

إرشادات للتنظيف والتعقيم للحماية من انتشار كوفيد-19

أرون غرين، تشن شين ويانير بار-يام
معهد نيو إنجلاند كومبلكس سيستمز
9 أبريل 2020

إرشادات عامة للتنظيف

- تخلص من المواد الملوثة جداً بدلاً من تنظيفها أو تعقيمها
- التخلص فوراً من المواد التي تستعمل لمرة واحدة والتي استخدمت للتنظيف
- غسل اليدين بشكل متكرر بما في ذلك بعد التخلص من القمامة ولمس المحارم الورقية وغيرها من النفايات
- غسل اليدين بتانٍ بالصابون والماء أقله لمدة 20 ثانية، أو استعمال معقم لليدين يحتوي على نسبة 60% من الكحول على الأقل

الألبسة والمواد الأخرى اللينة ذات المسام والقابلة للغسل

- وضع الغسيل في كيس بلاستيكي مختوم بانتظار موعد غسلها
- لدى الغسيل، استعمال الماء الساخن و مواد التنظيف التي من الأفضل أن تحتوي على مبيض حافظ للألوان
- الغسيل على درجة حرارة عالية

المواد اللينة ذات المسام غير القابلة للغسل (السجاد، الأريكة والأسطح الأخرى ذات المسام)

- التنظيف بواسطة المكنسة الكهربائية لتجنب نشر الغبار في الجو
- تنظيف السوائل الجسدية بسرعة مع مراعاة شروط السلامة
- تنظيف عميق للسجاد مع تجنب تطاير الماء أو مواد التنظيف قدر الإمكان
- تنظيف السجاد والمواد ذات المسام الأخرى بالخيار كلما دعت الحاجة لذلك

الأسطح الصلبة التي لا تحتوي على المسام

- اتباع التعليمات الموجودة على الملصق
- تنظيف الأسطح بالصابون والماء لإزالة البقع والبقايا الظاهرة
- تشطيف الأسطح بالماء ومسحها بقطعة نظيفة
- استعمال المعقم للقضاء على الفيروس بشكل فعال، التأكد من الإبقاء على المعقم على الأسطح لمدة 10 دقائق قبل مسحه بقطعة نظيفة. إذا لم يتوفر معقم مسجل لدى وكالة حماية البيئة، بالإمكان استخدام محلول الكحول للتبييض (2%). الانتباه لدى استخدام المعقمات التي تحتوي كحول، إذا أنه قد يتبخر بسرعة مما لا يضمن تنظيفاً تاماً إذا لم تتبع التعليمات المناسبة

- التشطيف بالماء وترك الأسطح كي تنشف في الهواء. التشطيف بعد استخدام المعقم مهم خاصة في المناطق المخصصة لتحضير الطعام
- تنظيف ماسح تنظيف الأرضيات بالصابون والماء الساخن وتعقيمها ب مواد مسجلة لدى وكالة حماية البيئة أو بواسطة مادة تبييض، تم تركها كي تنشف. كبديل، استعمال قطعة قماش أو ممسحة تستخدم لمرة واحدة

- نزع القفازات ووضعها في سلة القمامة والتخلص منها
- غسل اليدين بعد نزع القفازات والتخلص من المواد الملوثة والقمامة والنفايات بالشكل المناسب

إن كوفيد-19 ينتقل بشكل أساسي في الجو ومن خلال القطرات، وهو يبقى على الأدوات الناقلة - مثل الأسطح والمعدات والأواني والنسيج والشعر والغبار والجزيئات الأخرى - لأيام. وقد ينتشر المرض عندما يلمس الشخص وجهه بعد أن يكون قد لمس الأسطح الملوثة. إن التنظيف والتعقيم المنتظم للأسطح الكثيرة للمس تساعد على تجنب انتشار المرض.

إن التنظيف يزيل الجراثيم والغبار والملوثات عن الأسطح. كما أن بعض وسائل التنظيف تقتل أيضاً الجراثيم. وحتى إذا كان التنظيف لا يقتل الجراثيم، فإن إزالتها من المحيط المباشر حيث يتواجد الأشخاص يحد من خطورة انتشار العدوى.

إن قتل الجراثيم عن طريق التعقيم يجب أن يتم بعد عملية التنظيف للحد من انتشار العدوى بشكل أكبر. من الممكن القضاء على فيروس كورونا الذي يتسبب بكوفيد-19 باستعمال الصابون أو الكحول أو الكلور المستخدم للتبييض.

وبالتحديد بالإمكان إبطل مفعول سارس-كوف-2 بواسطة مذيبيات دهنية بما في ذلك الأثير (75%) والإيثانول والمواد التي تحتوي على الكلور وحمض البيروكسيتيك والكلوروفورم باستثناء الكلور هيكسدين. يمكنكم الاطلاع على لائحة المعقمات التي تقضي على سارس-كوف-2 على موقع

<https://www.epa.gov/pesticideregistration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

أن مرور الوقت يقضي على الجزيئات. تشير المعلومات المتوفرة حالياً أن الجزيئات الحيوية ذات الكثافة المنخفضة على مادة الكرتون تحتاج إلى بضع ساعات كي تصبح غير نشطة، أما تلك التي على أسطح البلاستيك أو المعدن، فتحتاج إلى بضعة أيام. غير أن إبطل فعالية الفيروس في بعض المواد الناقلة والظروف المحيطة لم يتم تحديده أو فهمه حتى الآن. وهذا يشمل اعتماد الفيروس على كمية الإفرازات الحيوية ودرجة الحرارة والرطوبة وظروف محيطة أخرى. في المناطق الكبيرة وتلك التي تحوي كثافة سكانية، يصبح الاعتماد على إزالة فعالية الفيروس ضئيلاً وينصح بشدة استخدام مواد التعقيم الكيميائية. كما أن الغسل واستخدام المعقمات يتيح أيضاً في المجال لظهور الآثار. من المهم أيضاً استخدام المعقم وتركه على الأسطح قبل شطفه.

وبشكل عام، هنالك نوعان من المواد التي يجب تنظيفها ولكن بطرق مختلفة: المواد اللينة ذات المسام مثل السجاد والبسط والمناشف والملابس والأريكة والكراسي وأغطية الأسرة والألعاب المصنوعة من القماش (مثل الحيوانات المحشوة)، والأسطح الصلبة مثل الستينيل ستيل والأرضيات وأسطح مطبخ والطاولات والكراسي والأحواض والمراحيض والدرابزين ولوحات المفاتيح الصوتية ومقابض الأبواب والألعاب المعدنية / البلاستيكية ولوحات مفاتيح الكمبيوتر وأجهزة التحكم عن بعد والمعدات الترفيهية.

اللوازم

- قفازات مصنوعة من مادة الليتكس أو النتريل، أو الغسيل
- الصابون/مواد التنظيف، الماء الفاتر، الفوط النظيفة، أكياس قمامة بلاستيكية مانعة للتسرب
- ألبسة تستعمل لمرة واحدة للتنظيف العميق بما في ذلك التخلص من النفايات الصناعية
- الكمادات
- النظارات الواقية (اختياري لتجنب آثار مواد التنظيف والتعقيم)
- معقمات