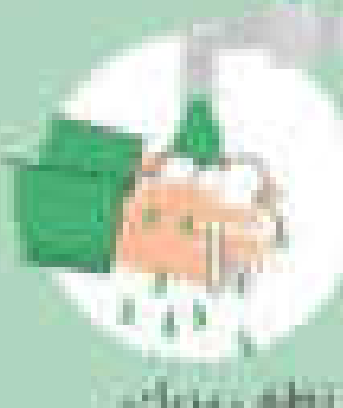
ارتد الكمامة



ارتد بشكل جيد سمك وألصق وخشك



ارتد الكمامة على وجوهك بالحكام دون ترك فراغات على الجانبين



نظف يديك بعد ارتداء الكمامة



اغسل الكمامة بالماء والصابون أو بمطهرات التعقيم، مرة واحدة في اليوم على الأقل



ارتد الكمامة من أربطتها عندما تخرجها من الرأس



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



ارتد الكمامة بعيداً عن وجوهك

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



طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

لا تفعل ←



لا تستخدم
كمامة معطوبة



لا تلمس كمامة
مستخدمة



لا تعبط كمامتك
لفركك



لا تلمس كمامة
مستخدمة أو رطبة



لا تلمس الجهة
الخارجية من
الكمامة



لا تبرع الكمامة إذا
كان هناك اشتباك
على مسافة متر
واحد منك



لا تزيل الكمامة
لنحت أنفك

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



الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/faq/qna#qna-1

افعل ←

ارتداء درع وجهك الذي يغطي العينين والأنف والفم

ارتداء درع وجهك الذي لا يغطي الفم

ارتداء الكمامة التي تغطي الفم والأنف والعيون

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

← لا تفعل

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الأنف

ارتداء الكمامة التي لا تغطي الفم

تذكر أن الكمامة وسدنها أن تحميك من عدوى كوفيد-19. ابتعد مسافة متر على الأقل عن الآخرين وارتد على فمك يديك بشكل جيد حتى عندما تبيع كمامة.

EPI-WTN



الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

لا تفعل ←



لا تترك يديك عند ارتداء الكمامة الطبية



لا ترتد الكمامة مرة أخرى



لا تستخدم الكمامة مرة أخرى



لا ترتد الكمامة في مكان الآخرين



لا ترتد الكمامة بعد استخدامها مع أحد ولا تعيد استخدامها بعد استخدامها



لا تلمس الوجه أو الكمامة من الكمامة



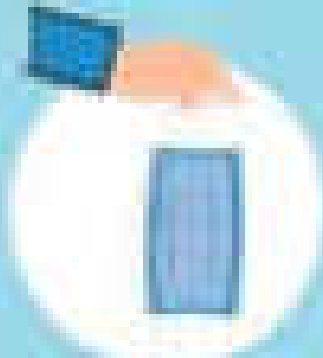
لا ترتد الكمامة بعد استخدامها

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



الطريقة المأمونة لارتداء كمامة طبية

افعل ←



تجنب الكمامة إذا كنت من ذوي
أي نوع من الحساسية



ارتداء كمامة طبية
كمامة



ارتداء الكمامة إذا كنت من ذوي
أي نوع من الحساسية



ارتداء كمامة طبية
كمامة



ارتداء الكمامة إذا كنت من ذوي
أي نوع من الحساسية



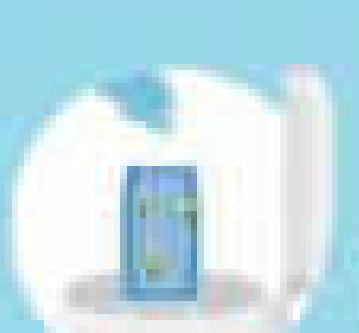
ارتداء كمامة طبية
كمامة



ارتداء الكمامة إذا كنت من ذوي
أي نوع من الحساسية



ارتداء كمامة طبية
كمامة



ارتداء كمامة طبية
كمامة



ارتداء الكمامة إذا كنت من ذوي
أي نوع من الحساسية



ارتداء كمامة طبية
كمامة



ارتداء الكمامة إذا كنت من ذوي
أي نوع من الحساسية

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



— **Revised** —

المادة ١٠٠: لا يجوز للمحكمة أن تصدر حكمًا بغير التماس من النيابة العامة أو المدعى عليه.

