

للمزيد من المعلومات حول التهاب الكبد الوبائي (أ) أو للإبلاغ عن أفراد مصابين بالقيء أو الإسهال أو الحثى المصاحبة لاستهلاك الطعام، اتصل على:  
البريد الإلكتروني: [epidemiology.fhd@sdcounty.ca.gov](mailto:epidemiology.fhd@sdcounty.ca.gov)  
الهاتف: (858) 505-6814  
الموقع الإلكتروني: [www.sdcdeh.org](http://www.sdcdeh.org)



## الوقاية من التهاب الكبد الوبائي (أ) والسيطرة عليه

التهاب الكبد الوبائي (أ) عدوى يتسبب بها فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ). وكفيروس شديد العدوى، ينتقل فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ) عادة عن طريق البراز وعن طريق الفم، إما من خلال التعامل المباشر بين شخصين، أو باستهلاك طعام أو ماء ملوث. يمكن أن تحدث العدوى عند عدم غسل الأشخاص المصابين بالعدوى لأيديهم بشكل ملائم بعد استخدام المراض ومن ثم ملامسة الأغراض الأخرى أو المأكولات. ينبغي تنظيف الأسطح التي يتكرر لمسها وتعقيمها باستمرار.

- أسطح غرفة المراض
- أسطح المطابخ
- ألواح مفاتيح الإضاءة
- الهواتف
- المقاعد المرتفعة
- الطاولات والكراسي
- مقابض الأبواب
- لوحات مفاتيح الكمبيوتر
- الكراسي المتحركة والمشايات
- أدوات الترفيه
- الدرابزين
- أجهزة التحكم عن بعد

### المطهرات الفعالة

مبيض الكلورين: امزج واستخدم محلول الكلورين خلال 20 دقيقة. اسمح بمرور دقيقة واحدة من زمن التلامس ثم اشطف بالماء.

- ٥٠٠٠ جزء لكل مليون: كوب و ٢/٣ من الكوب مبيض في غالون من الماء. استخدمه للسوائل ستيل، عناصر ملامسة الطعام/الفم، الأراضي المبلطة، الأسطح غير المسامية، المناضد، المغاسل والمراحيض.

#### المطهرات الأخرى:

يمكن اعتماد مطهرات أخرى للاستخدام إذا كانت فعالة في مقاومة فيروس التهاب الكبد الوبائي (أ). وينبغي الإشارة إلى ذلك بوضوح في أوراق المواصفات أو ملصقات المنتج.  
**ملاحظة:** معظم مطهرات الأمونيوم الرباعية غير فعالة في مواجهة التهاب الكبد الوبائي (أ). ويمكن استخدامها فقط في حال كان مذكوراً على ملصقها أو أوراق مواصفاتها بوضوح أنها فعالة في مواجهة التهاب الكبد الوبائي (أ).

### خطوات تنظيف ما ينسكب من قيء أو براز

- استخدم معدات حماية شخصية مثل القفازات والأقنعة والأردية.
- اعزل المنطقة فوراً.
- نظف الأوساخ المرئية باستخدام مادة ماصة مستهلكة (مثل الفوط الورقية أو نوع آخر من الفوط القماشية المستهلكة) وحدّ من الهباء المتناثر.
- تخلص من الأغراض الملوثة بحرص في كيس بلاستيكي منيع.
- نظف المنطقة المتأثرة جيداً.
- طهر المنطقة والأغراض المحيطة بالتلوث بمطهر مناسب فعال في مواجهة التهاب الكبد الوبائي (أ). انظر المربع إلى اليسار "المطهرات الفعالة" للاطلاع على محاليل التطهير بنسبة ٥٠٠٠ جزء لكل مليون.
- انزع القفازات والرداء والقناع، بهذا الترتيب، وتخلص منهم قبل مغادرة منطقة التنظيف الملوثة.
- ضع أدوات الحماية الشخصية في كيس بلاستيكي منيع.
- ارتد قفازات مجدداً وانقل الكيس إلى حاوية نفايات آمنة، ولا تسمح للكيس بلامسة الملابس.
- اغسل يديك دائماً بعد التعامل مع أي مادة أو نفاية ملوثة.

### أساليب تنظيف محددة

ارتد قفازات واحم ملابسك

- **الأسطح الصلبة**
  - طهر السطح باستخدام مبيض أو مطهر معتمد آخر مع التأكد من ألا يقل وقت التلامس بين المبيض والسطح عن دقيقة واحدة. إذا كان السطح في منطقة إعداد طعام، تأكد من شطفه بالماء بعد ذلك.
- **الأسطح القابلة للتآكل أو التلف بسبب المبيض**
  - استخدم منتجات مسجلة فعالة في مواجهة التهاب الكبد الوبائي (أ).



### المعاملة الملائمة

- استخدم المواد الكيميائية في مناطق جيدة التهوية.
- تفاد التلامس بين المواد الكيميائية غير المتوافقة.
- امنع تلامس المادة الكيميائية مع الطعام أثناء التنظيف.
- أمسك بالمادة الملوثة بأقل قدر ممكن وبأقل إثارة ممكنة للهباء.
- أدر النفايات بشكل آمن وتخلص منها في حاوية نفايات محكمة.

