

## نصائح مهمة للمحافظة على السلامة أثناء تبضع الحاجيات المنزلية

نحن نهتم  
We Care

اتبع إرشادات وزارة الصحة وسياسة  
دليل التوعية للوقاية من عدوى  
كوفيد-19، مايو 2020



مركز جونز هوبكنز  
أرامكو الطبي  
Johns Hopkins  
Aramco Healthcare

• **يجب وضع قائمة بالمستلزمات الواجب شرائها ويُفضّل كتابة قائمة التسوق**



لضمان

عدم نسيانها،

تؤدي هذه الخطوة

إلى تقليل الوقت

الذي

يمضيه

المتسوق

في المتجر محاولاً تذكّر ما يجب شراؤه، وتوفر عليه العودة إلى المتجر مجددًا لشراء المنتجات التي نسي شرائها. كما يجب التخلص من الورقة بعد الخروج من المتجر لتجنّب نقل الفيروس إلى المنزل.

• **يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة**

لا تقل عن

40-60 ثانية

عند الخروج من

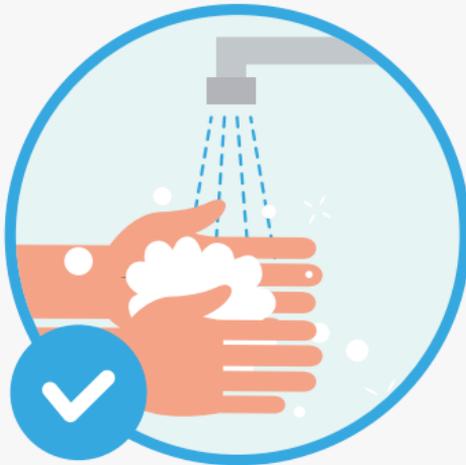
المتجر، ويمكن

فرك اليدين

بمطهر حوالي

20 ثانية على

الأقل.



• يجب الاستعداد والتخطيط قبل مغادرة المنزل، ويُفضل اصطحاب

المُطهرات والقفّازات إذ لا تقدم جميع المتاجر هذه المعدات لذلك يجب إبقائها في متناول اليد.

بعد الدخول إلى

المتجر، يجب تعقيم اليدين بمطهر كحولي لمدة لا تقل عن 20 ثانية بالإضافة إلى ارتداء القفازات ومسح مقبض عربة أو سلّة التسوّق بمنديل مبلّل مضاد للبكتيريا.



• اتبع إرشادات وزارة الصحة وسياسة المتجر فيما يتعلق بكمامات الوجه. عند ارتداء الكمامة، قم دائمًا بتعقيم يديك أولاً.

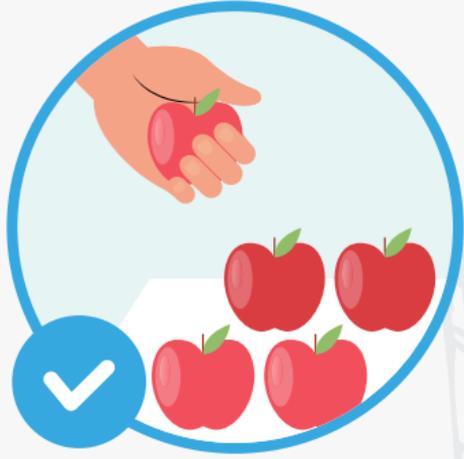
• يرجى المحافظة على عقامة اليدين قدر المستطاع

والحرص على عدم لمس الوجه، خصوصًا إذا تم لمس أشياء غير معقمة.



