

10 أسئلة حول طرق الوقاية من

فيروس كورونا

خبراء من الصين



10 أسئلة حول طرق الوقاية

والسيطرة على الالتهاب الرئوي الناجم

عن عدوى فيروس كورونا المستجد

جميع الحقوق محفوظة ©

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال أو بأي وسيلة من الوسائل (المروفة منها حتى الآن أو ما يستجد مستقبلاً) سواء بالتصوير أو بالتسجيل على أشرطة أو أقراص أو حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابي من الناشر.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

1 ماهو فيروس كورونا المستجد؟ وكيف ينتقل؟ ومن أكثر الأشخاص عُرضة للإصابة به؟

فيروسات كورونا Corona هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تُسبب المرض للحيوان والإنسان على حد سواء. ومن المعروف أن عدداً من هذه الفيروسات تُسبب للبشر حالات عدوى مزمنة في الجهاز التنفسي، تتراوح حدتها من «نزلات البرد» الشائعة إلى الأمراض الأشد. ونظراً لعدم وضوح أسباب العوارض التي ظهرت على المرضى المصابين بهذا الفيروس في مدينة «ووهان» الصينية، وأسباب إصابة الجهاز التنفسي به، اعتُبر هذا الفيروس، المُسمى أيضاً بـ (كوفيد-2019)، نوعاً من أنواع الفيروسات التاجية الخطيرة، التي يتخذ شكلها شكل الناج عند عرضها بالمجهر الإلكتروني. ولذا، أُطلق عليه اسم «فيروس كورونا المستجد»، وهو المصطلح الذي أطلقته عليه منظمة الصحة العالمية.



(فيروس كورونا المستجد 2019)

www.digital-future.ca

المحتويات

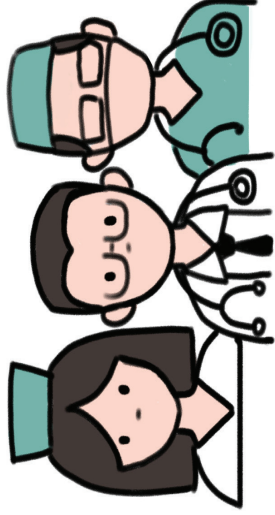
- 1- ماهو فيروس كورونا المستجد؟ وكيف ينتقل؟ ومن أكثر الأشخاص عُرضة للإصابة به؟ 4
- 2- كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد؟ 6
- 3- ما الطرق الصحيحة لغسل اليدين؟ 9
- 4- متى يجب أن أغسل يدي؟ 11
- 5- كيف أختار الكمامة وأستخدمها بشكل صحيح؟ 14
- 6- ما طرق الوقاية من عدوى الانتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد داخل المنزل؟ 17
- 7- ما طرق الوقاية من عدوى الانتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد في الأماكن العامة؟ 20
- 8- ما طرق التعقيم التي يجب اتباعها بعد العودة من الخارج؟ 22
- 9- ما الإرشادات التي يجب اتباعها عند ركوب المصعد؟ 24
- 10- هل ما زال بإمكاننا طلب الوجبات السريعة؟ وهل هي آمنة؟ 25

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

السبب الرئيس لانتشار عدوى الإصابة بهذا الفيروس، هو عن طريق الرذاذ، وأيضاً من خلال التواصل مع الأشخاص عن طريق اللمس والمصافحة، بالإضافة إلى لمس الأشياء الملوثة، أو التقاط الطعام بأيدي مُمسِخة. وهنا، لا بدّ من الإشارة إلى أنّ الرذاذ الذي يخرج عند التَّنَفُّس بأشكاله المختلفة، ينشر في المحيط القريب، ويظلّ عالقاً في الهواء.

وحياناً، يُعدّ السبب الرئيس لانتقال عدوى هذا الفيروس هو انتشار الرذاذ في الأماكن المحيطة بالمصابين به، فالأشخاص القريبون منه هم الأكثر تأثراً به، ويمكن أن يحدث الانتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد للأشخاص الذين يعانون من ضعف في وظائف المناعة، كما يمكن أن يحدث أيضاً لأولئك الذين لديهم مناعة طبيعية، ولكنهم تعرّضوا إلى «علاقة تلامس» مباشرةً بمُسببات الفيروسات.

وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من ضعف وظائف المناعة، كبار السنّ والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من اختلال وظيفي في الكبد والكلى، إضافة إلى الأشخاص المُصابين بأمراض مُزمنة، فإنّ حالتهم تكون أكثر خطورة بعد الإصابة بعدوى هذا الفيروس.



المستقبل الرقمي DIGITAL FUTURE

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

2 كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد؟

(1) غسل اليدين باستمرار

يمكن الوقاية من خطر الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد، عن طريق استخدام الصابون أو مطهر اليدين، وغسل اليدين بالماء الجاري، وتنظيفهما بمناديل ورقيّة يمكن التخلّص منها، أو مناديف نظيفة تماماً. كذلك، ينبغي غسل اليدين مباشرة بعد لمس إفراسات الجهاز التنفسي، فمثلاً: بعد العطس، تقوم على الفور بغسل اليدين.



غسل اليدين

(2) اتباع العادات الحميدة الخاصة بالحفاظ على سلامة الجهاز التنفسي

عند السعال أو العطس، قم بتغطية فمك وأنفك جيداً بمنديل أو منشفة. كذلك، اغسل يديك جيداً بعد السعال أو العطس، وتجنّب مُلامسة عينيك وأنفك وفمك بيديك.



تغطية الفم والأنف عند السعال

www.digital-future.ca

10 أسئلة حول طُرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرُّوئي النَّاجِم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

(3) تعزيز اللياقة البدنية وتقوية المناعة

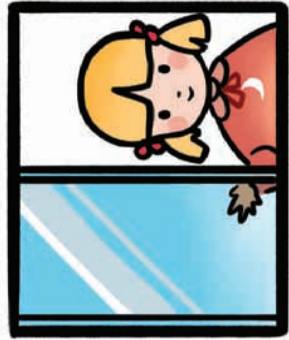
يتم ذلك عن طريق اتباع النظام الغذائي المتوازن، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، إضافة إلى الالتزام بالنَّاحَة والعمل المنتظم، لتجنب حدوث أيِّ تعب أو إجهاد.



ممارسة التمارين الرياضية



الغوم الغذائي



التَّهوية الجيِّدة

(4) الحفاظُ على البيئة النَّظيفة والتَّهوية الجيِّدة

ويشمل ذلك: فتح النَّافذة عدَّة مرَّات في اليوم الواحد، بحيث لا يقلُّ ذلك عن 3 مرَّات، ولمدة 20 إلى 30 دقيقة في كلِّ مرَّة. أمَّا عندما تكون جودة الهواء الخارجي رديئة، فعندها يجب تقليل عدد مرَّات التَّهوية وأوقاتها بشكل مُناسب.

10 أسئلة حول طُرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرُّوئي النَّاجِم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.



(5) تجنُّب الأماكن المزدحمة والاتِّصال بالمرضى المصابين بالتَّهابات الجهاز النَّفسيّ.



(6) إذا كنت تعاني من أعراض التَّهابات الجهاز النَّفسيّ، مثل: السُّعال وسيلان الأنف والحمى وما إلى ذلك، فيجب عليك البقاء في المنزل والتزام النَّاحَة، والإسراع في طلب العناية الطَّبيَّة في حال استمرار الحمى أو ازدياد الأعراض سوءاً.

3 ما الطّرق الصّحيحة لغسل اليدين؟

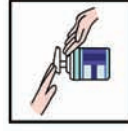
إلى جانب الابتعاد عن المصابين بـفيروس كورونا المستجدّ، من المهمّ جداً غسل اليدين بطريقة صحيحة. لذا، ينبغي أن تُتبع 7 خطوات لغسل اليدين.

«هناك 7 خطوات لغسل اليدين» (من الدّاخل، من الخارج، بين الأصابع، مقدّمة الأصابع، الإبهام، وسط الكف، المعصم).

الخطوات السّبع لغسل اليدين

للقاية من العدوى، نبدأ بغسل اليدين بشكل صحيح.

عند غسل اليدين، يجب الانتباه إلى أن يتمّ ذلك تحت الماء الجاري، وأن نخلع ما نرتديه من ساعات أو جواهر، ونرفع الأكمال حتى منتصف السّاعد. وإذا كانت هناك بعض الشقوقات بيديك، ثمّ بتغطية مكانها بقطعة قماش مقاوِمة للماء. بعد ذلك، افتح صنوبر الماء الساخن ورطب يديك، ثمّ افركهما خمس مرّات على الأقل، ولمدّة لا تقلّ عن 10 إلى 15 ثانية، واترك الماء الجاري يمرّ على معصمك ويديك حتى أطراف أصابعك، ثمّ قم بتجفيفهما.



