



نصائح للوقاية من الكوفيد19 (الكورونا) للمجتمعات السورية:

يرجى ملاحظة ما يلي:

- هذه النصائح متاحة للتداول من قبل أيّ جهة بغرض الاستفادة منها ، و لكن يرجى ذكر "مجموعة البحث لأجل سوريا SyRG" كمصدر. اذا أردت مساعدتنا بتطوير هذه النصائح يمكنك التواصل مع مسؤولة العلاقات الخارجية ل SyRG: mervat.alhaffar1@lshtm.ac.uk
- هذه النصائح لا تغني عن نصائح منظمة الصحة العالمية للوقاية من الفيروس والتي لم تُذكر هنا لتجنّب التكرار.
- الأشخاص عالي الخطورة هم الأشخاص الأكثر عرضةً للمرض الشديداً عند الإصابة بالفيروس مثل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً أو الذين يعانون من حالات صحية موجودة مسبقاً (مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن والسكري وأمراض القلب وسوء التغذية والأشخاص مثبّطي المناعة).

الممارسات الدينيّة:

1. اغسل يديك بالماء و الصابون قبل و بعد الوضوء ، تجنّب/ي المضمضة و الاستنشاق في حال كان الصابون غير متوفراً ، و ذلك لأنّ المضمضة و الاستنشاق قد تنقل الفيروس من و إلى يديك.
2. لا تشارك/ي سجادة الصلاة الخاصة بك مع أشخاص من خارج منزلك أو مع الأشخاص عالي الخطورة في المنزل.
3. لا تشارك/ي في سرّ المناولة المقدّسة خلال هذه الفترة.
4. استمرّ/ي بالصلاة في المنزل خلال هذه الفترة ، يفضّل عدم الذهاب إلى المساجد أو الكنائس أو المباني الدينيّة الأخرى.
- إذا اضطرت/ي للذهاب ، ارتد/ي كمّامة ، وأحضر/ي سجادة الصلاة أو المتطلّبات الدينيّة الخاصة بك ، واحتفظ/ي بمسافة 2 متر بعيداً عن أي شخص من خارج منزلك.

الطعام و الممارسات الصحيّة:

5. لا تستخدم/ي نفس الملعقة مرتين عند تذوّق الطعام أثناء الطهي واستخدام/ي ملعقة نظيفة لتقديم الطعام.
6. لا تشارك/ي أدوات الطعام من معالق و صحون و كؤوس حتّى مع أفراد المنزل الواحد إلّا في حال تنظيفها بالصابون أو سائل الجلي قبل و بعد الاستخدام.
- في حال توافر كأس واحد فقط عندها يجب غسله بالصابون/سائل الجلي قبل وبعد الاستعمال. إذا لم يكن ذلك ممكناً فيجب تخصيص كأس معين لأفراد المنزل عالي الخطورة وعدم مشاركته مع أي شخص آخر.
- إذا لم يكن هناك ما يكفي من أدوات المائدة أو الأطباق للجميع ، فيجب على أفراد المنزل عالي الخطورة تناول الطعام أولاً باستخدام أدوات نظيفة ، والتي يجب غسلها بالصابون/سائل الجلي قبل وبعد الاستخدام.
7. لا تشارك/ي مضاينة المتّة أو الطعام أو الكؤوس مثل فناجين القهوة المرّة في التجمّعات الكبيرة كالجنّازات.
8. لا تسمح/ي للأطفال بوضع أفواههم على صنبور المياه عند الشرب ، سواء خارج أو داخل المنزل.
9. لا تأكل/ي أطعمة الشّارع المكشوفة إلّا في حال الطهي جيّداً قبل الأكل.
10. اغسل/ي الفاكهة والخضروات بالصابون/ سائل الجلي قبل الاستخدام.
11. لا تشارك/ي المناشف مع أيّ شخص خارج المنزل. يجب أن يكون لدى أفراد المنزل عالي الخطورة منشفة منفصلة.
12. لا تفرط/ي باستعمال أو خلط مواد التّظيف ، حيث أنها يمكن أن تحرّش الجهاز التّنفي و تسبب ضيق التّنفس.

الممارسات الاجتماعيّة:

13. لا تلمس/ي لسانك أو فمك أثناء عدّ التّقود.
14. لا تشارك/ي سيجارة كانت قد لامست فم شخص آخر. و لا تشارك/ي الولاعات (القّداحات) أيضاً.
15. لا تشارك/ي الشّيشة (الأركيلة) مع أيّ شخص آخر حتى لو تمّ تغيير المبسم. يجب تنظيف كامل هيكل الشّيشة (الأركيلة) قبل استخدامها من قبل شخص آخر.
16. لا تستخدم/ي الكّمّامة المستعملة من قبل شخص آخر ، حتى من قبل أفراد المنزل الواحد.
17. لا تدخّن/ي أو تصافح/ي أو تلمس/ي وجهك طوال فترة ارتداءك القفّازات (الكفوف).

