

مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

# كيفية منع الإضرار بالبشرة الناتج عن استخدام منتجات التنظيف

غسيل اليدين أو تعقيمهما وكذلك تنظيف المواد والأسطح الموجودة في محيطك هي أمور موصى بها لتقليل انتشار الإصابة بفيروس كوفيد-19. إلا أن التنظيف المستمر قد يؤثر على بشرتك. يقدم دليل الحقائق هذا بعض الأمور التي يجب أخذها في الاعتبار حول كيفية حماية بشرتك من أية أضرار محتملة ناتجة عن استعمال منتجات التنظيف.

## مبادئ عامة

- استخدم معقم يدين يستند في تركيبه إلى الكحول ويحتوي على عناصر مرطبة إن أمكن. تتم إضافة العناصر المرطبة إلى العديد من معقمات اليدين التي يدخل الكحول في تركيبها، وذلك للحفاظ على تغذية البشرة.
- يجب غسل اليدين باستمرار باستخدام الصابون والماء، أو يمكن غسلهما باستخدام منشفة مبللة على أن يلي ذلك استخدام معقم يدين في حالة عدم توفر الماء والصابون. يجب عدم استخدام معقم اليدين الذي يتركب من الكحول في حالة الاتساخ الظاهر على اليدين.
- المنظفات والمعقمات الشائعة فعالة في القضاء على كوفيد-19.
- لا تقم أبدًا بخلط أنواع مختلفة من المنتجات الكيميائية معًا.
- اتبع باستمرار التعليمات المذكورة على غلاف المنتجات الكيميائية.

## كيفية حماية يديك مع الحفاظ على نظافتها في الوقت نفسه



- لا تستخدم معقم اليدين الذي يتكون من الكحول مباشرةً بعد غسل اليدين بالماء والصابون؛ حيث سيؤدي ذلك إلى جفاف بشرة اليدين.
- لا تستخدم الطابون دون تبليل يديك أولاً.
- لا ترتدي القفازات حتى تصبح يديك نظيفتين وجافتين بشكل كامل.



- اغسل يديك بالصابون والماء الفاتر واشطفهما جيداً.
- نشف يديك بمنشفة ورقية ذات جودة عالية أو بمنشفة يد نظيفة بعد غسل اليدين حتى يجف.
- استخدم المستحضرات المرطبة كثيرًا. اختر معقم اليدين الذين يتكون من الكحول والذي يدخل في تركيبه مواد مرطبة أو مرطبات البشرة إن أمكن.

## كيفية حماية نفسك من منتجات التنظيف

### اختيار منتجات نظافة اليدين



- استخدم معقم اليدين الذي يدخل الكحول في تكوينه بنسبة من 60% حتى 90%.
- لتقليل تهيج البشرة، حاول اختيار المنتجات التي تحتوي على عناصر مرطبة أو مرطبات/مليينات لبشرة.
- استخدم صابون اليدين والمنظفات ومستحضرات الغسل غير المعطرة.

### استخدام منتجات التنظيف بأمان

- حضر محلول التنظيف بشكل ملائم. اتبع دائماً معلومات الحماية المقدمة من جهة التصنيع.
- قبل استخدام أية مواد تنظيف، اقرأ الغلاف بعناية للتعرف على كيفية استخدامها بشكل مناسب والاحتياطات الواجب اتخاذها عند استخدامها والإجراءات الواجب اتباعها في حالة التعرض بطريقة غير مناسبة لهذه المواد عن طريق الخطأ.
- استخدم المحاليل الجاهزة إن أمكن. فإن تعذر ذلك، قم بتخفيف المحاليل المركزة حسب الإرشادات الموجودة على غلاف المنتج. ارتدِ قفازات ونظارات حماية العينين عند خلط المواد الكيميائية أو صبها.
- لا تخفف المبييض إلا بإضافة الماء فقط (لا تضيف إليه أية مواد كيميائية على الإطلاق).
- جهز المحلول المخفف من المبييض في منطقة جيدة التهوية.
- تجنب استخدام البخاخات الرذاذ لرش المنتجات على مساحة واسعة من الأسطح. بدلاً من ذلك، أدر فوهة الرش على وضع التدفق أو قم برش المنتج مباشرة على قطعة قماش نظيفة.
- مواد التعقيم والمنظفات المنزلية والمبييض هي مواد مخصصة للأسطح غير الحية في البيئة المحيطة. لا تستخدم هذه المنتجات مطلقاً على البشرة ولا تتلعبها ولا تحقنها بالجسم.
- ارتدِ قفازات وأية معدات أخرى للحماية الشخصية (PPE) (حسب توصية الجهة المصنعة) عند الإمساك بمنتجات التنظيف أو استخدامها أو التخلص منها.

### التعرف على معلومات حول الفيروس

للوصول إلى معلومات محدثة حول فيروس كورونا ومعرفة المزيد عنه يرجى زيارة موقع الويب لوزارة الصحة في أونتاريو ( Ontario Ministry of Health): [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال على:

المعلومات الواردة في هذا المستند هي معلومات حديثة بتاريخ 30 أكتوبر 2020.