اخذ كمّيّة مناسبة من مطهر اليدين.



فرك اليدين ببعضها بعضاً



فرك بين الأصابع من الخارج براحة اليد الثّانية



فرك أصابع اليدين من الدّاخل ببعضها بعضاً



مسك أصابع اليدين ورفها ببعضها بعضاً



فرك الإبهام براحة اليد



فرك راحة اليد وغسل أطراف أصابع اليد الأخرى



فرك هذا الجزء بشكل دائري حتى الكوع

الخطوة الأولى (من الدّاخل):

غسل راحة اليد: يشمل ذلك تريب اليد بالماء الجاري، ثمّ صبّ مطهر اليدين (أو الصّابون)، وفرك اليدين ببعضهما بعضاً من الدّاخل، وكذلك فرك الأصابع معاً.

الخطوة الثّانية (من الخارج):

غسل الأصابع من الخارج: يتضمّن فرك راحة اليد باستخدام ظهر أصابع اليد الأخرى، ثمّ المبادأة بين اليدين.

الخطوة الثّالثة (بين الأصابع):

غسل وفرك ما بين الأصابع: يشمل ذلك فرك الكفّين ببعضهما بعضاً، وفرك الأصابع بشكل طولي.

الخطوة الرّابعة (مقدّمة الأصابع):

غسل الأصابع من الخارج، بحيث تُبلّل اليدين بالماء الجاري، بالإضافة إلى صبّ مطهر اليد أو الصّابون، وفرك اليدين ببعضهما بعضاً، وفرك أصابع اليدين ببعضها من الخارج.

الخطوة الخامسة (الإبهام):

غسل الإبهام، بحيث يُمسك الإبهام باليد الأخرى ويُترك بها بشكل دائري.

الخطوة السادسة (وسط الكف):

غسل أطراف الأصابع، بحيث تقوم بتّي كلّ مفصل الأصابع، وتضع أطراف الأصابع في راحة اليد الأخرى، ثمّ تقوم بالفرك بشكل دائري، وبالتّأوّب بين اليدين.

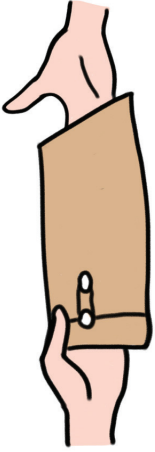
الخطوة السّابعة (المعصم):

غسل المعصم والذراع: يشمل ذلك فرك المعصم والذراع، والمبادأة في الغسل بين اليدين. وهذا، لا بدّ من الإشارة إلى أنّه يجب إيلاء اهتمام خاصّ عند غسل الأجزاء التي ترتدي بها الحوائيم والساعات وأدوات الرّيزة الأخرى، بحيث يجب تنظيف هذه الأشياء جيّداً إن أمكن، ويجب أيضاً زالتها من اليدين قبل تنظيفهما، وذلك لأنّ هذه الأدوات لها مكان خاصّ، من الممكن أن تختبئ فيه الأوساخ، ومع قليل من الإهمال، سوف تتسبّب في تسرّب البكتيريا إليها.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

متى يجب أن أغسل يدي؟

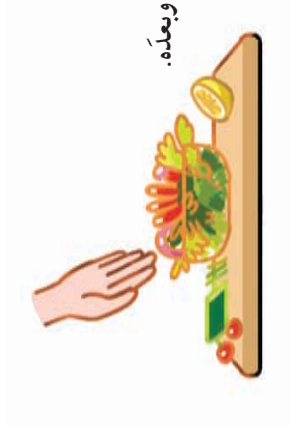
4



(1) قبل وبعد إرسال هذا الملف.



(2) بعد السعال أو العطس.



(3) قبل إعداد الطعام وأثناءه وبعده.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.



(4) قبل الأكل.

(5) بعد الذهاب إلى المرحاض لقضاء الحاجة.