02
التي هي من الحياة الحرة، والتي هي الحياة الحرة

03
 هناك القليل من التفريق والفرق الأخطاء
 المتكررة مثل الأخطاء أو الأخطاء المتكررة
 عند الركن دون التخليق بها

04 **عند البدء بالمشروع من البداية والاعتماد على**
تجربة الفريق السابق

05
الاجتهاد على المسئلة العملية التي يواجهها
المجتهدين في الآراء والمواقف التي تتخذها
فيما يتعلق بالأمور الشرعية

01

مع الخدمة التي نقدمها في البرق، من
الغالبية، إذا كانت الخدمة هي واحدة
الاستعداد، أو مع في البرق، أو
في سنة الفئات

03 فصل الثامن: بيان ما لا يثبت له من الحكماء والفقهاء

04 **مجلس القضاء**
المجلس الأعلى للقضاء
المجلس الأعلى للقضاء
المجلس الأعلى للقضاء
المجلس الأعلى للقضاء

05

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the physical fitness and health of middle-aged women. The study was conducted in a community-based setting. The participants were 30 middle-aged women who were randomly selected from a local health center. The training program consisted of three sessions per week, each lasting 45 minutes. The sessions included aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises. The physical fitness and health of the participants were measured at the beginning and end of the training program. The results showed that the participants had a significant improvement in their physical fitness and health after the 12-week training program. The study suggests that a 12-week training program can be an effective way to improve the physical fitness and health of middle-aged women.

