

فيروس كورونا المستجد كوفيد 19



دليل توعوي ارشادات المياه والصرف الصحي



سلطة المياه الفلسطينية
نعمل لأجلكم .. أبقوا في بيوتكم

نصائح وإرشادات لشرب المياه في شهر رمضان وفصل الصيف

نصائح شهر رمضان:



1. قم بتوزيع كمية الماء التي يحتاجها جسمك بين وجبتي الإفطار والسحور، واشرب من كوب إلى كوبين خلال وجبة الإفطار.
2. تناول الفواكه والخضروات الطازجة والعصائر الطبيعية؛ لاحتوائها على نسب عالية من الماء الذي يحتاجه الجسم.
3. لا تشرب الماء المثلج! الماء الشديد البرودة مؤذ، اشرب الماء الفاتر متوسط البرودة، وهذا ينطبق أيضا على العصائر.
4. أخر السحور حتى تتيح لجسمك الاستعداد للصيام حتى آخر لحظة.
5. نوع مصادر الماء على السحور مثل الخضروات والفواكه، ولا تفرط في شرب الماء في السحور.

نصائح فصل الصيف:



1. اشرب 1-1.5 لتر لكل 15 كغم من وزن الجسم، وفي الأيام الحارة ترفع الكمية حتى 2 لتر.
2. قم بالشرب بين الوجبات، يفضل قبل نصف ساعة من الوجبة.
3. تذكر أن القهوة والشاي والمشروبات المرطبة لا تغني عن شرب المياه، بل العكس تماما، يفقد جسمنا السوائل جراء شرب هذه المشروبات.
4. عندما تشعر بالجوع، غالبًا ما يشير الأمر إلى حاجة جسمك للمياه، فإذا كنت جائعا فعلا، اشرب الماء أولا.
5. قم بأكل مأكولات تحتوي على الماء، مثل الخضار والفواكه والتي تحتوي على 70-90% سوائل، مثلما من المفترض أن يكون جسمنا تماما.
6. احرص على شرب الماء قبل التدريب والأنشطة الرياضية، ولا تنتظر لحين انتهائها، لأنه يستغرق امتصاص السائل في الجسم نحو 30 دقيقة.



هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد - 19 أن ينتقل عبر المياه ؟



المياه ليست بيئة مناسبة للفيروس للعيش بها، وأغلب الدراسات تشير إلى أنه من الصعب وجود فيروس كورونا في المياه المعقمة، وأن آليات التعقيم التقليدية كفيلة بوقف نشاط الفيروس، وبالتالي ليس من السهل انتقال الفيروس بالمياه لا سيما وأنها تحوي معقمات مثل الكلورين وإنها تُضخ للمواطنين معقمة ومراقبة، ويبقى هذا الأمر صحيحاً ما لم يتم استخدام مياه غير معقمة أو ما لم تختلط المصادر المائية بمياه الصرف الصحي.

كيف أتعامل مع المياه في بيتي أو في منشأتي خلال فترة انتشار المرض ؟



تقوم سلطة المياه بالتعاون مع مزودي الخدمات بكافة الاجراءات اللازمة لضمان سلامة واستدامة المياه للمواطنين، وحتى تضمن أخي المواطن سلامة المياه في منزلك أو منشأتك قم بالاجراءات التالية:

1. في حال وجود أي شك بنظافة أو تعقيم المياه، التوقف عن استخدام المياه للشرب أو التنظيف، وقم بالتواصل مباشرة مع مزود الخدمة، لإبلاغه بالمشكلة ليقيم باتخاذ الاجراءات اللازمة وفحص المياه.



2. نظّف الخزانات المنزلية وتفقدّها بشكل دوري، وتأكد من عدم تركها مكشوفة واغلاقها بإحكام.
3. تفقد أنابيب المياه الداخليه، والتتمديدات الصحية، والتي قد تكون سبب لتلوث المياه في حال كانت قديمة، أو يوجد بها أي كسر أو عطل، ويُفضل عمل الصيانة الدورية واصلاح الكسور.
4. في حال استخدام المياه من آبار الجمع، قُم بتعقيم المياه قبل استخدامها بمادة الكلور المخصص لتعقيم مياه الشرب حسب ارشادات سلطة المياه.
5. الترشيح في استهلاك المياه، وذلك لضمان استدامة خدمات المياه.
6. الالتزام بتسديد الفواتير، لتمكين مزودي الخدمات من القيام بمهامهم لاستدامة الخدمات.

كيف أعقم الخزانات المنزلية وآبار الجمع النظيفة لضمان سلامة المياه؟



1. لكل 1000 لتر (متر مكعب) من المياه، أذب 10 مللتر (سم³) من الكلور المركز 10% في دلو ماء، ثم قم بتحريكه جيداً، ثم أضف خليط الكلور الناتج إلى البئر أو الخزان المنزلي، ثم حاول تحريك الخليط داخل مياه البئر أو الخزان.