قواعد التّباعد:

18. ابق/ي في المنزل قدر الإمكان و تجنّب/ي استضافة الزوّار خلال هذه الفترة.
19. حافظ/ي على مسافة مترين عن أيّ شخص خارج المنزل.
20. لا تلمس/ي أو تصافح/ي أو تقبّل/ي أيّ شخص عند التّحيّة.



21. لا تسمح/ي للأطفال أو للأحفاد يتقبيل يدك. لكن إذا حدث ذلك ، اغسل/ي يديك بالصابون بعد ذلك فوراً.
22. لا تستضيف/ي أو تذهب/ي لأية تجمعات خلال هذه الفترة (أي مع أفراد من خارج المنزل). بما في ذلك الجنازات أو حفلات الزفاف أو الصلوات أو القداسات.
- في حال وجود ضرورة لحضور أو إقامة أي تجمّع يفضل أخذ احتياطات إضافية. يجب ضمان وجود مسافة 2 متر على الأقل بين الأشخاص في كل الأوقات والحدّ من عدد الأشخاص الحاضرين (على سبيل المثال توزيع الحاضرين على عدّة دفعات زمنيّة، في حالة الانتظار في طابور يجب ضمان مسافة 2 متر بين كلّ شخص وآخر مع السّماح لشخص واحد بالدخول مقابل خروج شخص واحد ، استخدام علامات محدّدة على الأرض للوقوف أو الجلوس لضمان التّباعد).

مراسم الدفن:

23. لا تقبل/ي أو تلمس/ي المتوفّي ، حتى إن كان من أفراد العائلة.
24. يجب ارتداء معدّات الوقاية الشخصيّة التي تُستعمل لمرة واحدة فقط (الكمامة ، والنظارات الواقية ، والقفازات "الكفوف" ، والمئزر) أثناء غسل الميت. يجب التّعامل مع معدّات الحماية الشخصيّة كنفائيات ذات خطر بيولوجي والتخلّص منها بشكل مناسب.
- يجب أن يتولّى الحدّ الأدنى من الأشخاص (1-2 شخص) غسل الميت والتّحضير للدّفن.
- لا تحضر/ي غسل الميت. في حال وجود حاجة ملحة للحضور يجب الحفاظ على مسافة 2 متر على الأقلّ من جسد المتوفّي ومن أيّ شخص آخر في كلّ الأوقات.
- ليس هناك حاجة إلى حرق أو إتلاف ممتلكات المتوفّي ، ولكن يجب التّعامل معها بحذر بعد ارتداء القفازات (الكفوف) وغسلها بالصابون أو المطهّرات إذا تمّ استخدامها في غضون الثلاثة أيّام الأولى (حيث أنّ الفيروس يصبح غير مُعدي بعد ذلك).
25. تجنّب/ي إنتاج الكثير من رذاذ الماء أثناء غسل الميت.
26. يجب تنظيف مكان غسل الميت بالصابون أو المطهّرات بعد الانتهاء من الغسل، مع ارتداء معدّات الوقاية الشخصيّة الكاملة.
27. يجب عدم السّماح للأشخاص عالي الخطورة بتنفيذ أو حضور غسل الميت أو التّحضير للدّفن خلال هذه الفترة.
28. يجب ارتداء معدّات الوقاية الشخصيّة الكاملة عند التّعامل مع جسد المتوفّي أثناء الدّفن. يفضل دفن المتوفّي في كفن أو كيس مخصّص إن أمكن.
29. يُنصح بشدّة ألا يحضر صلاة الجنازة أو أي مراسم التّشيع والدّفن الأخرى أكثر من 10 أشخاص مع الحفاظ على مسافة 2 متر لضمان التّباعد بينهم.

الحمل والولادة والإرضاع:

30. استمرّي في الرضاعة الطبيعيّة خلال هذه الفترة. إذا أصبتِ بمرض الكوفيد19 (الكورونا) فمن الأفضل الاستمرار في الرضاعة الطبيعيّة مع تطبيق جميع الاحتياطات اللازمّة.
- لا يوجد دليل علمي على أنّ النساء الحوامل معرضاتٌ لخطورة أكبر ولكن يفضل أن تكوني صارمة في اتّباع قواعد النظافة والتّباعد ما أمكن.
31. اغسل/ي يديك بالماء والصابون قبل وبعد ملامسة الرضيع.
32. احرص/ي على غسل مضخّات وزجاجات الحليب بالصابون أو سائل الجلي قبل وبعد استخدامها في الإرضاع.
33. ضع/ي كمامة عند العناية بالرضع ما أمكن.
34. إذا أصبتِ بمرض الكوفيد19 (كورونا)، يمكنك الولادة بشكل طبيعي حيث أنّ الولادة الطبيعيّة لا تزيد من خطر انتقال العدوى.

علاج أعراض مرض الكوفيد19 (الكورونا):

35. لا تستخدم/ي المضادّات الحيويّة (أنتيبوتيك) لعلاج مرض الكوفيد19 (الكورونا). يجب فقط استخدام الدّواء الموصى به من قبل الطّبيب.