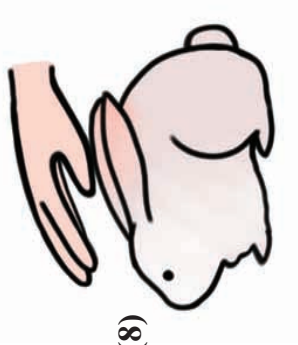


(6) عندما تكون اليدين مبللين.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.



(7) بعد التواصل مع الآخرين عن طريق اللمس والمصافحة.



(8) بعد لمس الحيوانات.



(9) قبل الخروج وبعد العودة.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

5 كيف أختار الكمامة وأستخدمها بشكل صحيح؟

الاختيار الأول:
كمامات طبية يمكن التخلص منها (الكمامات الجراحية)، حيث يتم ارتداؤها لمدة 4 ساعات متواصلة، ثم تُتْرَع وتُستبدل بأخرى مباشرة بعد التلوث أو الرطوبة.

الاختيار الثاني:
كمامات «N95» الطبية الواقية: يتم ارتداؤها لمدة 4 ساعات متواصلة، ثم تُستبدل بأخرى مباشرة بعد التلوث أو الرطوبة.

لا يُوصى باستخدام الكمامات المصنوعة من القطن، والكمامات المصنوعة من الإسفنج.



كمامات «N95» الطبية الواقية



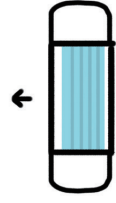
كمامات طبية تستعمل لمرة واحدة فقط

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

طريقة استخدام الكمامات الجراحية:



تقوم بسحب الكمامة وطيها من الأعلى والأسفل، بحيث تغطي الفم والأنف والفك معاً.



تضع مسبك الأنف إلى أعلى، وغالباً ما يكون الجانب الأمامي أو المحمّد هو الموجه إلى الخارج.



تتحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية وتاريخ التعبئة والتغليف الخارجي للكمامة.



تسبك الكمامة المستهلكة من طرف الزباط، وتخلّص منها بزيها في سلة المهملات الطبيّة (السلة الصفراء).



تخلّص من الكمامة بعد استخدامها لأكثر من 4 ساعات أو عندما تصبح ملوثة.



نضبط الكمامة بشكل صحيح، بحيث تناسب محيط الوجه بالكامل.



نضغط على الكمامة بأطراف أصابعنا إلى الداخل عند منطّية الأنف، ثم نتركها تتحرك تدريجياً إلى الخارج، وتأخذ شكل الأنف.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

طريقة استخدام كمامات «N95» الطبيّة الواقية:



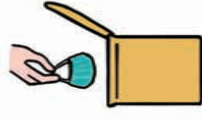
نربط أولاً الزباط السفلي للكمامة، ثم نربط الزباط العلوي.



مسبك الكمامة أمام الوجه، بحيث يكون الجانب البارز متوجهاً إلى الخارج. أما جانب مسبك الأنف، فيكون متوجهاً إلى أعلى.



تتحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية وتاريخ التعبئة والتغليف الخارجي للكمامة.



فيما يتعلق بالحيوانات المصابة وبت التي تختلّص المحلّ الرئوي المحمّد، يجب التخلّص منها مباشرة بزيها في سلة المهملات الطبيّة (السلة الصفراء).



نضبط مسبك الأنف والأذنين، بحيث لا تتسرب الفيروسات أثناء عمليتي الشهيق والزفير.



نضغط على الكمامة بأطراف أصابعنا إلى الداخل عند منطّية الأنف، ثم نتركها تتحرك تدريجياً إلى الخارج، وتأخذ شكل الأنف.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

6 ما طرق الوقاية من عدوى الانتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد داخل المنزل؟



ممارسة التمارين الرياضية

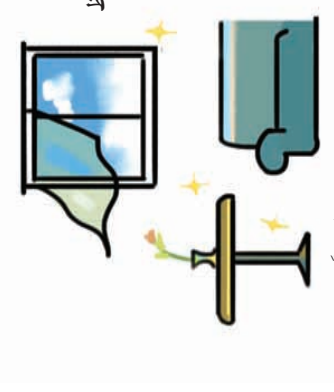
(1) إنَّ زيادة الوعي الصحيّ، وممارسة التمارين الرياضيَّة بشكلٍ صحيح، والنوم الكافي، وعدم البقاء مُستيقظاً حتَّى وقتٍ متأخَّر من الليل، يُمكن أن يُحصِّن المناعة الدَّاتية للإنسان.