2. قم بفحص نسبة الكلور في مياه البئر أو الخزان، اذا كانت نسبة الكلور قليلة أو منعدمة، فقم بإضافة كمية اضافية من الكلور بإعادة الخطوة الأولى، ثم قم بقياس نسبة الكلور مرة أخرى وكرر العملية الي أن تصبح نسبة الكلور الحر في المياه 0.5-0.8 ملغم/لتر.

ننصح أصحاب برك تجميع مياه الأمطار
بإقتناء، جهاز فحص نسبة الكلور اليدوي،
وهو متوفر في السوق وبأسعار معقولة.



كيف أعقم الخزانات المنزلية وآبار الجمع الملوثة لضمان سلامة المياه؟

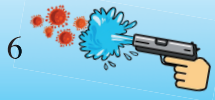


1. في حال كانت مياه البئر أو الخزان المنزلي ملوثة أو غير نظيفة، قم أولاً بتفريغ البئر أو الخزان المنزلي، ثم قم بتنظيفه جيداً، باستخدام الماء والصابون وجهاز الغسيل بالضغط العالي (الجيتور).
2. قم بتعقيم البئر أو الخزان المنزلي بمحلول من الكلور بتركيز لا يقل عن 200-500 ملغم/لتر (أضف 2-4 لتر كلور مركز 10% لكل متر مكعب من الماء)، ثم قم برش جدران البئر أو الخزان المنزلي بالمحلول أكثر من مرة.
3. قم بغسل جدران البئر أو الخزان المنزلي بالمياه للتخلص من الكلور المستخدم في التعقيم، ثم قم بسحب جميع مياه الغسل من البئر أو الخزان المنزلي قبل إعادة استخدامه.
4. خلال العمل بالتعقيم يجب استخدام معدات الحماية الشخصية، وذلك تجنباً لمخاطر مادة الكلور المركز.

هل برك السباحة لها اجراءات تعقيم خاصة؟



نعم، لتعقيم برك السباحة أضف 30-50 مللتر من الكلور المركز 10% لكل كوب ماء، وفي حالات الصيف وكثرة



مستخدمي بركة السباحة لا بد من تكرار العملية أكثر من مرة بسبب تفكك الكلور السريع بفعل أشعة الشمس. يُفضّل استخدام الكلور الصلب الأقراص (TCCA)، لتعقيم برك السباحة لاحتوائه علي مواد كيميائية تحمي الكلور من التفكك السريع بفعل أشعة الشمس، وهو معقم لا يمكن استخدامه لتعقيم مياه الشرب.

ما هي نسب المعقمات التي يمكن استخدامها لتعقيم الأرضيات والحمامات والأسطح والمساحات الخارجية؟



1. **الكلور المركز 10%:** أضف 10 مللتر كلور لكل لتر ماء.
2. **الكلور المنزلي 5%:** أضف 20 مللتر كلور لكل لتر ماء.
3. **الكلور الصلب:** أضف 2-3 غم كلور صلب الي لتر ماء، وقم بتدويره لفترة لا تقل عن خمسة دقائق، لتحصل على محلول بتركيز 1000 ملغم/لتر.
4. **الكحول:** يجب أن لا يقل تركيز الكحول عن 70%، ويعتبر مطهر للأيدي والأسطح.
5. **محاليل اليود:** يجب أن لا يقل تركيز اليود عن 10%، ويعتبر مطهر للأيدي والأسطح.
6. **الديتول أو كلوروزايلينول:** بتركيز 15 مللتر/لتر ماء،



يمكنك استخدامها لتعقيم الأسطح والأيدي وتطهير الجروح، ولا يمكن استخدامها لتعقيم مياه الشرب.

7. **ماء الأكسجين:** بتركيز من 3-4%، يمكنك استخدامها لتعقيم المنزل والأسطح والحمامات بفاعلية وأمان، ويستخدم أيضا لتطهير الجروح.

8. **مركبات الجالند لهايد:** يمكنك عمل محاليل بتركيز 1-2% لاستخدامها لرش المنازل والعيادات والمساجد لتعقيمها.

ما هي نسب المعقمات التي يمكن استخدامها لتعقيم الأرضيات والحمامات والأسطح والساحات الخارجية في حال اكتشاف إصابة؟



1. **الكلور المركز 10%:** أضف 50 مللتر كلور لكل لتر ماء، ليصبح التركيز 5000 ملغم/لتر، في حال وجود دماء أو افرازات قم برفع النسبة إلى 10000 ملغم/لتر

1. **الكلور المنزلي 5%:** أضف 100 مللتر كلور لكل لتر ماء

1. **الكلور الصلب:** أضف 3 - 8 غم كلور صلب الي لتر ماء، وقم بتدوينه لفترة لا تقل عن خمس دقائق، لتحصل على محلول بتركيز 5000 ملغم/لتر، ويجب مضاعفة نسبة الكلور في حالة وجود دم وافرازات.