100

1000

— *continued from page 10* —

© 2000 Blackwell Science Ltd
Journal of Internal Medicine 247: 391–397

المجلس الأعلى
للشؤون الإسلامية

1999





تنظيف الأسطح و المساحات



وزارة الصحة
Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Health

1- تحضير كافة مستلزمات التنظيف

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

3- غسل الأيدي جيدا بالماء و الصابون قبل البدء بعمليات التنظيف



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



استعمال خرقة قابلة للغسل
و التطهير لتنظيف الأسطح



مقابض الأبواب و المداخل



التجهيزات المكتبية
و المركبات الصحية



الرفوف بالمساحات
التجارية الكبرى



محلات الخضار و الفواكه
و محلات بيع المواد الغذائية

استعمال 100 مل من المنظف بـ 05 ل من الماء



إزالة رواسب مواد التنظيف باستعمال الماء فقط

ثم القيام بعمليات التطهير بماء الجفاف حسب الكميات المصوح بها

استعمال خيشة " سطل و مدلكة
لتنظيف الأرضيات

غسل الأيدي جيدا بالماء و الصابون بعد الانتهاء من عمليات التنظيف



تعقيم الأسطح

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

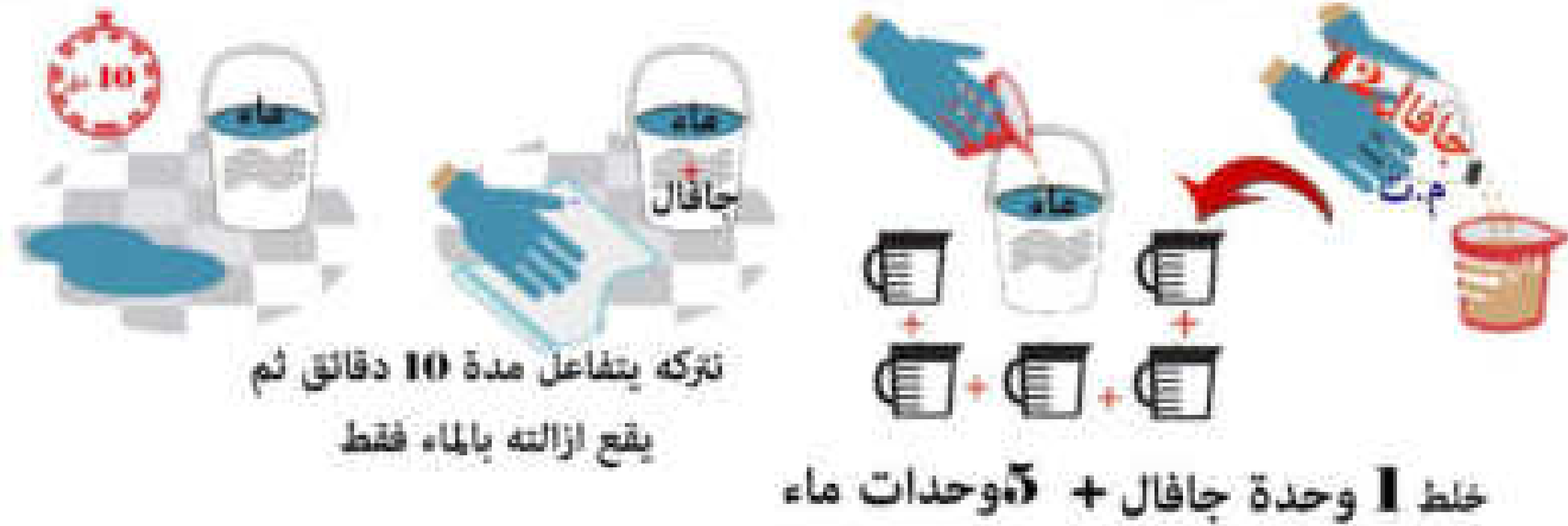
كيفية إعداد و استعمال ماء الجافال

الخطوة الأولى	التقاء ماء الجافال 12 درجة كلورومترية مطب و يحمل علامة م. ت. (مواصفات تونسسية)
الخطوة الثانية	البن قفازات
الخطوة الثالثة	لحضر وعاء وضع فيه 5 كميات من الماء و أضف عليه كمية من ماء الجافال (6 / 1)
الخطوة الرابعة	يتم رش الأسطح (تضيف) بواسطة مرش
الخطوة الخامسة	يترك الأسطح ينظف لمدة 10 دقائق
الخطوة السادسة	يتم تهوية المكان
تنظيف الأسطح بمادة منظفة قبل عملية التطهير في حال تواجد أوساخ على الأسطح	



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

التطهير



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





République Tunisienne
Ministère de la Santé

Observatoire National des Maladies Nouvelles et Émergentes

ANNUAIRE DIRECTIONS REGIONALES DE LA SANTE

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

Observatoire National des Maladies Nouvelles et Émergentes

Adresse : 5 - 7, rue Khartoum, Complexe Diplomatique, 12^{ème} étage, Le Salinière, 1000, Tunis / Tunisie

Tél. : +216 71 204 540/500/501 Fax : +216 71 20 43 33 E-mail : omne@omne.tn Site web : www.omne.tn



Friction hydro-alcoolique – Comment ? AVEC UN PRODUIT HYDRO-ALCOOLIQUE



1a 1b
Frotter la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique versant toutes les surfaces des mains et frictionner.



2
Frotter toutes paumes par mouvement de rotation.



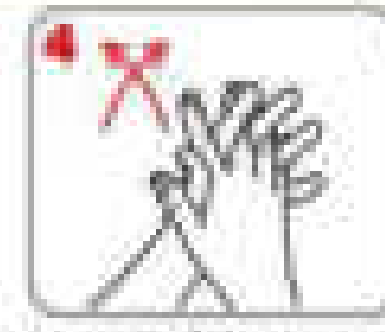
5
Les tips des doigts et les bords dans la paume des mains, appuyées avec un mouvement d'aller-retour latéral.



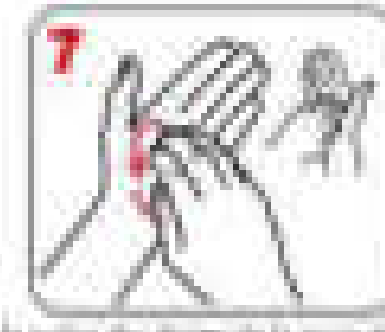
3
Le dos de la main gauche avec un mouvement d'aller-retour en cercle effectué par la paume droite, en haut et vers le bas.



6
Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume étendue de la main droite, et vice et versa.