## منع انتشار المرض

- ✓ ينبغي على كل موظفي الأطعمة ممارسة غسل اليدين بشكل جاد والحفاظ على نظافة شخصية جيدة (انظر أدناه للاطلاع على إجراءات غسل اليدين).
- ✓ استخدم أدوات مائدة أو قفازات لتفادي ملامسة اليدين العاريتين للأطعمة الجاهزة.
- ✓ طهر جيدًا وباستمرار المنشأة ومناطق الطعام باستخدام الإرشادات التوجيهية على ظهر هذه الورقة.

## غسل اليدين

- ✓ ينبغي على موظفي الأطعمة غسل أيديهم وأذرعهم جيدًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، وثم التمسح جيدًا بمياه جارية نظيفة، وتجفيف أيديهم وأذرعهم بشكل ملائم.
- ✓ تأكد من وضع علامات غسل اليدين في المواقع الملائمة.

### يقوم الموظفون بغسل أيديهم في كل الحالات التالية:

- مباشرة قبل المشاركة في تحضير الأطعمة، بما في ذلك العمل مع الأطعمة غير المغلفة، والمعدات وأدوات المائدة النظيفة، وحاويات الطعام وأدوات المائدة غير الملفوفة والمخصصة للاستخدام مرة واحدة.
- بعد ملامسة أجزاء الجسم البشري العارية غير الأيدي النظيفة والمناطق النظيفة المكشوفة من الأذرع.
- بعد استخدام المراحيض.
- بعد الاعتناء أو لمس بأي حيوان من الحيوانات التي يسمح بدخولها إلى منشأة الطعام.
- بعد السعال، العطس، استخدام محرمة أو منديل، استخدام التبغ، تناول الطعام أو الشراب.
- بعد الإمساك بمعدات أو أدوات مائدة متسخة.
- قبل ارتداء قفازات مستهلكة ليد العمل على الطعام.
- أثناء تحضير الطعام، وبالتكرار اللازم للتخلص من الأوساخ والتلوث، وعند تغيير المهام لمنع انتقال التلوث.
- عند الانتقال من العمل مع الأطعمة الغير مطبوخة إلى العمل مع الطعام الجاهز للأكل.
- قبل صرف أو تقديم الطعام، أو الإمساك بأدوات مائدة نظيفة وتقديم أدوات المائدة في منطقة خدمة الطعام.
- بعد المشاركة في أنشطة أخرى تلوث اليدين..

## الإرشادات التوجيهية لصحة الموظفين

ينبغي أن يكون كل موظفي الأطعمة على دراية بالعلاقة بين الصحة الشخصية والنظافة الشخصية وسلامة الطعام. يمكن العثور على المعلومات حول هذا الموضوع في قانون مأكولات التجزئة في كاليفورنيا، الفصل 3 البند 3 - صحة الموظف. (California Retail Food Code, Chapter 3 Article 3 – Employee Health)

### يتحمل الموظفون مسؤولية إبلاغ الشخص المسؤول

- أبلغ الشخص المسؤول في حال تم تشخيص إصابتك بعدوى التهاب الكبد الوبائي (أ). كن على علم أيضًا أن الموظفين مطالبون بالإبلاغ عن التالي: السالمونيلا، الشيغيلا، الإيكولاي المسببة لنزف الأمعاء أو المنتجة لسم الشيغا، فيروس النورو، والأنتميبيا المتحولة.
- تذكر، ينبغي عليك عدم العمل على الطعام أو أدوات المائدة إذا كنت مصابًا بأمراض معدية معوية حادة. المرض المعدي المعوي الحاد هو الإسهال، إما بمفرده أو بمصاحبة القيء، الحمى، أو تشنجات البطن.

### يتحمل الشخص المسؤول مسؤولية الوفاء بالمتطلبات التالية

- الإبلاغ إلى مقاطعة سان دييغو - دائرة الصحة البيئية، في حال تشخيص إصابة موظف بالتهاب الكبد الوبائي (أ). اتصل على 505-6814 (858). تذكر أن لا بد أيضًا من الإبلاغ عن الأمراض التالية: السالمونيلا، الشيغيلا، الإيكولاي المسببة لنزف الأمعاء أو المنتجة لسم الشيغا، فيروس النورو، والأنتميبيا المتحولة.
- الإبلاغ إلى دائرة الصحة البيئية في حال إصابة شخصين أو أكثر بمرض معدٍ معوي؛ اتصل على 505-6814 (858). المرض المعدي المعوي الحاد هو الإسهال، إما بمفرده أو بمصاحبة القيء، الحمى، أو تشنجات البطن.
- استثناء موظف طعام من منشأة الطعام في حال تشخيص إصابته بالسالمونيلا، التهاب الكبد الوبائي (أ)، فيروس النورو، الشيغيلا، الإيكولاي المسببة لنزف الأمعاء أو المنتجة لسم الشيغا، أو الأنتميبيا المتحولة. فقط دائرة الصحة البيئية في مقاطعة سان دييغو أو وكالة الصحة والخدمات البشرية تتمكن أن تسمح بعودة موظف مستثنى إلى العمل.
- حد موظف طعام في العمل على الطعام المكشوف، الأدوات النظيفة، المفارش النظيفة، أدوات المائدة النظيفة وعناصر الخدمة المستهلكة غير المغلفة في حال كان موظف الطعام يعاني من أعراض مرض معدٍ معوي حاد أو يختبر سعالًا أو عطسًا أو سيلان أنف مستمرين. يمكن للشخص المسؤول رفع هذه القيود عندما يصرح موظف الطعام أنه لم يعد مصابًا بأعراض المرض.