



## خطة التدريب والتعليم على وسائل الحماية

للعام الدراسي ١٤٤٢ / ١٤٤٣ هـ

مدرسة ..... الابتدائية



## تقرير عن برنامج التوعية بفيروس كورونا كوفيد ١٩

### البيانات الأولية :

اسم البرنامج	التوعية بفيروس كورونا كوفيد_١٩
وصف البرنامج	برنامج توعوي تثقيفي عن الوقاية من فيروس كورونا كوفيد_١٩. ينفذ من خلال أنشطة متنوعة ومتعددة تعتمد على المصادر الموثوقة.
الهدف العام	تعزيز القيم والمهارات الصحية السلوكية للطلاب.
الأهداف التفصيلية	-زيادة الوعي الصحي بفيروس كورونا كوفيد_١٩ -التوعية الصحية العلمية الموثقة من مصادرها المختصة -تطبيق الإجراءات الاحترازية في الميدان التعليمي وخارجه للتعامل مع جائحة فيروس كورونا كوفيد_١٩
مؤشر الانجاز	توعية الطلاب والكادر التعليمي وأولياء الامور
زمن التنفيذ	اليوم : الاثنين التاريخ : ١٣ / ٣ / ١٤٤٣ هـ
الفئة المستهدفة	الطلاب - المعلمين - أولياء الامور

الطريقة الصحيحة لغسل وتعقيم اليدين	متى يجب عليك غسل اليدين	الطريقة الصحيحة لللبس الكمام	آداب العطاس والسعال	الحماية من العدوى
<p>افرك يديك لتنظيفهما! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان. مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 افرك يديك مع الماء جافاً</li> <li>2 افرك بين أصابع يديك</li> <li>3 افرك ظهر يديك مع أصابع يديك الأخرى</li> <li>4 افرك بين أصابع يديك</li> <li>5 افرك أطراف أصابع يديك مع باطن يديك الأخرى</li> <li>6 افرك أطراف أصابع يديك مع باطن يديك الأخرى</li> <li>7 افرك أطراف أصابع يديك مع باطن يديك الأخرى</li> </ol>	<p>متى يجب عليك غسل اليدين؟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 قبل تناول الطعام</li> <li>2 بعد السعال أو العطس</li> <li>3 بعد استخدام دورة المياه</li> <li>4 بعد تغيير حفاضات الطفل</li> <li>5 بعد لمس الحيوانات</li> <li>6 بعد لمس الكمامة</li> </ol>	<p>الكمامة القماشية</p> <p>متى ألبسها؟ من المربع هـ جـ في الأماكن المزدحمة، الأسواق، المحلات التجارية، وسائل النقل العامة.</p> <p>كيف ألبسها؟ اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية قبل ارتدائها. تأكد من أن الكمامة تغطي أنفك وفمك.</p> <p>كيف ألبسها؟ اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية بعد ارتدائها. تأكد من أن الكمامة تغطي أنفك وفمك.</p> <p>متى ألبسها؟ من المربع هـ جـ في الأماكن المزدحمة، الأسواق، المحلات التجارية، وسائل النقل العامة.</p>	<p>آداب العطاس والسعال</p> <p>لتقليل العدوى</p> <p>استخدم المناديل الورقية أو الكحة للعطاس أو السعال</p> <p>اغسل يديك بالماء والصابون</p> <p>تخلص منها بأسرع وقت</p> <p>استخدم المرفق أو طريق ثني الذراع</p>	<p>خطوات رئيسية للحماية من كورونا</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 تجنب المحافظة الضيقة، تجنب برد أو عدوى</li> <li>2 النظافة الشخصية</li> <li>3 تجنب السعال والعطس</li> </ol> <p>كيفية الوقاية من عدوى كورونا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام</li> <li>تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس</li> <li>تجنب الاتصال المباشر مع أي شخص تظهر عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال والعطس</li> </ul>



## طرق التنفيذ :

عن طريق منصة مدرستي وبرامج التواصل الاجتماعية الأخرى حيث ان الدراسة ما زالت عن بعد .

## شواهد التنفيذ :





تابع للشواهد

وخاصة...  
ص ٩:١٥

كيفية الوقاية  
من فيروس كورونا  
تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب  
تجنب السعال في الأماكن المغلقة  
ارتداء قناع الوجه عند السعال أو العطس  
تجنب مشاركة الأغذية والمشروبات مع الآخرين  
تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة  
تجنب السفر إلى المناطق المزدحمة  
تجنب السفر إلى المناطق المزدحمة  
تجنب السفر إلى المناطق المزدحمة

خطوات رئيسية  
لتقليل انتقال الفيروس  
من كورونا  
1- تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب  
2- تجنب السعال في الأماكن المغلقة  
3- تجنب مشاركة الأغذية والمشروبات مع الآخرين  
4- تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة  
5- تجنب السفر إلى المناطق المزدحمة  
6- تجنب السفر إلى المناطق المزدحمة  
7- تجنب السفر إلى المناطق المزدحمة

ص ١٠:١٢

غسل اليدين؟  
الغسل الجيد يحمي من انتقال الفيروس  
من كورونا  
1- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية  
2- افرغ يديك من الماء  
3- جف يديك طبيعياً  
4- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك  
5- تجنب مشاركة الأغذية والمشروبات مع الآخرين  
6- تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة  
7- تجنب السفر إلى المناطق المزدحمة

ص ١١:١٢

الاخوة الافاضل  
صباح الخير

#صحتي\_في\_مدرستي

وزارة الصحة  
Ministry of Health

وزارة التعليم  
Ministry of Education

الطريقة الأصح لغسل اليدين

1. وزع الصابون على يديك
2. ادعك الرابطين
3. افرك راحة اليدين مع تشبيك الاصابع وافرك ظهر الاصابع
4. مع اصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى وافرك ظهر الاصابع
5. افرك الإبهام براحة اليد
6. افرك اليد اليمنى بحركة دائرية بحيث تشبيك اصابعها براحة اليد اليسرى
7. جف يديك

بمحة عين

#صحتي\_في\_مدرستي

وزارة الصحة  
Ministry of Health

آداب العطاس  
لتقليل العدوى

استخدم المناديل الورقية للعطاس أو الكحة

استخدم المرفق أو استخدمه عن طريق ثني الذراع

اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون

تخلص منها بأسرع وقت

#صحتي\_في\_مدرستي

وزارة الصحة  
Ministry of Health

وزارة التعليم  
Ministry of Education

الفحص الاستكشافي:

هو برنامج صحي تقوم به فرق طبية مدربة في المراكز الصحية، من خلال إجراء فحوصات طبية للكشف المبكر عن المشكلات الصحية لدى الطلبة وإجراء تدخلات طبية لها في وقت مبكر.

الأهداف:

- اكتشاف المشكلة مبكراً
- إيجاد قاعدة بيانات
- إحالة الحالات المكتشفة
- متابعة الحالات
- التوعية الصحية

عش  
رؤية

مدير المدرسة

الموجه الصحي