4
Les pouces interdigitez paume contre paume, doigts interdigitez, en exerçant un mouvement d'aller-retour en cercle.



7
La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



8
Frotter les poignets à l' invers.



9
Nettoyer soigneusement les poignets avec une rotation à usage unique.



10
Apurer le coude et le bras de la paume.



20-30 secondes



11
Une fois sèche, les mains sont propres pour le soin.



40-60 secondes



12
Les mains sont propres pour le soin.



COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

who.int/epi-win

À FAIRE →



Portez le masque sur votre visage de façon à ce que vous soyez à l'aise sur les côtés.



Couvrez la bouche, le nez et le menton.



Évitez de toucher le masque.



Évitez de toucher les yeux, le nez, la bouche et de toucher le masque.



Ne touchez pas le masque d'un autre côté, même si vous êtes sûr de l'avoir porté.



Changez votre masque quand vous allez à l'école ou à la maison.



Retirez le masque par les bandes ou les cordons derrière la tête.



Ne portez pas le masque si vous avez des symptômes de COVID-19.



Changez le masque dans un sac en plastique fermé et jetez-le à l'écart sans vous en approcher et sans toucher le masque.



Ne portez pas le masque si vous avez des symptômes de COVID-19.

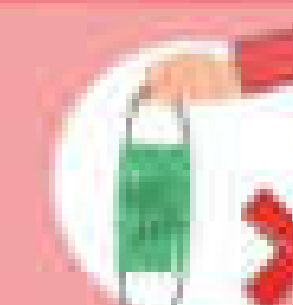


Lavez le masque dans du savon ou de l'eau chaude, de préférence à l'eau chaude, au moins une fois par jour.



Changez votre masque quand vous allez à l'école ou à la maison.

À NE PAS FAIRE →



Ne portez pas un masque qui vous gêne ou qui ne vous protège pas.



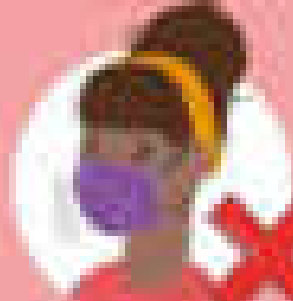
Ne portez pas un masque si vous avez des symptômes de COVID-19.



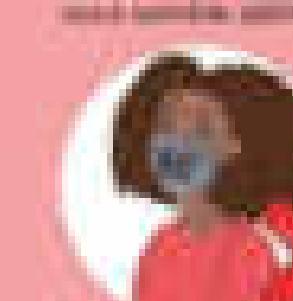
Ne portez pas le masque si vous avez des symptômes de COVID-19.



Ne portez pas votre masque dans un sac en plastique fermé et jetez-le à l'écart sans vous en approcher et sans toucher le masque.



Ne portez pas un masque si vous avez des symptômes de COVID-19.



Ne portez pas un masque si vous avez des symptômes de COVID-19.



Ne portez pas votre masque si vous avez des symptômes de COVID-19.

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



COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

À FAIRE →



Lavez-vous les mains avant de toucher le masque.



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



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



Couvrez la bouche, le nez et le menton.



Évitez de toucher le masque.



Lavez-vous les mains avant de retirer le masque.



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



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



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



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



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



Lavez-vous les mains après avoir retiré le masque.

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





COMMENT PORTER UN MASQUE NON MÉDICAL EN TISSU EN TOUTE SÉCURITÉ

À NE PAS FAIRE



N'utilisez pas un masque qui vous semble étroit.



Né portez pas un masque lâche.



Né portez pas le masque au-dessous du nez.



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



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



Né portez pas un masque sale ou humide.



Né prêtez pas votre masque à d'autres personnes.

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





UTILISER UN MASQUE MÉDICAL EN TOUTE SÉCURITÉ

who.int/ept-win

À faire →



Localiser la partie supérieure, reconnaître la bande adhésive en haut ou les anneaux rigides sur votre nez.



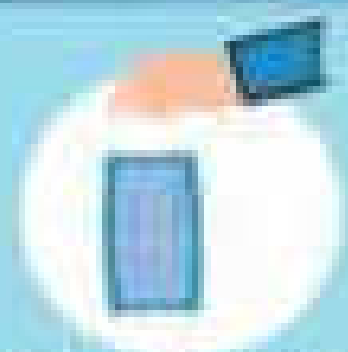
Vérifier à ce que la face soit entièrement couverte.