تغطية الأنف والقم عند العطس

(2) ينبغي الحفاظ على عادات النظافة الشخصية الصحيَّة، وتغطية الأنف والقم بمنديل عند السُّعال أو العطس، هذا بالإضافة إلى غسل اليدين كثيراً وبتدقَّة، دون لمس العينين والأنف والقم بأيدي مُتسخة.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.



الحفاظ على بيئة نظيفة وجيدة التهوية

(3) لا بدَّ من تهوية الغرفة والحفاظ عليها نظيفة ومرتبَّة.

(4) يجب تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص الذين يُعانون من أعراض الجهاز التنفسيّ مثل: الحمى والسُّعال والعطس، قدر الإمكان.



لا تعطس في وجه الآخرين.

(5) لا بدَّ من تجنب الأماكن المزدحمة والمغلقة، وارتداء الكمامات إذا لزم الأمر.



الترم الوقاية على الوجه الأمثل.

? 10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

(6) ينبغي تجنب مُلامسة الحيوانات البرية والدواجن والحيوانات المنزلية.

(7) من الضروري الاهتمام بِمَعادِن الأكل الصَّحيَّة، وطهي مُنتجات اللحم والبيض جيِّداً قبل تناولها.

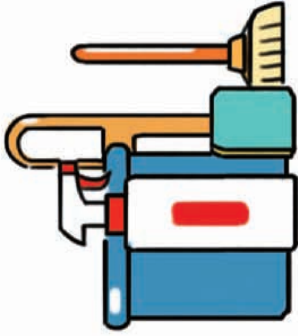
(8) ينبغي الاهتمام الشديد وتوخي الحذر عند ظهور أعراض مثل: الحمى والسعال، فإنَّ ظهورتْ لدينا مثل هذه الأعراض، يتوجَّب علينا التوجُّه مُباشرةً إلى أقرب مَسْفَى.



غسل اليدين



السعال

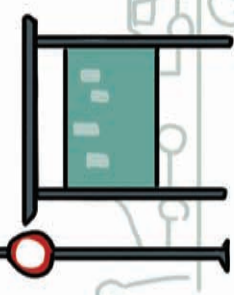


استخدام المنظفات والمعقمات

? 10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

7 ما طرق الوقاية من عدوى الانتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا المستجد في الأماكن العامّة؟

(1) يجب تجنب التّواصل مع حيوانات المزرعة والحيوانات البرية دون أخذ الحيطة.



(2) ينبغي الحفاظ على التهوية الجيدة بشكل مستمر في مكان العمل، وفي الأماكن المزدحمة، كمتراكز التسوق والمحافلات وبترو الأنفاق والطائرات، وارتداء الكمامات للحدّ من خطر التعرُّض لمُسببات الأمراض.

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الأجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

(3) عند السعال أو العطس، يجب تغطية الأنف فورا بالمناديل الورقية أو الأكمام أو عند منطقة ثني المرفق، ومن ثم رمي المناديل المستعملة في صناديق القمامة المغلقة فوراً. أما بعد السعال والعطس، فيجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، أو بالماء والمطهر اليدوي.



(4) ينبغي غسل اليدين على الفور بعد العودة إلى المنزل. أما إذا كنت تعاني من الحمى أو أي أعراض التهاب الجهاز التنفسي الأخرى، وخاصة: الحمى المستمرة، فعليك التوجه مباشرة إلى المستشفى فوراً.



(5) يجب تجنب جميع أنواع الاجتماعات خلال موسم الوباء.

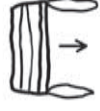
المستقبل الرقمي
DIGITAL FUTURE

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الأجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

8 ما طرق التعقيم التي يجب اتباعها بعد العودة من الخارج؟

عندما تعود إلى المنزل من الخارج، فإن ملائسك ويديك وهاتفك من الممكن أن يكون قد التصق فيهم جميعاً بعض البكتيريا الضارة. **لذا، هناك 5 أشياء يجب القيام بها عند عودتك إلى المنزل، هي:**

- التخلص من الكمادات المستخدمة، عن طريق وضعها في أكياس القمامة، ورش كمية مناسبة من الكحول الطبي في أكياس القمامة، وغلقتها بإحكام.