⚠ انتبه

1. يمنع خلط المواد الكيماوية المختلفة (المعقمات) لصناعة مادة جديدة.
2. يجب تحضير محاليل الكلور للتعقيم بشكل يومي، لأن الكلور يفقد تركيزه بفعل الحرارة وأشعة الشمس والوقت.
3. عليك اتخاذ كافة الاجراءات الوقائية أثناء التعامل مع المعقمات فأغلبها مواد كيميائية خطيرة، قد تسبب تحسس للجلد والعين والجهاز التنفسي.
4. يجب حفظ المواد الكيميائية (المعقمات) بعيداً عن متناول الأطفال .

كيف أضمن سلامة المياه المزودة بالصهاريج؟

1. التأكد أن الصهريج مرخص من قبل وزارة النقل والمواصلات لنقل مياه الشرب.
2. قم بالتأكد أن الصهريج يحمل تصريح لنقل المياه من الجهات الرسمية (سلطة المياه / المحافظة).
3. اسأل عن مصدر المياه المعبأة بالصهريج، وتأكد أن المصدر معتمد من سلطة المياه، حيث حدّدت سلطة المياه نقاط التعبئة الآمنة للتزود بالصهاريج في مختلف المحافظات.



4. قم بالتأكد من سائق الصهريج من حيث اجراء عملية التعقيم ورش الصهريج وخرطوم المياه بالمواد المعقمة عند كل تعبئة.
5. أطلب كوبون التعبئة من سائق الصهريج، وتأكد من ختمه بالشكل السليم من المزود، وتأكد من تاريخ وساعة التعبئة.
6. تأكد أن سائق الصهريج ملتزم بكافة الاجراءات الوقائية وملابس الوقاية الشخصية.
7. من حقل التأكد من تعقيم المياه الواصلة لك.

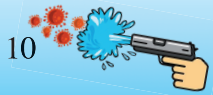
هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق براز شخص مصاب بالمرض، أو عن طريق مياه الصرف الصحي؟



في حين أن عدد من الدراسات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للوباء حتى اليوم.

بدأت العديد من الدراسات حول العالم تؤكد وجود آثار للفيروس في مياه الصرف الصحي، وعليه يجب الحرص واتباع الاجراءات الوقائية في التعامل مع مياه الصرف الصحي، والحماة غير المعالجة الناتجة عنها، ومخلفات النفايات الصلبة خاصة من الحمامات.

عمليات المعالجة الروتينية المستخدمة في محطات



معالجة مياه الصرف الصحي والتي تنتهي بالكلوره أو تعريض المياه المعالجة للأشعة فوق البنفسجية بهدف القضاء على الفيروسات ومسببات الأمراض، قادرة على القضاء على فيروس كورونا كما غيره من مسببات المرض. إلا أن ذلك لا يعفي العاملين في هذا المجال من اتخاذ أقصى درجات الحيطة والحذر والالتزام بالتدابير الوقائية الوقاية الشخصية لمنع انتقال فيروس كورونا أو أي من مسببات الأمراض الأخرى الموجودة في مياه الصرف الصحي

يجب أخذ الحيطة والحذر للتعامل مياه الصرف الصحي في الأنابيب وسيول المياه العادمة والحفر الامتصاصيه، واتخاذ الاجراءات الوقائية للحيلولة دون اقتراب المواطنين منها لأنها في أغلب الحالات ملوثة بالبكتيريا الضارة والفيروسات وغيرها الكثير من الكائنات الممرضة التي قد تنتقل إلى الإنسان وتسبب له العدوى.

كيف أتعامل مع مياه الصرف الصحي ومخلفاتها في بيتي أو في منشأتي أو محيطي خلال فترة انتشار المرض؟



لضمان سلامتك في التعامل مع مياه الصرف الصحي وخصوصاً في حالات الإصابة أو الحجر المنزلي يجب:



1. التشديد على عملية التعقيم المكثف للحمامات وعند كل استخدام، وذلك باستخدام الكلور، واستخدام سلة نفايات مغلقة داخل الحمام.
2. التعامل بحذر مع النفايات الصلبة، وخصوصا في حالات الحجر المنزلي، ومراكز رعاية المصابين أو مراكز حجر المخالطين (معاملتها كنفايات طبية خطيرة)، ويجب الحذر في نقلها، وتعقيم الحاويات، والتأكيد على الاجراءات الوقائية لعاملني النظافة.
3. تجنب الاتصال المباشر أو ملامسة الأسطح الملوثة بمياه الصرف الصحي اذا حدث أي طارئ، وتجنب جميع الأنشطة التي تؤدي إلى إمكانية الاتصال بمياه الصرف الصحي.
4. التعامل بحذر مع تسرب مياه الصرف الصحي من الحفر الامتصاصية، واتباع الارشادات الصادرة بخصوص نضحها، وفي حال فيضان الحفر الامتصاصية فإن على المواطن الابتعاد عن النفايات السائلة والصلبة الناتجة عنها، واتخاذ الاجراءات اللازمة بالتعاون مع الهيئة المحلية اذا لزم لتنظيف المنطقة بالمياه وتعقيمها.
5. عليك بارتداء معدات الحماية الشخصية، بما في ذلك الملابس الواقية والقفازات والأحذية والنظارات الواقية



وقناع الوجه و/أو قناع التنفس وغيرها من التدابير الوقائية عند الاضطرار إلى التعامل مع مياه الصرف الصحي، كما في حالات فيضان الحفر الامتصاصية أو نضحها أو تفريغها.

6. لا تقترب من مجاري سيول المياه العادمة، وابتعد بمسافة لا تقل عن 5 متر عن منطقة فيضان السيول
7. تجنب الرعي بالقرب من ضفاف القنوات المائية أو الجداول أو الأودية المختلطة بمياه الصرف الصحي.
8. يمنع منعاً باتاً الري بمياه الصرف الصحي، وإبلاغ مزود الخدمة أو وزارة الزراعة في حال وجود مزارعين في المنطقة يستخدمون مياه الصرف الصحي غير المعالجة في الري.

وضعت سلطة المياه دليل استرشادي للتعامل مع مياه الصرف الصحي، تم تعميمه على مزودي خدمات المياه والصرف الصحي ويمكن تحميله على موقع سلطة المياه www.pwa.ps



كيف أساهم في منع النضح العشوائي لمياه الصرف الصحي؟



أختي المواطن/أخي المواطن لضمان سلامتك وسلامة المحيطين بك، يجب محاربة النضح العشوائي للصهاريج، من خلال الاتصال على مزود الخدمة أو سلطة المياه على **الرقم 124** للإبلاغ عن حالات النضح العشوائي. وعليك الانتباه للأمور التالية:

- يجب أن يكون صهريج النضح مرخصاً من قبل وزارة النقل والمواصلات، وأن يلتزم سائقه بكافة الإجراءات والملابس الوقائية.
- عدم السماح للصهاريج غير الملتزمة بالاجراءات الوقائية، أو التي تؤدي إلى تسرب المياه العادمة خلال طريقها بالدخول لأماكن التجمعات السكنية أو المزارع.
- عند حدوث تسرب للمياه العادمة من الصهاريج يجب الطلب من الهيئة المحلية أن تقوم بشطف المنطقة بالمياه وتعقيمها.
- حددت الهيئات المحلية الأماكن المسموحة لتفريغ الصهاريج داخل حدود الهيئة المحلية بمراعاة:
- بأن لا تقل المسافة بين موقع التفريغ وأقرب منزل مأهول بالسكان عن 3 كم.



● لا تقل المسافة بين موقع التفريغ وأقرب مصدر مائي عن 1كم.

● لا تقل المسافة بين موقع التفريغ وأقرب مساحات مزروعة بالخضروات أو البيوت البلاستيكية عن 500م.

هل تساهم السرقات والتعديات على خطوط وشبكات المياه في زيادة خطورة انتشار المرض؟



نعم، تساهم السرقات والتعديات على خطوط وشبكات المياه من خطورة انتشار المرض، حيث قد تُسبب حالات التعدي على خطوط المياه إلى اختلاط المياه المزودة للمواطنين بمياه الصرف الصحي، خاصة في المناطق التي تتدفق فيها المياه العادمة، الأمر الذي يزيد من احتمالية تلوث المياه بالعديد من مسببات الأمراض. وتعتبر سرقة المياه بهدف بيعها، أو استخدامها بشكل غير مشروع عبر وصلات غير قانونية، جريمة يعاقب عليها القانون لما لها من آثار سلبية على صحة وسلامة المواطنين، وحرمانهم من وصول المياه عبر التأثير على عمليات التوزيع، الأمر الذي في فترة انتشار المرض يعني حرمان المواطنين من الاجراءات الوقائية المعتمدة على المياه. وعليك عزيزي المواطن محاربة هذه الممارسات بالتبليغ عبر الاتصال برقم طوارئ سلطة المياه 124.





سلطة المياه الفلسطينية
PALESTINIAN WATER AUTHORITY

لمزيد من المعلومات والاستفسارات

الاتصال على الرقم المجاني

1700 555 111

أو الرقم 124