Presser la bande ou les anneaux rigides sur votre nez.



Laver vos mains avant de porter le masque.



Vérifier que le masque n'est pas déchiré et mouillé.



Coverer votre nez, la bouche et le menton.



Ajuster le masque à votre visage sans toucher d'espèce sur les côtés.



Éviter de toucher le masque.



Retirer le masque en passant par derrière les oreilles ou le côté.



Quand vous retirez le masque, tenir à la distance de votre nez et de votre bouche.



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



Laver vos mains après avoir jeté le masque.

À ne pas faire →



N'utiliser pas de masque déchiré ou humide.



Ne couvrir pas seulement le nez ou la bouche.



Porter un masque insuffisamment serré.



Ne toucher pas devant le masque.



Ne retirer pas le masque pour parler et ne faire rien qui puisse vous exposer à le toucher.



Ne laisser pas votre masque à la portée des autres.



Ne réutiliser pas le masque.

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

EPI-WIN



UTILISER UN MASQUE MÉDICAL EN TOUTE SÉCURITÉ

À faire →



Localisez la partie supérieure, reconnaissable à sa bandette en métal ou à ses bords rigides.



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



Placez la bandette en métal ou les bords rigides sur votre nez.



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



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



Évitez de toucher le masque.



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



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



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



Lavez-vous les mains après avoir jeté le masque.

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

who.int/epi-win



Organisation mondiale de la Santé



UTILISER UN MASQUE MÉDICAL EN TOUTE SÉCURITÉ

À ne pas
faire →



N'utilisez pas de
masque déchiré ou
humide.



Ne couvrez pas
seulement le nez ou la
bouche.



Portez un masque
suffisamment serré.



Ne touchez
pas l'avant du
masque.



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



Ne laissez pas
votre masque à
la portée des
autres.



Ne réutilisez pas le
masque.

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







LES RÈGLES D'UTILISATION DES MASQUES BARRIÈRES

COVID-19

COMMENT METTRE UN MASQUE ?

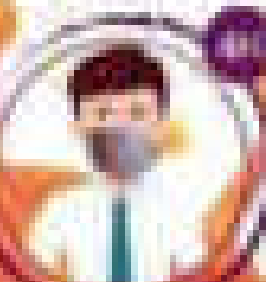
Lavez les mains avant la première utilisation

-  01 Se laver les mains à l'eau et au savon ou utiliser une flaque avec une solution hydro-alcoolique
-  02 Respirer la face externe et le haut du masque et le placer sur le visage
-  03 Tirez le masque de l'extérieur et passer les élastiques derrière les oreilles ou les lanières en tissu derrière la tête sans les croiser
-  04 Ajustez la face du masque sur le visage et vérifiez qu'il le couvre entièrement
-  05 Éviter le bord rigide du masque (il sert pour l'ajuster sur le nez et ne plus le toucher avec les mains)

COMMENT RETIRER ET LAVÉ UN MASQUE ?

-  01 Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques ou les lanières en tissu sans toucher le masque
-  02 Placer le masque à l'extérieur dans un sac en plastique propre. Les masques usés doivent être placés dans un sac en plastique avant de le jeter dans la poubelle
-  03 Se laver les mains à l'eau et au savon ou utiliser une flaque avec une solution hydro-alcoolique
-  04 Laver le masque :
 - à la main avec de l'eau chaude et du savon ou de la lessive (temps de contact 30 minutes)
 - avec une machine à laver à 60°C pendant 30 minutes
 - à l'eau de javel et laisser sécher les masques
-  05 Ajouter le masque en moins de 25% et chauffer avec un électro-chauffe et le réchauffer à haute température

A RESPECTER

-  Porter le masque
-  Respecter la distance de sécurité par le port du masque
-  Respecter les règles de distribution physique

A PROSCRIRE

-  Ne pas mettre le masque au position d'oreille
-  Ne pas garder un masque usé ou mouillé
-  Ne pas jeter le masque dans l'espace public