● تعقيم الهواتف المحمولة والمفاتيح عن طريق رش القليل من الكحول الطبي عليها، ومسحها باستخدام المناديل الورقية.

www.digital-future.ca

10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

● تنظيف المنتجات التي قد تمّ شراؤها وجلبها إلى المنزل، وذلك عن طريق غسلها أو رشها بالكحول الطبي أو تعقيمها.

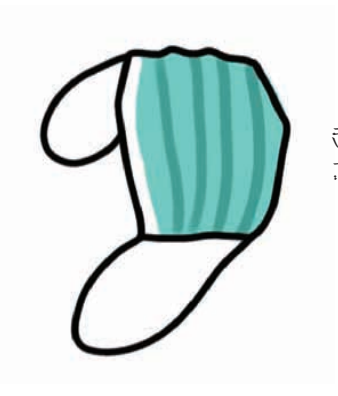
- تعليق الملابس التي تمّ خلعها على النافذة، مع فتح النافذة للتهوية.
- غسل اليدين بالماء والصابون بسرعة، وذلك عن طريق فرك المعصمين وغسل باطن اليدين، مع تخليل الأصابع لمدة 30 ثانية، ومسحها جيداً بالماء الجاري. وفي النهاية، لا بدّ من تجفيف اليدين جيداً بمنديل ورقي.



10 أسئلة حول طرق الوقاية والسيطرة على الانتهاب الرئوي الناجم عن عدوى فيروس كورونا المستجد.

9 ما الإرشادات التي يجب اتباعها عند ركوب المصعد؟

يجب ارتداء الكمامات والأقنعة الواقية في المصعد. كذلك، يُمنع لمس أي شيء داخل المصعد، ويُفضّل عدم التحدّث مع أحد هناك، مع الأخذ بعين الاعتبار غسل اليدين فور العودة إلى المنزل مباشرة.



الكمامة



الحفاظ على نظافة اليدين

10 هل ما زال بإمكاننا طلب الوجبات السريعة؟ وهل هي آمنة؟

في الواقع، هناك حالات أُصيب فيها الطهاة بعدوى المرض، دون أن يكونوا على علم بذلك، ويُعدّ انتقال الرّذاذ في الهواء أحد طرق العدوى، فإذا كان الطهاة لا يُستخدمون الطّيبة عند إعداد الطّعام، فقدّ تحمّل الأطعمة الفيرّوسات. من ناحية أخرى، إذا كان يابغ الأطعمة مُصنّاباً بالفيرّوس، فيومّ المُمكن أن تحمّل هذه الأطعمة الفيرّوس أيضاً.

ومع ذلك، فإنّ الفيرّوس التلويحي -بطبيعتها- حسّاسٌ تجاه الحرارة. لذا، فإنّنا غالباً ما نحتاج إلى درجة حرارة عالية جداً أثناء طهي الطّعام. كذلك، لا بدّ من الحفاظ على درجة حرارة معيّنّة أثناء عملية تسليم الأطعمة، وبذلك يصبح احتمال بقاء الفيرّوس مُنخفضاً جداً، وحتى لو بقيت كمّيّة صغيرة منه، يكون من الصّعب الوصول إلى مرحلة العدوى، وهذا يعني أنّ احتمال الإصابة بالفيرّوس التلويحي عن الوجبات السّريعة مُنخفضٌ جداً.

وبعبارة أخرى، يُمكن القول أنّ الوجبات السّريعة آمنة بشكل عامّ، ولكن لا بدّ من اختيار متجر جيّد يلتزم الحدّ الأدنى من الصّوابط الصّحيّة اللازمة للوقاية، وهذا -بدوره- يتطلب أن تكون اللّحوم المُستخدمة طازجةً وصحيّةً ومطابقة لجميع المعايير المطلوبة، وأن تكون عملية الإنتاج متوافقة.

وفي الختام، إذا كنت قلقاً من الاتّصال المباشر مع الوجبات السّريعة المُسترة ومن يتمّ بإيصالها إلى منزلك، أو مع عامل التوصيل السّريع، فيمكنك ترك العامل خارج الباب، ومن ثمّ إدخال الوجبة إلى المنزل بعد رحيله، وبذلك يكون الاتّصال بين الجانبين أقلّ، ويصبح أيضاً إلى حدّ ما، ثمّ لا بدّ من مسح كيس التّغليف بالكحول الطّيبي وغسل اليدين جيّداً قبل البدء بتناول الطّعام.