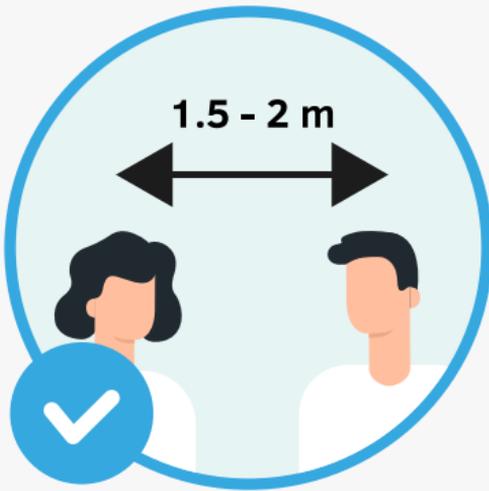
يستطيع الفيروس دخول الجسم عبر الفم والأنف والعينين.

- يجب شراء المنتجات المعلّبة والمغلّفة قدر الإمكان. إن احتوت قائمة التسوق على منتج طازج، يجب تقييم المنتج بالنظر عوضًا عن استخدام اليدين. ويرجى التأكد من عدم لمس المنتجات إن لم تدعو الحاجة لذلك، خصوصًا إن لم يكن المنتج مذكورًا ضمن قائمة التسوق.



• يلعب التباعد الاجتماعي دورًا جوهريًا في المحافظة على سلامة الفرد أثناء التسوق.

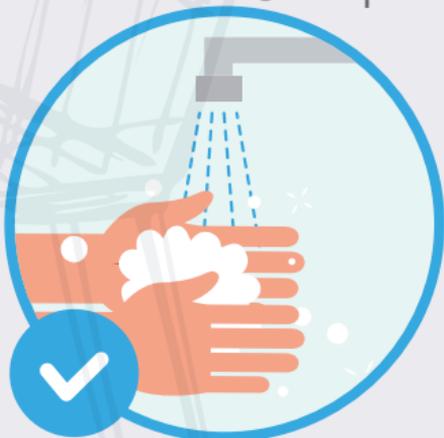
ويرجى الحفاظ على مسافة لا تقل عن 1.5 متر عن الأشخاص حتى عند الوقوف في الدور أمام صناديق الدفع.



- يُفَضَّل استخدام البطاقات المصرفية عوضًا عن الدفع نقدًا.

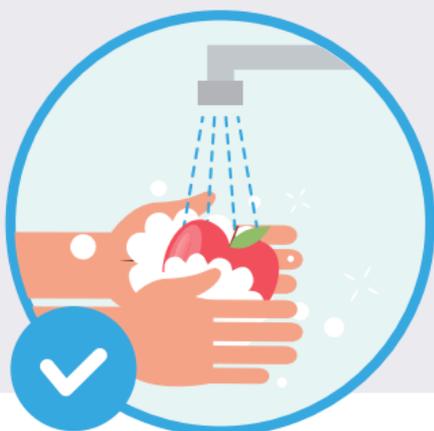


- يجب التخلص من القفازات قبل الدخول إلى السيارة ثم تعقيم اليدين فورًا.



- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة تتراوح بين 40-60 ثانية عند الوصول إلى المنزل ومرة أخرى بعد إفراغ المشتريات من الأكياس.

- الحرص على استخدام منديل مبلل مضاد للبكتيريا لتعقيم المنتجات المعلبة والأكياس الخارجية كما يجب غسل الفاكهة والخضراوات بعناية.



يجب تعقيم  
الأسطح التي  
وُضعت عليها  
المشتريات  
وخصوصًا  
منضدة المطبخ  
باستخدام معقم  
مضاد للبكتيريا.



بيّنت الأبحاث المخبرية الأخيرة أن  
فيروس كوفيد-19 - يستطيع العيش على  
الأسطح لمدة زمنية طويلة. إذ يبقى  
الفيروس حيًا على:

• البلاستيك لحوالي 7 ساعات

• الفولاذ غير القابل للصدأ لحوالي 5.5 ساعة

• الكرتون لحوالي 3.5 ساعة

لمعرفة آخر أخبار فيروس كورونا COVID-19 أو  
للمزيد من المعلومات قم بزيارة [JHAH.com](http://JHAH.com)