COVID-19 prevention for low-income/displaced Syrian communities (English translation)

Please note:

- These messages are for free distribution for anyone who finds them useful, but please credit SyRG as the source and feel free help us improve them. For more information please contact SyRG external engagement: mervat.alhaffar1@lshtm.ac.uk.
- These messages are in addition to WHO prevention advice, which is not repeated here to avoid duplication.
- High-risk people are those more likely to get severely ill if infected, including those over 60 years or with pre-existing health conditions (e.g. asthma, COPD, diabetes, heart disease, malnutrition, immunocompromise).

Religious practices

1. **Do** wash your hands with soap before and after ablution, and skip rinsing your mouth and nose if soap is not available (as rinsing your mouth and nose could transmit the virus to and from your hands).
2. **Do not** share your prayer mat with people outside your household, or with high-risk household members.
3. **Do not** take Holy Communion during this period.
4. **Do** continue to pray at home and, preferably, **do not** go to mosque, church, or other religious buildings.
 - a. **If** you must go, wear a mask, bring your own prayer mats or religious materials, and keep a 2-metre distance away from everyone outside your household.

Food and hygiene practices

5. **Do not** use the same spoon twice when tasting food while cooking and **do** use a separate spoon for serving food.
6. **Do not** share eating utensils, bowls, or plates, even within your household, unless they can be cleaned with soap or dishwashing liquid between uses.
 - a. If only one cup is available, wash it with soap/dishwashing liquid before and after each use. If this is not possible, a specific cup should be allocated for high-risk household members and not shared with anyone else.
 - b. If you do not have enough cutlery or plates for everyone, high-risk household members should eat first with clean cutlery, which should be washed with soap/dishwashing liquid before and after use.
7. **Do not** share 'mate straws,' food, or communal cups, e.g. coffee at gatherings such as funerals.
8. **Do not** let children put their mouths on the tap when drinking water, whether at home or outside.
9. **Do not** eat exposed foods in the street, unless you can cook it thoroughly before eating.
10. **Do** wash fruits and vegetables with soap/dishwashing liquid before using.
11. **Do not** share towels with anyone outside your household. High-risk household members should have a separate towel.
12. **Do not** overuse or mix detergents, as this can irritate the respiratory system and cause shortness of breath.

Social practices

13. **Do not** touch your mouth or tongue while counting money.
14. **Do not** share a cigarette once it touches someone else's lips and **do not** share lighters.
15. **Do not** share shisha with anyone, even if the tip is changed. The whole shisha device should be fully cleaned between users.
16. **Do not** share facemasks used by someone else, even within your household.
17. **Do not** smoke, shake hands, or touch your face while wearing gloves.



Physical distancing

18. **Do** stay at home as much as possible and avoid hosting visitors during this period.
19. **Do** keep a 2-meter distance away from anyone outside your household.
20. **Do not** touch, shake hands, or kiss anyone when greeting.
21. **Do not** let children or grandchildren kiss your hand. If they do, wash your hands with soap immediately afterwards.
22. **Do not** host or attend any gatherings (i.e. with anyone outside your household) during this period including funerals, weddings, prayers, or masses.
 - a. If you must host or attend any gathering, **do take extra precautions**. **Do** ensure people can keep at least 2-metres between each other at all times and **do** limit the number of people (e.g. using assigned time-slots, 1-in/1-out if queuing at a 2-metre distance, marked locations for physically-distanced standing and sitting).

Burials

23. **Do not** kiss or touch the deceased, even your deceased family members, at any time.
24. **Do** wear disposable PPE (i.e. facemask, goggles, gloves, apron) while performing body-washing (e.g. ghusl) for the deceased and dispose of PPE as biohazard waste afterwards.
 - a. Only the minimum 1-2 people should be involved in washing and preparing the deceased.
 - b. **Do not** attend body-washing if you are not needed for preparation, but if you absolutely must, stay at least 2 meters away from the body and from anyone else at all times.
 - c. You do not need to burn or destroy the belongings of the deceased but do handle them with gloves and wash them with soap or disinfectant if using them within three days (as the coronavirus becomes ineffective afterwards).
25. **Do not** splash a lot of water while performing ghusl or any pre-burial body-washing.
26. **Do** wash the body-washing area with soap or disinfectants, while wearing full PPE, after finishing.
27. **Do not** let high-risk people perform or attend body-washing during this period.
28. **Do** wear full PPE if you are handling the body during burial and if possible Bury the person in a body bag.
29. **Do not** have more than 10 physically-distanced people attending Janazah Salah, or other funeral practice, at the graveside.

Pregnancy, delivery, and breastfeeding

30. **Do** keep breastfeeding during this period. If you get infected with COVID-19, **it is better to continue** breastfeeding, while applying all necessary precautions.
 - a. There is no evidence that pregnant women are at higher risk, but it is better to be more rigorous about hygiene and distancing precautions if possible.
31. **Do** wash your hands with soap before and after touching the baby
32. **Do** wash with soap/dishwashing liquid any breast-pumps or bottles before and after use.
33. **Do** wear a face mask while caring for infants if possible.
34. **Do** feel confident that you can still have a normal delivery if you get infected with COVID-19, as it does not increase the risk of transmission.

Treating COVID-19 symptoms

35. **Do not** use antibiotics to treat COVID-19. Only use medicine according to the doctor's advice.